مجلة سيناء لعلوم الرياضة

فعالية استراتيجية التعلم المقلوب على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية وأثره علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس

***أ.م.د/ محمد حسن محمد - *أ.م.د/ أحمد عبد الحميد العميري**

***استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (رفع اثقال)- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة**

***استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية (رفع اثقال)- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة**

ملخص البحث

أن التعلم المقلوب هو استراتيجية تدريسية غير تقليدية، وأن الطلاب في التعلم المقلوب يتعرضون للمحتوى التعليمي ويدرسونه بشكل ذاتي قبل وقت المحاضرة كواجب منزلي عبر أجهزتهم النقالة أو حواسبهم الشخصية. يهدف البحث إلى معرفة فعالية استراتيجية التعلم المقلوب على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية وأثره علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس. استخدم البـــاحثان المنهـــــج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة. كان إجمالي عدد العينة الأساسية (70) طالب من الطلاب المنتظمين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهن (35) طالب لكل مجموعة. تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي واختبار اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس بهدف جمع بيانات البحث. اظهرت النتائج أن استراتيجية التعلم المقلوب أفضل من الأسلوب التقليدي المباشر في تحسين التحصيل المعرفي والمستوي المهاري للرفعات الأولمبية (الخطف والكلين والنطر) برياضة رفع الأثقال لدي طلاب كلية التربية الرياضية، كما ظهر وجود فروق معنوية بين المجموعتين في اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس لصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: رفع الأثقال، التعلم المقلوب، التحصيل، التكنولوجيا في التعليم والتدريس.

المقدمة ومشكلة البحث

لقد ركزت فلسفة التدريس الحديثة - وخاصة بالمرحلة الجامعية- على الطالب واعتباره محور العملية التعليمية، وأصبحت عملية التدريس تعتمد علي المستحدثات التكنولوجية وما تتضمنه من أدوات جديدة تتيح التفاعل بين الطالب والمادة التعليمية بطريقة شيقة وجذابة، مما يوفر له عوامل تهيئة نفسية ومعرفية تزيد من سرعة التعلم وتعمل علي إتقان الأداء المهاري إضافة إلي تطوير مهارات التعلم الذاتي، والتفكير الناقد، والإبداع والتي تعد كلها.

من أهداف تعليم وصقل الطالب بالمرحلة الجامعية. ويشير علاء الدين

متولى (2015م) إلي أن التدريس التقليدي داخل المؤسسات التعليمية يقوم علي المعلم كمرسل ويجعله محور العملية التعليمية، بينما يكون الطالب غالبا مستقبل سلبي للمادة والرسالة التعليمية، إذ يقوم المعلم بشرح المادة التعليمية خلال الدروس النظامية بالمؤسسة التعليمية ثم يعود الطلاب إلى المنازل لحل الواجبات بمفردهم أو التدريب علي ما تلقوه من معلومات ومهارات وهنا تظهر بعض المشكلات التي قد تعوق عملية التعلم وتحد من فعاليته. (26 : 91-102). ويضيف هادى طوالبة (2010م)، وأبوالنجا عزالدين (2012م) أن طريقة المحاضرة أو ما يسمي بالطريقة التقليدية يقوم فيها المعلم باتخاذ جميع قرارات التدريس (تخطيط، تنفيذ، تقويم)، ولذلك يؤخذ علي هذه الطريقة العديد من السلبيات ومنها (اعتماد المعلم على التلقين بدلاً من الإثارة والتفكير، وأن الطالب لا يتفاعل مع المحاضرة بشكل إيجابي ولا يستثمر جهده، كما لا تراعي الطريقة اهتمامات وحاجات الطلاب وميولهم)، لذا كان من الواجب الاستعانة بالاستراتيجيات التدريسية الحديثة في توصيل المعلومات والتطبيقات العملية المرتبطة بالمقررات الدراسية حيث توفر مصادر متنوعة للمتعلمين وتساعدهم على الفهم والتصور الكامل لأبعاد المادة التعليمية. (35 :169-181)(2 : 67-69)

ويري **محمد الحيلة (2003م)** أن النظرة الحديثة للتدريس والتعليم تشمل الجانبين المعرفي والمهاري، لذا يجب الاهتمام بهما خلال إعداد وتعليم الطلاب، فبناء الشخصية المتكاملة للطالب من جميع النواحي المعرفية والانفعالية والمهارية لابد أن توضع في الاعتبار لكي يتمكن من كسب الخبرة والتعلم بفعالية.(33 : 77)

ويتفق كل من **عاطف الشارمان (2015م)، وحمدان واخرون (2013م) Hamdan, N. et al.** علي أن استراتيجية التعلم المقلوب Flipped Learning تعتبر أحد أنواع التعلم الهجين (المدمج)، وهو من الاستراتيجيات الحديثة التي تعتمد علي تفعيل التعلم الرقمي وظهرت ملامحها مؤخراً في عام 2006م على يد معلمين في الولايات المتحدة الأمريكية، وهي استراتيجية مبتكرة للتعليم والتعلم، وترتكز على التعاون بين تطبيقات الانترنت والفصول الدراسية حيث يتم قلب أو عكس مسار الطرق التقليدية في التدريس فيتم إجراء التدريس والتعلم مسبقا خارج الفصول الدراسية عبر تطبيقات تكنولوجيا التعليم ثم يتم إكمال التعلم من خلال تطبيق الأنشطة التعليمية والتدريب عليها وعمل المناقشات واخذ التغذية الراجعة في الفصول الدراسية. (21 : 21)، (43)،(63)،(64)

ويري **بيشوب و فيرليجر Bishop, J., Verleger M. (2013م)** أن إستراتيجية التعلم المقلوب تستند على نظريتين في التعلم كان يعتقد بأنهما غير متوافقتين هما التعلم التقليدي والتعلم النشط، ويتم التعلم المقلوب عبر **مرحلتين، أولهما** مرحلة التعلم الذاتي المبنى على الاستفادة من مقاطع الفيديو والصور والتسجيل الصوتي والنصوص **وثانيهما** هي التفاعل البشرى المتمثل بالأنشطة الصفية التي صممها المعلم والتي يتم خلالها تأكد المعلم من أن الطلاب اطلعوا على المادة الدراسية ودونوا

ملاحظاتهم واستفساراتهم، كما يتم تنفيذ الأنشطة على الدرس والتدريب عليها. (41 : 4، 23-26)

ويذكر كلا من **حمدان واخرون (2013م) Hamdan, N. et al** و**ماورين لاج وآخرون Lage, J. Maureen et al.(2000م)** أن التعلم المقلوب هو استراتيجية تدريسية غير تقليدية، وأن الطلاب في التعلم المقلوب يتعرضون للمحتوى التعليمي ويدرسونه بشكل ذاتي قبل وقت المحاضرة كواجب منزلي عبر أجهزتهم النقالة أو حواسبهم الشخصية، ويكون في صورة شرح للمادة التعليمية مدعم بفيديوهات وتسجيلات سمعية-بصرية يتعرف من خلالها الطلاب علي المفاهيم المطلوبة في المنزل أو المكتبة، وقد يتعاونون فيما بينهم من خلال المناقشات المباشرة حول ما سمعوه أو تعلموه، ثم يلتقون ويشاركون بعد ذلك في المحاضرة مع معلمهم بشكل نشط لمناقشة وتعلم ما تعلموه مسبقا بالمنزل وذلك عبر الأنشطة التعليمية والفرص التي تتيحها لهم البيئة الصفية حيث التدريب والتقويم بشكل ذو معنى، فالصف المقلوب هو قلب الفصل الدراسي **Inverting the Classroom** بمعنى أن معظم ما كان يتم إنجازه بالفصل أو الأحداث التي كانت تحدث بشكل تقليدي داخل الفصل أصبحت تنجز أو تحدث كواجب بالمنزل (قبل وخارج الفصل)، والعكس بالعكس. (43 : 5)،(48 : 30-43)

ويشير **جونسون ورينر Johnson L. W & Renner J. D (2012م)** نقلاً عن **بيكر Baker** إلى أن التعلم المقلوب يتم بطريقة متتابعة وفقا لأربع مستويات تبدأ بمستوي **"التوضيح"** ثم يليه مستوي **"التوسيع"** ثم يأتي مستوي **"التطبيق"** وينتهي بمستوي **"الممارسة"** حيث يتم المستويان الأول والثاني في المنزل بينما يتم المستوى الثالث والرابع في المحاضرة. (47 : 50) كما يري **هنج نجيي Heng Ngee (2014م)** أن التعلم المقلوب يتم فيه دفع أنشطة التعلم البسيطة التي تعتمد علي التذكر والمعرفة إلي خارج المحاضرة لتتحول المحاضرة من أحادية الاتجاه إلي محاضرة نشطة وفعالة بين المعلم والطلاب تركز علي المجال المعرفي الأعلى الذي يتضمن التحليل التطبيق والتقويم. (45 : 7)

ويضيف **مارشال Marshall, H. W. (2013م)** أن دور المعلم يتعاظم في التعلم المقلوب ومسؤولياته تتضاعف، إذ أصبح دوره أكثر أهمية، فبدلاً من "إلقاء المحاضرة التقليدية داخل الصف الدراسي" أصبح يقوم بأدوار عديدة تتضمن توفير المادة العلمية مسجلة مسبقا عبر الانترنت ثم متابعة التعلم بالصف الدراسي من خلال الملاحظة، وتوجيه تفكير الطلاب ومساعدتهم في حل المشكلات التي واجهتهم خلال التحصيل الأولي لموضوع التعلم وتقديم التغذية الراجعة، والتقويم. (50 : 20)

ويري **الباحثان** أن التعليم الجامعي والتدريس بكليات التربية الرياضية بشكل خاص أصبح في الفترة الأخيرة يوجه تحديات كبيرة بسبب التغيرات المتلاحقة في أنماط التدريس ودخول التكنولوجيا بقوة في التعليم الجامعي إضافة إلي التغيرات الملحوظة في اتجاهات وميول الطلاب وحاجاتهم، وكذا ظهور العديد من

المشكلات والصعوبات المتعلقة بعملية التعليم والتعلم. حيث يؤكد **سيفاكومارا وآخرون Sivakumara, S., (2013م)** علي أهمية تغيير وتطوير بيئة التعلم في مؤسسات التعليم العالي، وأن تحول تلك المؤسسات إلي عالم الكتروني متنامي أصبح أمراً حتمياً (54 : 736).

لذا يري **الباحثان** أنه يستوجب من القائمين علي تدريس المقررات بكليات التربية الرياضية -ولاسيما التطبيقية منها- أن يبحثوا في التصورات المستقبلية لعملية التعليم وأن يجدوا الإستراتيجيات الملائمة للواقع الجديد والتغيرات العالمية المعاصرة وأن يحددوا إجراءات وحلول مناسبة لتطبيق نظريات تكنولوجيا التدريس والتعلم النشط المستحدثة في مجال تدريس المهارات الرياضية حتى يمكن الوصول إلي نتائج علمية دقيقة يمكن الأخذ بها في تحسين مخرجات التعلم المستهدفة للمقررات التطبيقية بكليات التربية الرياضية.

وتعتبر رياضة رفع الأثقال من أهم المقررات التي يدرسها الطلاب حاليا في معظم كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، ويحتاج تعلمهم انخراط الطلاب في برنامج تعليمي متكامل يجمع بين التحصيل المعرفي للمعلومات النظرية والتدريب العملي داخل المحاضرات بهدف تحقيق مخرجات التعلم المستهدفة. وتتضمن رياضة رفع الأثقال رفعتين يطلق عليهما مصطلح الرفعات الأولمبية أو الرفعات الكلاسيكية، وهما رفعة الخطف ورفعة الكلين والنطر.

ويتفق **كريستين هيلاند Helland, C. (2017م)، مع خالد عبادة (2008م)** إلي أنه بالرغم من أن الانجاز في الرفعات الأولمبية (الخطف، الكلين والنطر) يعتمد في الاساس علي القوة العضلية، إلا أن إنتاج مقادير كبيرة من القوة العظمى يرتبط ارتباطا وثيق بالتكنيك السليم والأداء المهاري العالي، حيث يساهم التكنيك الجيد في الاقلال من المقاومات التي تواجه لاعب رفع الأثقال أثناء رفع الثقل مما يزيد من فعالية الأداء وانتاج القوة (44: 736)،(16 : 9).

ويشير **تامس فير Tamas F., (2006م)** أن الإعداد والتعلم في رياضة رفع الأثقال يبدأ بإدخال اللاعب إلى أول مراحل الإعداد التي تسمى "مرحلة تدريس التكنيك The Teaching Phase"، ثم تليها مرحلة أخرى تسمى "مرحلة تدريب التكنيك The Technical Training Phase" وتهدف هاتين المرحلتين الى تعلم التكنيك و تنفيذه بشكل أكثر اقتصادية، حيث يظهر التكنيك مع نهاية المرحلتين، كما أنه أصبح أكثر تحرراً وانسيابية ويتميز بدرجة متقدمة (مناسبة) من الاوتوماتيكية، وتلك الميزة تعتبر أحد العناصر الجوهرية التي يتوقف عليها التطبيق والتنفيذ الناجح للرفعات فيما بعد (المراحل المتقدمة) تحت شروط المنافسة. وبالتالي تتمثل واجبات المراحل الأولي من الاعداد في تطوير مستوى التكنيك الاولى للرفعات بحيث يتمكن اللاعب من اكتساب ما يسمى" النمط الآلي الديناميكي للرفعات Dynamic Stereotype ذلك النمط العصبي الذى يُمكن اللاعب من تنفيذ

التكنيك بشكل أكثر كفاءة وفعالية (58 :159).

ومن خلال قراءات **الباحثان** في مجال طرق وأساليب التدريس **ابتسام سعود (2015م)(1)، عاطف الشارمان (2015م)(21)، عبد الرحمن الزهراني (2015م)(23)، عزيزة سعد (2016م)(24)، الهام علي (2017م)(10)، إيمان رخا (2017م)(12)، سماح عيد (2017م)(19)، وجدا** أن استراتيجية التعلم المقلوب يعتبر من الإستراتيجيات المستحدثة في مجال التدريس بالجامعات بشكل عام حيث يري الكثير أنها تتضمن مفهوم وسط يجمع بين التعلم الذاتي النشط والتعلم الصفي التقليدي ويعمل علي تحويل وقت الفصل بشكل عمدي إلي ورشة تدريبية تسمح للطلاب بالمناقشة والتفاعل النشط والتدريب المكثف علي محتوي وأنشطة التعلم وكذا اختبار وتقييم مهارتهم أثناء وقت المحاضرات الرسمي بدلا من إهدار الوقت في الشرح والعرض، كما أنه ربما يساعد في تنمية المهارات العقلية العليا للطلاب وقد يرفع من معدلات التحصيل ودوافعهم نحو التعلم.

ويري **الباحثان** أن استراتيجية التعلم المقلوب تعتبر مدخل تدريسي مستحدث قد يجمع ويمزج بين آليات ومميزات البيئة التقليدية التي لا يمكن الاستغناء عنها في تدريس المقررات التطبيقية والعملية، وبين آليات ومميزات البيئة الالكترونية التي أصبحت واقع يفرض نفسه في التعليم الجامعي لكي نقابل التغيرات والاحتياجات والمتطلبات الجديدة لتعلم الطلاب.

وفي ضوء ما سبق، ونظراً للحاجة الملحة لتطبيق استراتيجيات تدريس حديثة في عملية تدريس المقررات العملية بكليات التربية الرياضية وخاصة في ضوء التوجهات الجديدة للدولة نحو استخدام التكنولوجيا ودمجها مع التعلم التقليدي بهدف تقليل الجهد المبذول والوقت الخاص بالشرح والإيضاح وما يصاحبه من ملل لدي بعض الطلاب، **وكذا** مواجهة الأزمات الطارئة التي قد تحد من مداومة الطلاب في التعلم بالطرق التقليدية، **اضافة إلي** اهتمام الطلاب المتزايد بالتكنولوجيا ووسائل الاتصال الاجتماعي والنمو المتزايد في استخدام الأجهزة المحمولة، **ونظرا ايضا** إلي توصيات العديد من الدراسات مثل **حنان الزين (2015م)(15)، عبد الرحمن الزهراني (2015م)(23)، إيمان رخا (2017م)(12)، لينا سليمان (2017م)(27)** وعدم وجود دراسة سابقة تناولت التعلم المقلوب في رياضة رفع الأثقال، **لذا وجدا الباحثان** أهمية قصوى لإجراء تلك الدراسة بهدف دراسة إستراتيجية التعلم المقلوب كإستراتجية حديثة في مجال تدريس رفع الأثقال ومعرفة فعاليتها على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية وتحديد أثر استخدام التعلم المقلوب علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس.

أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- تغيير الدور التقليدي للتعليم الجامعي وسد حاجة الجامعات العربية ولاسيما كليات التربية الرياضية إلي

إستراتيجيات جديدة من التعلم تناسب توجهات الجودة في التدريس وتراعي حاجات طلاب القرن الواحد والعشرين.

- إلقاء الضوء علي أحد المستحدثات التكنولوجية والتدريسية في مجال التعليم الجامعي وتقديم نموذج تطبيقي للتعلم المقلوب يتضمن الاستفادة من وسائل الاتصال الاجتماعي وتوظيفها في تعليم الرياضات الفردية (رفع الأثقال).

- خطوة علي الطريق لسد النقص والاستفادة من نتائج البحث في تطوير أساليب وطرق تدريس رياضة رفع الأثقال بكليات التربية الرياضية.

- تحديد الدور الذي تلعبه استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في مخرجات التعلم المهارية والمعرفية والوجدانية لدي طلاب كلية التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة فعالية إستراتيجية التعلم المقلوب على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية وأثره علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس وذلك من خلال تحقيق **الأهداف الفرعية التالية**:

1- معرفة فعالية البرنامج التعليمي التقليدي على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية لدي عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.

2- معرفة فعالية البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية لدي عينة من طلاب كلية التربية الرياضية.

3- دراسة الفروق في مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية بين الطلاب المتعلمين باستخدام الطريقة التقليدية والطلاب المتعلمين باستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب.

4- دراسة أثر استخدام التعلم المقلوب علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوي التحصيل المعرفي، والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية، واتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية، واتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي التحصيل المعرفي، والأداء المهاري للرفعات

الأوليمبية، واتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التعلم المقلوب (التعلم المعكوس/ الصف الخلفي):

التعلم المقلوب أو كما يسمي بالتعلم المعكوس أو الصف الخلفي "هو قلب الغرفة الصفية إلي مكان للأنشطة والنقاشات بعد أن يكون الطلاب قد أتموا مجموعة الواجبات المنزلية المعدة من قبل المعلم مسبقا عبر الإنترنت أو التي يتيحها المعلم عبر الروابط الإلكترونية، وهو بذلك يتألف من جزئيين هما: التعلم القائم على الحاسوب والأجهزة التكنولوجية النقالة خارج الفصل الدراسي، وأنشطة التعلم الجماعية التفاعلية داخل الفصل الدراسي". (55 : 9)،(41 : 5)

الرفعات الأولمبية:

"هي الرفعات الرسمية ذات الاسلوب الأولمبي Olympic-style Weightlifting والمعتمدة من الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والتي يشارك فيها لاعبي رفع الأثقال في البطولات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية وهما رفعتين مستقلتين: رفعة الخطف، ورفعة الكلين والنطر، يقوم اللاعب خلال تنفيذهما برفع عمود الأثقال المحمل بالأوزان من علي منصة الرفع حتي ايصاله إلي وضعيه التثبيت فوق الرأس، مستخدما في ذلك حركة مركبة متعددة المفاصل Multi-joint whole body lifts يشارك فيها مفاصل الجسم والعضلات العاملة عليها لإنتاج مزيج من القوة القصوى والمتفجرة. (56 : 769)، (66)

التحصيل المعرفي*:

"هو مجموع المعلومات والخبرات التعليمية المعرفية الخاصة برفعة الخطف والكلين والنطر والتي يجب أن يحصل عليها الطلاب لمعرفة وفهم وإدراك المبادئ الأساسية للرفعات الأولمبية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاختبار المعرفي الذي يهدف إلي قياس مدي استيعاب الطلاب للمعلومات والخبرات التعليمية التي اكتسبوها خلال تطبيق الدراسة الحالية". **(*تعريف إجرائي)**

اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس*:

"هو أراء الطلاب حول استخدام أسلوب التدريس المعتمد علي التقنيات التعليمية والتكنولوجية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في استبانة معدة تهدف إلي قياس أراء الطلاب حول أسلوب التدريس المتبع خلال تطبيق الدراسة الحالية". **(*تعريف إجرائي)**

الدراسات السابقة:

1- دراسة دراسة **تون واخرون Tune, J. D., et. al. (2013م)(60) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية كل من الصف المقلوب وطريقة المحاضرة التقليدية في تعليم مقرر العلوم الصحية بكلية التربية (فسيولوجيا الجهاز الدوري والتنفسي والبولي)، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد

أفراد العينة الأساسية (64) طالبا مقسمين إلى مجموعتين متساويتان تجريبية وضابطة قوام كل منهما (31) طالبا، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلى فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تنمية مستوى التحصيل المعرفي لمقرر العلوم الصحية لدى طلاب كلية التربية وأنها الأفضل في التدريس مقارنة بطريقة المحاضرة التقليدية.

2- دراسة **واجنر واخرون Wagner D., et. al. (2013م)(62) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية تطبيق استراتيجية الصف المقلوب على التحصيل لدى طلاب الهندسة الإلكترونية في جامعة ريجين بكندا، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (48) طالبا مقسمين إلى مجموعتين متساويتان تجريبية وضابطة قوام كل منهما (24) طالبا، واستخدم الباحثين **المنهج** التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلى أن تطبيقات استراتيجية الصف المقلوب تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحصيل طلاب.

3- دراسة **روزينا Rozinah J. (2014م)(53) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على دور استخدام الفصول المقلوبة في تعزيز المشاركة وتعزيز التعلم النشط لدي طلاب البكالوريوس بالجامعة، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (24) طالبا، واستخدمت الباحثة **المنهج** الوصفي، وتوصلت **النتائج** إلي أهمية استخدام الفصول المقلوبة وتأثيرها الإيجابي على التعلم الذاتي وكانت أعلى الدرجات لصالح المشاركة الوجدانية للطلاب، ثم المشاركة السلوكية، ثم المعرفية وأوصت باستخدام استراتيجية الفصل المقلوب عند تصميم أنشطة التعلم في الجامعات لما تتميز به من توفير فرص التعلم النشط والتفاعل بين الطلاب.

4- دراسة **الطيب حسن، محمد عمر (2015م) (7) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (115) طالبا مقسمين إلى مجموعتين ضابطة (55) طالبا، و تجريبية (60) طالبا، تم استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلي أن استخدام نموذج التعلم المقلوب يزيد من نسب التحسن في التحصيل المعرفي و الأداء لمهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية.

5- دراسة **حنان الزين (2015م)(15) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على أثر إستراتيجية التعلم المقلوب على التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (77) طالبة مقسمين إلى مجموعتين ضابطة (42) طالبة، و تجريبية (35) طالبة، تم

استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت النتائج إلي أن استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب أفضل من التعلم التقليدي في زيادة مستوي التحصيل الأكاديمي للطالبات حيث تفوقت المجموعة التجريبية عن الضابطة، وكان حجم الأثر الذي أحدثه استخدام التعلم المقلوب كبير.

6- دراسة **عبد الرحمن الزهراني (2015م) (23) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استراتيجية التعلم المقلوب في تنمية مستوي التحصيل المعرفي لمقرر التعليم الإلكتروني لدي طلاب كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (62) طالب مقسمين إلى مجموعتين ضابطة (33) طالبا، وتجريبية (29) طالبا، تم استخدام المنهج **التجريبي**، وتوصلت **النتائج** إلي أن استخدام استراتيجية التعلم المقلوب أفضل من التعلم التقليدي في زيادة مستوي التحصيل الأكاديمي للطلاب عند مستويات التطبيق والتحليل والتركيب والتقويم (بلوم المعرفية)، بينما لا يوجد فروق بين المجموعتين عند مستوي التذكر والفهم.

7- دراسة **عادل عمارة، نوران أبوالروس (2016م)(20) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية الصف المقلوب في تنمية التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة قطر واتجاهاتهن نحوه، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة الأساسية (90) طالبة مقسمين إلى مجموعتين، ضابطة (45) طالبة، و تجريبية (45) طالبة، تم استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل لصالح المجموعة التجريبية (تعلمت بإستراتيجية التعلم المقلوب)، كما أشارت النتائج إلي وجود اتجاه إيجابي لدي الطالبات نحو استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في التدريس.

8- دراسة **لينا سليمان (2017م)(27) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف أثر استراتيجية التعلم المقلوب في تحصيل الطلاب و مفهوم الذات الرياضي لديهم في محافظة أريحا، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (43) طالب وطالبة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين ضابطة (24) طالب وطالبة، وتجريبية (19) طالب وطالبة، تم استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التحصيل ومفهوم الذات لصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت باستراتيجية التعلم المقلوب.

9- دراسة **إيمان رخا (2017م) (12) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف أثر إستراتيجية التعلم المقلوب في تنمية الجوانب المعرفية والأدائية لدي الطلاب المعلمين بكلية التربية النوعية ودافعيتهم للتعلم، تم اختيار **عينة** البحث

بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (63) طالب وطالبة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية أولي (32) طالب وطالبة، وتجريبية ثانية (31) طالب وطالبة، تم استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعات التجريبية في اختبار التحصيل الدراسي والجوانب الأدائية والدافعية للتعلم لصالح المجموعة التجريبية الأولي التي تعلمت باستراتيجية التعلم المقلوب.

10- **سماح عيد (2017م) (19) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف فعالية استراتيجية الصف المقلوب في تدريس مقرر طرق تدريس العلوم لتنمية التحصيل الدراسي و الاتجاه نحو تدريس العلوم لدي الطالبات المعلمات، تم اختيار **عينة** البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي عدد أفراد العينة الأساسية (30) طالبة من طالبات التأهيل التربوي بجامعة السلطان قابوس، باستخدام التصميم **شبه التجريبي** ذو المجموعة الواحدة، وتوصلت **النتائج** إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي لاختبار التحصيل الدراسي والاتجاه نحو تدريس العلوم لصالح البعدي.

11- دراسة **محسن سلطح (2018م) (28) هدفت** هذه الدراسة إلى التعرف أثر إستراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل المعرفي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وبلغ إجمالي عدد أفراد **العينة** الأساسية (56) طالب مقسمين إلى مجموعتين متساويتين ضابطة (28) طالب، و تجريبية (28) طالب، تم استخدام **المنهج** التجريبي، وتوصلت **النتائج** إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوي التحصيل المعرفي كما أن اتجاهات الطلاب نحو استخدام إستراتيجية الصف المقلوب كانت ايجابية.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحثان ما يلي:

1- التعرف علي إستراتيجية التعلم المقلوب وكيفية تصميم التدريس وفقا لأسس هذه الإستراتيجية.

2- تحديد المتغيرات التابعة ومخرجات التعلم المتوقع تأثرها بهذه الإستراتيجية وهي (التحصيل المعرفي، الأداء المهاري، الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس).

3- استخدام المنهج التجريبي أو شبه التجريبي لمعرفه تأثير تطبيق الاستراتيجية علي التعلم.

4- اختيار عينة البحث، ومعرفة كيفية تصميم البرنامج التعليمي للطلاب، واختيار الأسلوب الإحصائي المناسب ومناقشة وتفسير النتائج.

طرق وإجراءات البحث:

أولا: منهج البحث

استخدم **الباحثان** المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين، أحدهما **تجريبية** والأخرى **ضابطة**، بواسطة **القياس القبلي والبعدي** لكل مجموعة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

تم اختيار **مجتمع البحث** بالطريقة العمدية ليكون طلاب الفرقة الأولي (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة هم مجتمع البحث الحالي، حيث يكون جميع الطلاب من المبتدئين وليس لديهم خبرة سابقة عن رياضة رفع الأثقال.

تم اختيار عينات **الدراسات الاستطلاعية** عشوائيا من نفس مجتمع البحث (طلاب الفرقة الأولي "بنين" للعام الجامعي 2017/ 2018م، والعام الجامعي 2018/ 2019م) بهدف **تقنين مقاييس الدراسة** (الاختبارات المهارية، الاختبار المعرفي، استبيان الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا "التعلم المقلوب" في التدريس) وذلك قبل تطبيق التجربة.

تم اختيار **عينة الدراسة الأساسية** عشوائيا من نفس مجتمع البحث (طلاب الفرقة الأولي "بنين" للعام الجامعي 2018/ 2019م) بهدف تطبيق البرنامج التعليمي علي المجموعة التجريبية والضابطة، حيث بلغ **إجمالي عدد العينة الأساسية** (70) طالب من الطلاب المنتظمين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهن (35) طالب لكل مجموعة. وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (30) طالب لإيجاد المعاملات العلمية وإجراء التجارب الاستطلاعية، وجدول (1) يوضح **توصيف عينة البحث**.

شروط العينة:

- لا يخضعوا لأي تجارب بحثية أخري.
- ليس لديهم خبرة سابقة بتعلم رفع الأثقال.
- توافر الرغبة في الاشتراك والانتظام بالتجربة بعد انتهاء اليوم الدراسي.
- امتلاك جميع أفراد العينة لجهاز لاب توب Lap Top أو هاتف زكي Smart Phone.

إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث:

قام الباحثان بإيجاد اعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتداليا في هذه المتغيرات كما هو بالجدول رقم (2).

جدول (1) توصيف عينة البحث

م	عينة البحث		عدد	إستراتيجية التدريس المستخدمة/ غرض العينة	المجموع
1	العينة الأساسية	المجموعة التجريبية	35	التعلم المقلوب	70 طالب
		المجموعة الضابطة	35	المحاضرة التقليدية	
2	العينات الاستطلاعية		30	لتقنين مقاييس الدراسة ولحساب ثبات وصدق الاختبارات قيد البحث والكشف عن صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق	
المجموع الكلي لعينات الدراسة			100 طالب		

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين (-0.39 : 1.27) ومعاملات التفلطح ما بين(-01.36 : 0.914) وهي تقع جميع تحت المنحني الاعتدالي وتنحصر بين (-3 : +3) وهذا يدل على اعتدالية التوزيع ووجود تجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث:

تم التأكد من تكافؤ عينة البحث من خلال حساب الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، وذلك للتأكد أن مجموعتي البحث متكافئتين كما هو موضح بالجدول رقم (3).

يتضح من الجدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند معنوية 0.05 بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (0.296 : 2.005) وهي جميعها اقل من قيمة "ت" الجدولية التي تساوى (2.021) مما يدل على تكافئ المجموعتين.

جدول (2): اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ن = 70

م	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
1	السن	تاريخ الميلاد	سنة	17.27	17	0.65	0.07-	0.62-
2	الطول	رستاميتر	سم	172.23	172	5.36	0.03-	1.29-
3	الوزن	ميزان طبي	كجم	70.07	70	4.86	0.15	0.43-
4	القوة الثابتة	اختبار القوة الثابتة للظهر بالديناموميتر	كجم	117.28	120	10.22	0.08-	0.48-
5	القوة الحركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	76.07	75	7.89	0.25	0.72-
6	المرونة	اختبار مرونة الكتفين من الرقود	سم	29.28	29	3.61	0.52	0.29-
7	القدرة	اختبار رمي جلة للخلف	المتر	7.13	7.16	0.85	0.09-	0.39-
8	السرعة الحركية	اختبار فتح الرجلين للأمام والخلف (10ث)	العدد	4.7	5	1.01	0.13-	0.74-
9	الاتزان	اختبار الاتزان الحركي للنطر (15ث)	العدد	5.03	5	1.07	0.014	0.64-
10	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	3.35	3	0.93	0.21	0.76-
11	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	3.2	3	1.07	0.17	01.36-
12	اتجاهات الطلاب نحو التكنولوجيا	استبانه اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	الدرجة	34.70	34	2.00	0.39-	0.026
13	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفع الأثقال للطلاب	الدرجة	24.01	23	5.02	0.85	0.33

جدول (3): تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث ن1= ن2= 35.

م	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة لضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت"
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	السن	تاريخ الميلاد	سنة	17.3	0.59	17.2	0.72	0.724
2	الطول	رستاميتر	سم	171.1	4.9	169.3	5.6	1.34
3	الوزن	ميزان طبي	كجم	70.2	4.8	69.8	4.9	0.318
4	القوة الثابتة	اختبار القوة الثابتة للظهر بالديناموميتر	كجم	114.8	10.6	119.6	9.3	2.00
5	القوة الحركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	76.5	8.1	75.5	7.7	0.527
6	المرونة	اختبار مرونة الكتفين من الرقود	سم	29.9	4.01	28.6	3.1	1.46
7	القدرة	اختبار رمي جلة للخلف	المتر	7	0.62	7.2	1.02	1.26
8	السرعة الحركية	اختبار فتح الرجلين للأمام والخلف (10ث)	العدد	4.9	0.96	4.45	1.01	2.005
9	الاتزان	اختبار الاتزان الحركي للنطر (15ث)	العدد	5.2	1.1	4.8	1.02	1.8
10	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	3.28	0.86	3.42	1	0.638
11	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	3.14	1.08	3.25	1.06	0.444
12	اتجاهات الطلاب نحو التكنولوجيا	استبانه اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	الدرجة	34.77	1.88	34.62	2.14	0.296
13	التحصيل المعرفي	الاختبار المعرفي في رفع الأثقال للطلاب	الدرجة	24.9	5.06	23.08	4.87	1.56

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 2.042

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات

1- المسح المرجعي:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لآراء الخبراء بالدراسات المشابهة {**مثل دراسات (3)(4)، (5)، (29)، (30) (31)** } في **مجال رفع الأثقال التي اهتمت بدراسة الجانب التعليمي والتدريسي في المجال الجامعي، وتم بها تحديد أهم الصفات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها"، وذلك** بهدف **تحديد القدرات البدنية** التي قد تلعب دور في التأثير على نتائج البحث الحالي وكذا تحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات ولقد **ارتضى الباحثان** بنسبة لا تقل عن **80%** من متوسط النسب المئوية لآراء الخبراء حول أهمية القدرة البدنية أو الاختبار الذي يقيسها، وتم التوصل إلي أهم القدرات والاختبارات التي تقيسها كما يوضحها جدول رقم **(4)**.

جدول (4) القدرات البدنية المختارة والاختبارات التي تقيسها

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية لموافقة الخبراء %	الاختبارات	النسبة المئوية لموافقة الخبراء%
1	القوة الثابتة	%100	اختبار القوة الثابتة للظهر بالديناموميتر	%100
2	القوة الحركية	%100	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	%100
3	المرونة	%80	اختبار مرونة الكتفين من الرقود	%90
4	القدرة	%90	اختبار رمي جلة للخلف	%80
5	السرعة الحركية	%90	اختبار فتح الرجلين للأمام والخلف (10ث)	%80
6	الاتزان	%80	اختبار الاتزان الحركي للنطر (15ث)	%80

2- الاستبيان:

- **تم تعديل** استبانه لقياس الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس (**إعداد** : **محمد حسن 2013م**) لكي تتلاءم مع هدف الدراسة الحالية، ثم تم عرض الاستبانة المعدلة وعدد عبارتها (24) عبارة **مرفق (1)** علي عدد (8) خبراء **مرفق (3)** منهم (5) خبراء في مجال علم النفس و(3) في مجال تكنولوجيا التعليم في الفترة من الاثنين 26/ 3/ 2018م إلي الثلاثاء 10/ 4/ 2018م للتأكد من **صدق محتوي الاستبانة** فيما وضعت من أجله. وفي ضوء أراء الخبراء تم حذف أربع عبارات، وتعديل صياغة عبارتين وبذلك وصل عدد عبارات الاستبانة إلي (20) عبارة مرفق (2)، كما تأكد **الباحثان** من **صدق المحتوي (المضمون) للاستبانة وملائمتها لما وضعت من أجله**، تم وضع ميزان ثلاثي للعبارات، ثم تم بعد ذلك إيجاد المعاملات العلمية للاستبانة (صدق التمايز، الثبات بطريقة إعادة التطبيق) للتأكد من صلاحية الاستبانة للتطبيق.

3- القياسات والاختبارات:

- **القياسات الأساسية والانثروبومترية: تم قياس (السن - الطول – الوزن).**
- **الاختبارات البدنية**: تم قياس القدرات البدنية قيد البحث باستخدام الاختبارات الخاصة بها المستخلصة من المسح المرجعي **مرفق (4)**.
- **القياسات الخاصة بمستوى الأداء المهاري** : تم تصوير الأداء المهاري لرفعتي الخطف، والكلين والنطر ثم تقييم الأداء من خلال الاستمارات

العلمية المقننة (**استمارتي** تقييم مستوى أداء رفعة **الخطف**، ورفعة **الكلين والنطر: إعداد أحمد العميري، 2010م**). **مرفق (5)**

- **قياس التحصيل المعرفي للطلاب:** تم استخدام اختبار التحصيل المعرفي الإلكتروني: **(إعداد محمد حسن محمد، 2013م) مرفق (7)**

- قياس **الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا (التعلم المقلوب) في تدريس رفع الأثقال:** تم استخدام استبانة الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس المعدلة: إعداد الباحثان. **مرفق (2)**

الدراسات الاستطلاعية:

تم تطبيق **الدراسات الاستطلاعية** في الفترة الزمنية من السبت 14 / 4/2018م إلى يوم الخميس 27/ 9/ 2018م. وذلك بهدف تجهيز واعداد أدوات جمع البيانات المستخدمة (استبانه الاتجاه نحو استخدام تكنولوجيا التعلم المقلوب في تدريس رفع الأثقال)، وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة لقياس المتغيرات قيد البحث، وتحديد الشكل التنظيمي لعملية القياسات، وتجريب وحدتين من البرنامج التعليمي المقترح. وقد أُجريت عدد (3) دراسات استطلاعية، على عينات استطلاعية قوامها (30) طالب من داخل مجتمع البحث الأصلي، وخارج عينة البحث وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت 14 /4 /2018م إلي يوم السبت 21 / 4/ 2018م على عدد (14) طالب من طلاب الفرقة الأولي بالعام الجامعي 2017/ 2018م ممن ليس لديهم خبرة سابقة برياضة رفع الأثقال، بهدف **حساب صدق وثبات استبانه الاتجاه نحو استخدام تكنولوجيا التعلم المقلوب في تدريس رفع الأثقال** وذلك كما يلي:

- تم تدريس عدد وحدتين تعليميتين لرفعة الكلين بالأسلوب التقليدي يومي السبت والاثنين 14، 16 / 4 /2018م لعينة الدراسة الاستطلاعية.
- تم تطبيق الاستبانة **(قياس أول)** علي الطلاب يوم **الثلاثاء** 17 /4 /2018م لتحديد اتجاهات الطلاب نحو الأسلوب المتبع في التدريس خلال الوحدتين.
- تم تقسيم الطلاب عشوائيا لمجموعتين (أ) و (ب) بواقع (7) طلاب لكل مجموعة ثم تم متابعة تدريس عدد وحدتين تعليميتين أخريين لرفعة الكلين للمجموعة الأولي **(أ) بأسلوب التعلم المقلوب،** والاستمرار في استخدام **الأسلوب التقليدي للمجموعة الثانية (ب)** خلال تدريس الوحدتين وذلك يومي السبت والاثنين 21، 23 / 4/ 2018م.
- تم اعادة تطبيق الاستبانة مرة أخري **(قياس ثاني)** بفاصل زمني أسبوع عن القياس الأول علي الطلاب يوم **الثلاثاء** 24 / 4/ 2018م لتحديد اتجاهات الطلاب نحو الأسلوب المتبع في التدريس بعد تغييره واستخدام التكنولوجيا مع المجموعة الأولي (أ)، وتثبيت الأسلوب التقليدي مع المجموعة الثانية (ب). ويوضح **جداول (5)، (6)** صدق وثبات الاستبانة.

جدول (5): دلالة الفروق بين القياسات للمجموعتين (أ) و (ب) لحساب صدق التمايز لاستبانة الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس ن1=ن2= 7

أداة القياس	وحدة القياس	القياس الثاني للمجموعة (أ) التي درست باستخدام التكنولوجيا		القياس الثاني للمجموعة (ب) التي درست باستخدام الاسلوب التقليدي فقط		الفروق بين المجموعتين "قيمة ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
استبانة اتجاه الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	درجة	52.14	1.35	34.71	1.89	*19.88

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.571

يشير جدول (5) إلي وجود فروق دالة معنوية بين المجموعة (أ) والمجموعة (ب)، حيث أن قسمة "ت" المحسوبة (19.88) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.571)، وهذا يشير إلي أن الاستبانة قادرة علي التميز بين اتجاهات الطلاب المختلفين في أسلوب التدريس.

تشير نتائج جدول (6) إلي أن قيم "ر" المحسوبة (0.931) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (0.754) عند مستوي 0.05 مما يشير إلي وجود ارتباط بين نتائج القياسين، وهذا يشير إلي ثبات استبانة اتجاه الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في يوم الثلاثاء 18/ 9/ 2018م على عدد (8) طالب من طلاب الفرقة الأولي بالعام الجامعي 2018م/ 2019م **بهدف** تجهيز مكان الاختبارات البدنية والمهارية وتدريب المساعدين علي طريقة القياس وتجريب كاميرات التصوير والأدوات اللازمة. وقد **تمكن الباحثان** من تحقيق أهداف التجربة.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من **الأربعاء** 19 /9 /2018م إلى **الأربعاء** 26 / 9/ 2018م، علي عدد (16) طالبا من طلاب الكلية مقسمين إلي (8) طلاب من مجتمع البحث (الفرقة الأولي) وخارج عينته، وعدد (8) طلاب من طلاب التخصص بالكلية والممثلين لمنتخب الجامعة لرفع الأثقال والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري لرفع الأثقال، وذلك بهدف **إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما يلي:**

معاملات الصدق:

تم إجراء الصدق باستخدام صدق التمايز، حيث قام الباحثان بتطبيق الاختبارات قيد البحث يوم **الأربعاء** الموافق 2018/9/19م على عينة الدراسة الاستطلاعية الثالثة وتم مقارنة المتوسطات باستخدام اختبار"ت" للفروق للعينات المستقلة وذلك بهدف التعرف على مدي دلالة الفروق بين المجموعات (مجموعة مميزة، مجموعة غير مميزة) كما يوضحها جدول (7).

جدول (6): ثبات استبانة الاتجاه نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس بطريقة إعادة التطبيق Test-Retest ن = 7

أداة القياس	وحدة القياس	القياس الأول للمجموعة (ب) التي درست باستخدام الاسلوب التقليدي فقط		القياس الثاني للمجموعة (ب) التي درست باستخدام الاسلوب التقليدي فقط		الفرق بين القياسين "ت"	قيمة "ر" المحسوبة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
استبانة اتجاه الطلاب نحو استخدام لتكنولوجيا في التدريس	درجة	34.43	2.07	34.71	1.89	1.00	*0.931

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.754 قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.447

جدول (7): دلالة الفروق بين المجموعات لحساب الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة التمايز ن= 8

م	المتغيرات	الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة المتميزة		المجموعة غير المتميزة		قيمة " ت" المحسوبة
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	القوة الثابتة	اختبار القوة الثابتة للظهر بالديناموميتر	كجم	156	11.49	119.6	13.27	*6.5
2	القوة الحركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	177.5	19.32	75.5	9.26	*15.04
3	المرونة	اختبار مرونة الكتفين من الرقود	سم	30.6	1.89	27.7	2.16	*3.18
4	القدرة	اختبار رمي جلة للخلف	المتر	10.37	1.08	6.97	0.60	*8.67
5	السرعة الحركية	اختبار فتح الرجلين للأمام والخلف (10ث)	العدد	10	1.56	5.4	0.69	*8.49
6	الاتزان	اختبار الاتزان الحركي للنطر (15ث)	العدد	12.1	1.37	5.10	0.87	*13.6
7	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	9.3	0.67	3.1	0.87	*17.7
8	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	9.2	0.63	2.9	1.1	*15.7

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 2.447 * دال

يتضح من جدول رقم (7) وجود فروق دالة معنوية بين المجموعتين، حيث أن جميع قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (3.18 : 17.7) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.447) عند مستوى 0.05، وهذا يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

معاملات الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة Test-re-test، على عينة قوامها (8) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، تم ايجاد الارتباط بين التطبيق الأول (**الأربعاء** 19/ 9/ 2018م)، والتطبيق الثاني (**الاربعاء** الموافق 26 / 9/ 2018م)، كما هو موضح بجدول رقم (8).

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم معامل الارتباط ذات دلاله معنوية عند مستوى (0.05) لجميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أشارت نتائج الجدول أن هذه القيم تراوحت مابين (0.804 : 0.990) وهي جميعها أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 والتي تقدر بـ (0.707) مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

تم إجراء الدراسة في الفترة من يوم **الأحد** 30/ 9/2018م **إلي الثلاثاء** الموافق 2/ 10/ 2018م على عينة مختارة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (8) طلاب وذلك **بهدف**: تجريب وحدتين تعليميتين للوقوف علي مدي صلاحية البرنامج وتفهم العينة لمحتوياته وقدرتهم علي التعامل مع المواقع والتطبيقات المستخدمة، واكتشاف معوقات التطبيق.

جدول (8): ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بطريقة إعادة التد ن=8

م	المتغيرات	الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		قيمة " ر" المحسوبة
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	القوة الثابتة	اختبار القوة الثابتة للظهر بالديناموميتر	كجم	119.6	13.27	120	11.5	*0.986
2	القوة الحركية	اختبار الجلوس كاملا والبار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة	كجم	75.5	9.26	75.2	9.02	*0.948
3	المرونة	اختبار مرونة الكتفين من الرقود	سم	27.7	2.16	27.8	2.04	*0.990
4	القدرة	اختبار رمي جلة للخلف	المتر	6.97	0.60	6.8	0.52	0.937
5	السرعة الحركية	اختبار فتح الرجلين للأمام والخلف (10ث)	العدد	5.4	0.69	5.20	0.63	*0.804
6	الاتزان	اختبار الاتزان الحركي للنطر (15ث)	العدد	5.10	0.87	4.9	0.73	*0.877
7	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء الفني للخطف	الدرجة	3.1	0.87	3.3	0.82	*0.878
8	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء الفني للكلين والنطر	الدرجة	2.9	1.1	3.1	1.1	*0.926

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 0.707 * دال

وقد توصل **الباحثان** إلي أن تطبيق الواتس آب .Whats App من التطبيقات التي يسهل التعامل معها لدي جميع الطلاب، واحتياج بعضهم إلي معرفة التعامل مع تطبيق زووم Zoom حتى لا يكون هناك أي معوقات أثناء التطبيق للبرنامج التعليمي، كما تبين أهمية تقسيم الطلاب إلي مجموعات صغيرة أثناء التعلم الذاتي والتفاعل التكنولوجي مع المادة العلمية. اتضح أيضا عدم وجود معوقات أثناء التطبيق داخل المحاضرات التقليدية. وتمكن **الباحثان** من التوصل للشكل النهائي للبرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس.

رابعا: إجراءات وخطوات إعداد البرنامج التعليمي المقترح مرفق (6):

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات التي تناولت تصميم برامج تعليمية علمية في رياضة رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية **أحمد العميري (2002م) (4) (2010م) (5)، محمد حسن (2004م) (29) (2009م) (30)، وديع ياسين (2011م) (37) أحمد سلام (2013م) (3)، محمود حامد (2016م) (34) خالد عبادة (2018م) (16)** وذلك لتحديد أهداف ومحتوي البرنامج التعليمي للطلاب قيد البحث. كما تم الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم المقلوب للتعرف علي خطوات ونموذج التصميم للدروس، **عاطف الشارمان (2015م) (21)، ابتسام سعود (2015م) (1)، عزيزة سعد (2016م)** (24)، **ايمان رخا (2017م) (12)، سماح عيد (2017م) (19)، محسن سلطح (2018م)(28)**، حتى يمكن تصميم البرنامج التعليمي في الدراسة الحالية وبذلك تمكن **الباحثان** من تصميمه وفقا لما يلي:

1- تحديد الهدف العام من البرنامج وأهدافه السلوكية :

يهدف البرنامج التعليمي قيد البحث إلى تحسين مستوى تعلم الرفعات الأولمبية لدي طلاب كلية التربية الرياضية من خلال استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب كأحد استراتيجيات التدريس القائمة علي المزج بين التكنولوجيا والتعلم التقليدي.

الأهداف السلوكية للبرنامج التعليمي:

- الأهداف المعرفية/ العقلية:

- أن يعرف الطالب النواحي المهارية للرفعات الأولمبية (خطف- كلين ونطر).
- أن يذكر الطالب أهم الأخطاء الفنية والأخطاء القانونية للرفعات الأولمبية.
- أن يعدد الطالب أدوات وأجهزة رفع الأثقال.
- أن يفهم الطالب الفروق الفنية بين مراحل رفعة الخطف ومراحل رفعة الكلين والنطر.
- أن يوضح الطالب دور العوامل الميكانيكية في رفع الثقل.
- أن يلخص الطالب محتوي درس رفع الأثقال.

- الأهداف المهارية/ العملية:

- أن يؤدي الطالب رفعة الخطف والكلين والنطر بشكل صحيح خالي من الأخطاء الفنية.
- أن يتمكن الطالب من شرح مراحل الأداء للرفعات وعمل نماذج للتمرينات المساعدة الخاصة للزملاء.
- أن يمارس الطالب دور المعلم في اكتشاف أخطاء الزميل ويساعده علي تلاشيها.

- الأهداف الوجدانية/ النفسية:

- أن يحب الطالب رياضة رفع الأثقال ويكون لديه الدوافع لتعلمها.
- أن يتولد لدي الطالب اتجاه ايجابي نحو محاضرات رفع الأثقال وطريقة تدريسها.
- أن تعاون الطالب مع زملائه في مناقشة المعلومات بالمحاضرات وإتقان الأداء.

2- أسس ومعايير وضع البرنامج التعليمي:

في ضوء هدف البحث تم وضع الأسس والمعايير التالية:

معايير عامة:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من اجله بما يتناسب مع المحتوى العلمي.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسب لمستوى وقدرات عينة البحث وقابل للتطبيق العملي.
- أن يتوافر بالبرنامج عوامل المرونة والقابلية للتعديل والتطوير المستمر، والتدرج، والتكامل، والشمولية.
- أن يكون مراعيا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث ويستثير حماسهم.
- توفر الإمكانات والأدوات المستخدمة في البرنامج التعليمي قيد البحث.

معايير خاصة:

- إعداد المحتوي التعليمي للبرنامج إلكترونيا وتزويد الطلاب بالدروس الإلكترونية متضمنة شرح ونماذج للأداء والتمرينات المزمع تنفيذها بالمحاضرات داخل قاعة الدرس (مصورة ومسجلة فيديو ومصحوبة بالشرح اللفظي) وذلك قبل المحاضرة التقليدية بوقت كافي حتى يتمكن من دراستها ويكون جاهز لمناقشتها والتدريب النشط عليها.
- أن تبني فلسفة البرنامج علي أن يكون الطالب محور العملية التعليمية ومساعدته علي الانتقال من مستوي معرفة إلي المستوي التالي له تدريجيا.
- إعطاء للطلاب فرص لطلب المساعدة والدعم والمناقشة والاستفسار والتعاون النشط خارج قاعات الدرس وكذا أثناء المحاضرة التقليدية، وأن يكون دور المحاضر تنظيم العمل والتوجيه والدعم والإشراف علي عملية التعلم.
- الاهتمام بتحسين الإدراكات والتصورات الصحيحة للأداء في ذهن الطلاب وإصلاح الأخطاء الشائعة أول بأول حتى لا يثبت الأخطاء بتكرار الأداء.

3- محتوي البرنامج التعليمي:

- اهتم الباحثان أن يكون محتوي البرنامج نشط مع مراعاة تحليله وتقسيمه بحيث يتم وضع قرارات تتعلق بما يجب تعلمه بشكل مباشر وما يجب تعلمه بشكل

إلكتروني وفقا لطبيعة مقرر رفع الأثقال.

- قام الباحثان **بتحليل حاجات وقدرات الطلاب،** وتم ذلك من خلال خبرة للباحثان الشخصية في مجال التدريس لهذه المرحلة العمرية والدراسية من ناحية، وتم عمل بعض المناقشات والمقابلات معهم لمعرفة توقعاتهم حول المحتوي النظري والعملي لمقرر رفع الأثقال من ناحية أخري.
- قام الباحثان **بتحليل محتوى المقرر الدراسي** الخاص بالمبادئ الأساسية لرفع الأثقال الذي يدرس لطلاب كلية التربية الرياضية، والذي يتضمن تعليم الرفعات الأولمبية (خطف، الكلين والنطر) كجزء رئيسي في كل المقررات بكليات التربية الرياضية، وتم تحليل وتقسيم الرفعات الأولمبية إلي المفاهيم الأساسية لها التي يجب معرفتها والمهارات الفرعية المكونة لها (أقسام الرفعة ومراحلها وعناصرها) وتم ترتيب تلك المكونات بشكل عكسي، بحيث يتم تعليم الرفعات "بالطريقة الجزئية العكسية" كطريقة ثبت فعاليتها في تعليم رفع الأثقال.
- تم **تحديد التمرينات والأنشطة للبرنامج والوحدات وتقسيمها إلي أجزاء كما يلي**:

- **جزء الإحماء**: وتم تقسيمها إلي تمرينات الإحماء العام وتمرينات الإحماء الخاص.
- **الجزء التعليمي**: وفيه تم شرح وعرض المهارة الحركية (مرحلة محددة وما تتضمنه من عناصر للأداء الفني للرفعة) وفقا لهدف الدرس، حيث يتم توجيه الطلاب للتعلم من خلال مجموعة من الوسائل التعليمية التوضيحية أو التكنولوجية (صور، تسجيلات صوتية، فيديوهات، روابط علي شبكة الإنترنت) وذلك قبل وخارج قاعة الدرس بالنسبة للمجموعة التجريبية، ثم عمل توسعة ومراجعة ومناقشة موجزة داخل قاعة الدرس، ثم تطبيق بعض الأنشطة التعليمية باستخدام التمرينات النوعية وفقا لخطوات متدرجة من السهل للصعب ووفقا لهدف الوحدة التعليمية الخاص.
- **جزء التطبيق والممارسة**: وفيه يتم التدريب علي النواحي الفنية وزيادة صعوبة التمرينات بشدة حمل (تعليمية/ متوسطة) بهدف إتقان الأداء الفني للمرحلة الفنية للأداء المراد تعلمه ودمجها مع مراحل الأداء السابق تعلمها.
- **جزء الإعداد البدني**: وفيه يتم ممارسة بعض التمرينات العامة والخاصة التي تستهدف الصفات البدنية المرتبطة برياضة رفع الأثقال.
- **جزء الختام والتهدئة**: وفيه يتم ممارسة بعض تمرينات التهدئة مثل تمرينات الاسترخاء والإطالة ذات الإيقاع البطيء وإعطاء بعض التعليمات.

4- **أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج**:

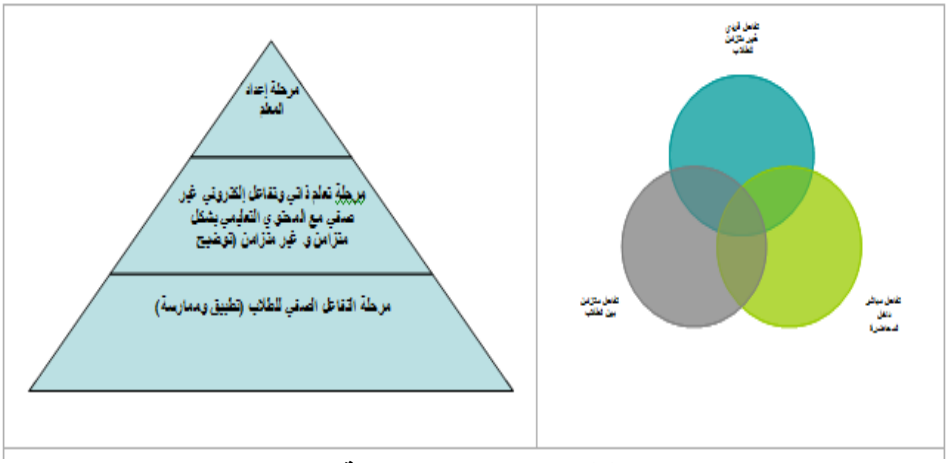
تم تصميم وتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب وفقا لما يلي:

- تم استخدام تكنولوجيا التعليم غير المتزامن (العمل فردي) (Individual work) حيث يتعلم الطالب بشكل فردي في أي وقت متاح له من خلال المحتوي

الإلكتروني (عروض تقدمية Power Point و وسائط المتعددة الرقمية Multi-Media وما تتضمنه من صور ونصوص مكتوبة وفيديوهات ومقاطع صوتية ووحدات تعليمية الكترونية)، الذي أعده المعلم وأتاحه قبل المحاضرة الصفية التقليدية للطلاب، أيضا من خلال المحتوي الإلكتروني المتوافر علي محركات البحث ومواقع الإنترنت والذي يوجه المعلم الطلاب نحو مشاهدته عبر روابط إلكترونية محددة.

- تم استخدام تكنولوجيا التعليم المتزامن (Online & interactive media) حيث تم فتح غرفة للمناقشات (برنامج الزووم Zoom) للتفاعل المتزامن بين الطلاب والمعلم حول المحتوي الإلكتروني.
- تم العمل علي زيادة التفاعل بجميع أشكاله داخل وخارج الصف، بين كل من: الطالب– المعلم؛ الطالب– الطالب؛ الطالب– المحتوى؛ الطالب– المصادر الخارجية.
- تم العمل علي التفاعل الإلكتروني النشط وذلك من خلال مطالبة الطلاب بتنفيذ مجموعة من المهام والأنشطة التكنولوجية، مثل: التلخيص والتحليل، والبحث عبر الإنترنت لتقديم معلومات داعمة للتعلم والتحدث مع بعضهم البعض والإجابة علي بعض الأسئلة المتنوعة متعددة المستويات المعرفية.
- تم استخدام التعلم المباشر وجهًا لوجه (Face to Face) داخل المحاضرات التقليدية.
- **الإطار الزمني للبرنامج:**

تم الاهتمام بشدة بقضية إدارة وقت البرنامج التعليمي، وإمكانية تزويد الطلاب بالمهارات التحويلية "المنقولة" والجديدة خلال تنفيذ البرنامج لضمان نجاح التنفيذ وذلك من خلال:



شكل (1): مخطط توضيحي لاستراتيجية التعلم المقلوب

- تم تحديد جدول زمني للبرنامج يوضح الأنشطة التعليمية وفقا لإستراتيجية التعلم المقلوب التي يتم فيها استخدام تكنولوجيا التعليم المتزامن وغير المتزامن قبل التعرض للمحاضرة الصفية، حيث تم إعداد محتوي من الوسائط المتعددة وما تتضمنه من صور ونصوص مكتوبة وفيديوهات ومقاطع صوتية ووحدات تعليمية الكترونية يتم إرسالها مسجله للطلاب عبر مواقع التواصل الاجتماعي (جروب الوتس آب Whats app) قبل المحاضرة الصفية، أيضا تم فتح غرفة للمناقشات (برنامج الزووم Zoom) للتفاعل المتزامن بين الطلاب حول المحتوي الإلكتروني. من ناحية أخري تم إعداد محتوي الأنشطة الصفية الخاص بالمحاضرات التي تعتمد على التعلم وجهًا لوجه داخل المحاضرات التقليدية.
- تم تحديد (8) أسابيع لتطبيق البحث بواقع وحدتين كل أسبوع زمن الوحدة 120 دقيقة. مقسمة إلي (10) دقائق للإحماء، (40) دقيقة لتعليم المهارات، (40) دقيقة تطبيق وممارسة، (20) دقيقة إعداد بدني، (10) دقائق ختام وتهدئة. تم استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب بحيث يتم استخدام الجزء الإلكتروني للتدريس كجلسة أولي إلكترونية للتعليم المهارات (30) دقيقة خارج وقبل المحاضرة التقليدية، وتم تحديد جلسة تعليم تابعة (ثانية) لكل وحدة تعليمية داخل نطاق الأسلوب التقليدي (المحاضرة) لمدة (10) دقائق للمناقشة والمراجعة.
- وبذلك كانت المحاضرة التقليدية **"تمثل الجلسة الثانية"** بالنسبة لمجموعة الطلاب المتبعة لإستراتيجية التعلم المقلوب وكانت تتضمن (10) دقائق لتوسيع ومناقشة جزء تعليم المهارات، في مقابل (40) دقيقة لتعليم المهارات بالنسبة لمجموعة الطلاب المتبعة لأسلوب المحاضرة التقليدية كما يوضحها جدول (9) وجدول (10).

جدول (9): نموذج لمخطط عام (للوحدة اليومية كاملة) للمجموعتين التجريبية الضابطة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	الواجبات والأنشطة
1	الإحماء	10 ق	تمرينات الجري والهرولة والعاب صغيرة ومرونة وإطالة، تمرينات خاصة برفع الأثقال للعضلات العاملة في الرفع
2	تعليم المهارات	40 ق	"شرح وتوضيح وتوسيع للمفاهيم والمعلومات ومراجعة"، بحيث تكون (30 دقيقة شرح وتوضيح الكتروني + 10 دقائق داخل المحاضرة التقليدية للتوسيع والمناقشة) في الجلستين للمجموعة التجريبية، و(40) دقيقة متصلة بالمحاضرة التقليدية للمجموعة الضابطة.
3	تطبيق وممارسة	40 ق	تطبيقات وأنشطة متدرجة وممارسة عملية لإتقان الأداء المهاري.
4	الإعداد البدني	20 ق	تمرينات بدنية لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال.
5	التهدئة والختام	10 ق	تمرينات استرخاء وإطالة ومرونة وتنظيم للأدوات.

جدول (10): أنشطة وحدات استراتيجية التعلم المعكوس المقسمة علي جلستين (الكتروني + تقليدي)

الأسبوع	رقم الوحدة	الجلسة الأولي (أنشطة التعلم الالكتروني والوسائط والانترنت)	متوسط الزمن المقترح للجلسة	الجلسة الثانية (أنشطة التعلم وجها لوجه) المحاضرة التقليدية	زمن الجلسة
الأسبوع الأول	الوحدة (1) 10/13 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل للتعريف برياضة رفع الأثقال + طرق مسك البار + طريقة القبض + وضع البدء للخطف	30 ق	تعليم مسك البار بالقبضة الخطافية والتدريب علي وضع البدء للخطف	90 ق
	الوحدة (2) 10/16 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل لطريقة النزول أسفل الثقل والنهوض + غرفة مناقشة للمحتوي مع وجود المعلم	30 ق	تعليم النزول أسفل الثقل والنهوض في الخطف باستخدام مجموعة من التمرينات النوعية بالطريقة الجزئية العكسية.	90 ق
الأسبوع الثاني	الوحدة (3) 10/20 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل لأسلوب تنفيذ السحبة الثانية والامتداد الكامل + غرفة مناقشة مع وجود المعلم	30 ق	تعليم السحبة الثانية والامتداد الكامل في الخطف. ربط السحبة الثانية والامتداد الكامل بحركة النزول أسفل الثقل والنهوض.	90 ق
	الوحدة (4) 10/23 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل لأسلوب تنفيذ السحب الأول والثني المزدوج للركبتين + غرفة مناقشة مع وجود المعلم	30 ق	تعليم السحبة الأولى والثني المزدوج في الخطف. ربط السحبة الأولى والثني المزدوج بالسحبة الثانية والامتداد الكامل.	90 ق
الأسبوع الثالث	الوحدة (5) 10/27 / 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت لرفعة الخطف كاملة + غرفة مناقشة بين الطلاب.	30 ق	تعليم أداء رفعة الخطف كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء	90 ق
	الوحدة (6) 10/30 / 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت لرفعة الخطف كاملة + غرفة مناقشة بين الطلاب.	30 ق	تعليم أداء رفعة الخطف كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء	90 ق
الأسبوع الرابع	الوحدة (7) 3 /11 / 2018م	اختبار إلكتروني عن رفعة الخطف + غرفة لمناقشة نتائج الإختبار.	30 ق	اختبار عملي تقويمي لرفعة الخطف. إعطاء تغذية رجعية عن نقاط القوة والضعف.	90 ق
	الوحدة (8) 6 /11 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل للتعريف برفعة الكلين + طريقة مسك البار + وضع البدء للكلين + النزول والنهوض بالثقل.	30 ق	تعليم مسك البار بقبضة ضيقة والتدريب علي وضع البدء للكلين والنزول بالثقل والنهوض به في رفعة الكلين.	90 ق
الأسبوع الخامس	الوحدة (9) 10 /11 / 2018م	محتوي إلكتروني مسجل لأسلوب تنفيذ السحب الثاني والامتداد الكامل + السحب الأول + والثني المزدوج للركبتين + غرفة مناقشة مع وجود المعلم	30 ق	تعليم السحبة الثاني والامتداد الكامل ثم السحب الأول ثم ربطهما وتعليم الثني المزدوج في الكلين. استخدام تمرينات نوعية خاصة بسيطة ومركبة.	90 ق
	الوحدة (10) 13 /11 / 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت لرفعة الكلين كاملة + غرفة مناقشة بين الطلاب.	30 ق	تعليم أداء رفعة الكلين كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء.	90 ق

تابع جدول (10): أنشطة وحدات استراتيجية التعلم المعكوس المقسمة علي جلستين (الكتروني + تقليدي)

الأسبوع	رقم الوحدة	الجلسة الأولي (أنشطة التعلم الالكتروني والوسائط والانترنت)	متوسط الزمن المقترح للجلسة	الجلسة الثانية (أنشطة التعلم وجها لوجه) المحاضرة التقليدية	زمن الجلسة
الأسبوع السادس	**الوحدة (11)** / 11/ 17 2018م	محتوي إلكتروني مسجل للتعريف برفعة النطر + طريقة مسك البار + حركة النزول التمهيدي ودفع الثقل لأعلي.	**30 ق**	تعليم وضع الاستعداد للنطر والتدريب علي حركة النزول والدفع لأعلي.	**90 ق**
	الوحدة (12) / 11/ 20 2018م	محتوي إلكتروني مسجل لأسلوب تنفيذ حركة النطر بفتح الرجلين + غرفة مناقشة مع وجود المعلم	**30 ق**	تعليم حركة فتح الرجلين والعودة للوقوف والتدريب علي حركة النطر كاملة.	**90 ق**
الأسبوع السابع	**الوحدة (13)** / 11/ 24 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت لرفعة النطر كاملة + غرفة مناقشة بين الطلاب.	**30 ق**	تعليم أداء رفعة النطر كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء.	**90 ق**
	الوحدة (14) / 11/ 27 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت لرفعة الكلين والنطر كاملة + غرفة مناقشة مع وجود المعلم.	**30 ق**	تعليم أداء رفعة الكلين والنطر كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء.	**90 ق**
الأسبوع الثامن	**الوحدة (15)** 1 /12 / 2018م	اختبار إلكتروني عن رفعة الكلين والنطر + غرفة لمناقشة نتائج الاختبار.	**30 ق**	اختبار عملي تقويمي لرفعة الكلين والنطر. إعطاء تغذية رجعية عن نقاط القوة والضعف.	**90 ق**
	الوحدة (16) 4 /12 / 2018م	محتوي إلكتروني من علي الانترنت للرفعات عن بطولات رفع الأثقال الاولمبية والعالمية.	**30 ق**	التدريب علي أداء رفعة الخطف ورفعة الكلين والنطر كاملة. استخدام بعض التمرينات المركبة لإتقان الأداء.	**90 ق**
16 وحدة تعليمية		**المجموع**	**8 ساعة**	**المجموع**	**24 ساعة**
		المجموع الكلي	**32 ساعة تدريسية/ تعليمية**		

- تم إعداد سيناريو وجدول زمني وهيكل للمحتوي الإلكتروني للدروس ووضعت به النصوص والصور ومقاطع الفيديو والتسجيلات الصوتية المعدة مسبقاً لربطها مع باقي أجزاء الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي. **مرفق (6)**

- تم نشر محتوي الجلسات التعليمية الإلكترونية على جوجل درايف Google Drive تم إنشاءه بواسطة الباحثان على شبكة الإنترنت وتم إعطاء الرابط الخاص به للطلاب خلال تنفيذ الدروس.

5- أدوات وأجهزة وبرامج مستخدمة في تنفيذ البرنامج:

- أجهزة حاسب آلي (لاب توب Lap Top) أو هاتف ذكى Smart Phone.

- تطبيق (الواتس آب .Whats app) و (التليجرام Telegram).

- تطبيق (زووم Zoom).

- تطبيق (اليوتيوب You Tube).

- تطبيق (جوجل درايف Google Drive).

- تطبيق فصول جوجل الافتراضية Google Classroom.

- الأدوات والأجهزة الخاصة بتعليم رفع الأثقال للطلاب داخل صالة رفع الأثقال - بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.

6- المساعدين:

تم الاستعانة بعدد (3) من معاوني أعضاء هيئة التدريس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية في إجراء القياسات القبلية والبعدية وتسجيل البيانات قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

7- أساليب تقويم البرنامج:

- تم تقويم البرنامج من خلال عرض محتوياته وأهدافه والتقسيم الزمني له في صورته الأولية علي (5) أعضاء هيئة تدريس منهم (3) أساتذة في مجال تكنولوجيا التعليم و (2) أساتذة مساعدين في مجال رفع الأثقال وممن لهم أبحاث سابقة مشابهة في مجال تكنولوجيا التعليم برفع الأثقال **مرفق (3)** بهدف تحديد صلاحية البرنامج ومدي تحقيقه للهدف منه وقد تم مراعاة جميع الملاحظات التي أشاروا إليها.

- تم إجراء تجربة وحدتين تعليميتين من خلال تجربة استطلاعية للتأكد من إمكانية تنفيذ البرنامج وتأكد الباحثان من خلالها إمكانية تطبيق البرنامج ووصول البرنامج لصورته القابلة للتطبيق.

- تم إجراء المراقبة الإلكترونية من الباحثان علي تنفيذ الواجبات الإلكترونية التفاعلية، وتم إجراء التقويم والتغذية الراجعة الالكترونية عبر البريد الإلكتروني، والمحادثة أو التسجيلات الصوتية (تطبيق واتس آب) أو مؤتمرات الفيديو (تطبيق زووم)، وأتاحت هذه المراقبة للباحثان إمكانية تعديل وتطوير البرنامج بشكل مستمر وديناميكي وفقا لواقع التطبيق وحاجات الطلاب.

- تم إجراء المراقبة المباشرة للطلاب علي تنفيذ الواجبات العملية، خلال التدريس المباشر لهم وتنفيذهم للتكليفات العملية بالمحاضرات التقليدية. وأتاحت هذه المراقبة للباحثان إمكانية التقويم وتعديل

وتطوير البرنامج بشكل مستمر وديناميكي وفقا لواقع التطبيق، وتقويم نقاط الضعف لدي الطلاب أثناء التنفيذ من ناحية أخري.

خامسا: القياسات وتنفيذ التجربة

-القياسات القبلية

- **تم** إجراء القياسات القبلية يومي الاثنين والثلاثاء 8، 9 / 10/ 2018م لجميع متغيرات البحث.

-تطبيق التجربة الأساسية

- **قبل تطبيق** التجربة الرئيسة تم إعطاء جميع أفراد العينة الضابطة والتجريبية عدد (2) وحدة دراسية بالطريقة الكلية يومي **الأربعاء والخميس** 3، 4 / 10/ 2018م لإعطائهم المهارات (الخطف والكلين والنطر) بشكل كلي حتي يتمكنوا من أخذ التصور العام للأداء وتنفيذه بشكل أولي خلال الاختبارات القبلية قيد البحث.
- تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب لمدة (8) أسابيع، خارج اليوم الدراسي، ابتداء من **السبت** 13 / 10/ 2018م إلى **الأربعاء** 5 / 12/ 2018م بواقع وحدتين في الأسبوع (سبت، وثلاثاء) وزمن الوحدة (120) دقيقة موزعة علي جلستين الأولي تتضمن التعلم الذاتي باستخدام الجانب التكنولوجي والالكتروني في التعلم والثانية تتضمن التعلم التقليدي المباشر **وذلك لمجموعة البحث التجريبية**، بينما تعلمت **المجموعة الضابطة** بالأسلوب التقليدي فقط (أحد، اربعاء)، وكان زمن الوحدة (120) دقيقة تتضمن نفس محتوي واليات الجانب التقليدي للمجموعة التجريبية مع توزيع زمن 30 دقيقة إضافية علي أجزاء وأنشطة الدرس التقليدي بحيث يكون الاختلاف الوحيد بين المجموعتين التجريبية والضابطة هو تطبيق إستراتيجية التعلم المقلوب التي تتضمن تزويد الطلاب بشرح وعرض لموضوع التعلم باستخدام أساليب تكنولوجيا المزامن وغير المتزامن قبل وخارج المحاضرة التقليدية.

-القياسات البعدية

- تم إجراء القياسات البعدية في يومي **السبت والأحد** 8، 9 / 12/ 2018م لجميع متغيرات البحث وبنفس إجراءات القياس القبلي.

-المعاملات الاحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS الاحصائي لمعالجة بيانات البحث، وكانت أهم المعاملات المستخدمة (المتوسط الحسابي، الوسيط، معامل الالتواء، معامل التفلطح، اختبار T للفروق بين المجموعات المرتبطة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أولا: عرض النتائج:

1- **عرض نتائج الفرض الأول**:

يتضح من جدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لرفعتي الخطف، والكلين والنطر، وفي مستوي التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في تلك المتغيرات علي التوالي(21.8)، (14.9)،

جدول (11): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء رفعة الخطف والكلين والنطر واتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس والتحصيل المعرفي ن=35

م	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				قيمة "ت"
				القياس القبلي		القياس البعدي		
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	3.28	0.86	7.17	0.62	*21.8
2	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	3.14	1.08	6.77	0.59	*14.9
3	اتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس	استبانه اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	الدرجة	34.77	1.88	35.17	2.77	1.25
4	مستوي التحصيل	الاختبار المعرفي في رفع الأثقال للطلاب	الدرجة	24.9	5.06	45.68	4.6	*20.5

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 2.042 * دال

(20.5) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.042) عند مستوي 0.05 ، كما **توضح النتائج** عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في تدريس رفع الأثقال حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي (1.25) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية (2.042) عند مستوي 0.05.

2- عرض نتائج الفرض الثاني

يتضح من جدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهاري لرفعتي الخطف، والكلين والنطر، وفي اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في تدريس رفع الأثقال، وفي مستوي التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة للفروق بين القياسين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات تنحصر بين (20.1: 48.44) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.042) عند مستوي 0.05

3- عرض نتائج الفرض الثالث

يتضح من جدول رقم (13) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في مستوي الأداء المهاري لرفعتي الخطف، والكلين والنطر، وفي اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في تدريس رفع الأثقال، وفي مستوي التحصيل المعرفي لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة تنحصر بين (7.8 : 38.28) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية (2.042)، عند مستوي 0.05 لجميع المتغيرات وهذا يشير إلي تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تلك المتغيرات.

جدول (12) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء رفعة الخطف والكلين والنطر واتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس والتحصيل المعرفي ن=35

م	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				قيمة "ت"
				القياس القبلي		القياس البعدي		
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	تكنيك الخطف	تقييم مستوى الأداء المهاري للخطف	الدرجة	3.42	1	8.43	0.59	*28.7
2	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوى الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	3.25	1.06	8.02	0.79	*20.1
3	اتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس	استبانه اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	الدرجة	34.62	2.14	56.14	1.68	*48.44
4	مستوي التحصيل	الاختبار المعرفي في رفع الأثقال للطلاب	الدرجة	23.08	4.87	58.51	8.55	*20.85

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 2.042 * دال

جدول (13): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء رفعة الخطف والكلين والنطر واتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس والتحصيل المعرفي ن1=ن2=35

	المتغيرات	الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات	وحدة القياس	للمجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		قيمة "ت"
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	تكنيك الخطف	تقييم مستوي الأداء المهاري للخطف	الدرجة	7.17	0.17	8.34	0.59	*8.1
2	تكنيك الكلين والنطر	تقييم مستوي الأداء المهاري للكلين والنطر	الدرجة	6.77	0.59	8.2	0.79	*8.4
3	اتجاهات الطلاب نحو تكنولوجيا التدريس	استبانة اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس	الدرجة	35.17	2.77	56.14	1.68	*38.28
4	التحصيل المعرفي	اختبار التحصيل المعرفي في رفع الأثقال للطلاب	الدرجة	45.68	4.6	58.51	8.55	*7.8

قيمة ت الجد ولية عند مستوى (0.05) = 2.042 * دال

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج جدول (11) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لرفعتي الخطف، والكلين والنطر، وفي مستوي التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي.

ويعزي **الباحثان** هذه الفروق والتحسن الحادث إلى استخدام المجموعة التجريبية الأسلوب التقليدي في التعلم، حيث يتعرض الطلاب خلال التدريس باستخدام هذا الأسلوب إلى بيئة تعلم مباشرة يواجه فيها المعلم الطلاب وجها لوجه مما يساعد في تزويدهم بالتغذية الراجعة وإصلاح الأخطاء لهم بشكل فوري، كما تتميز هذه البيئة بوجود مختلف أنواع المثيرات (البصرية – السمعية – الحس-حركية) التي يستقبلها الطلاب من خلال الشرح والعرض الذي يقدمه المعلم ومن خلال الأداء العملي والممارسة للتمرينات المتدرجة والأنشطة العملية مما ينجم عنه تطوير الإدراك والتصور الخاص بتكنيك الرفعات واكتساب المعرف والمعلومات المرتبطة، كما يُعزي التحسن الحادث للمجموعة الضابطة إلى أن الانتظام في البرنامج التعليمي لمدة ثمانية اسابيع قد يكون الطالب خلالها أكتسب قدر من التعلم والتكيف البدني الذي يساعد علي تحسين المستوي المهاري والتحصيل المعرفي.

حيث يشير **سعيد محمد، وأبو السعود محمد (2015م)** أن المحاضرة التقليدية تساعد الطلاب علي اكتساب قدر معقول من المعارف المستهدفة وهي تفيد في تغطية أجزاء المقرر وتعليم عدد كبير من الطلاب في الزمن المحدد، لذا تستخدم هذه الطريقة بكثرة في الجامعات. (18 : 161)

كما تري **زكية ابراهيم واخرون (2002م)** أن التدريس باستخدام أسلوب المحاضرة (الأوامر) يؤدي إلي تحسن مستوي الطلاب نتيجة لعوامل هامة للتعلم وهي التكرار والممارسة لفترة زمنية يتم خلالها التأكيد علي المعلومات واسترجاعها مما يؤدي لحدوث التعلم. (17 : 26)

كما يعزي **الباحثان** عدم وجود فروق دالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في تدريس رفع الأثقال إلي عدم تعرض المجموعة الضابطة إلي استخدام أي أسلوب من أساليب التكنولوجيا خلال تدريس وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح عليهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من **الطيب حسن (2015م)(7)، ايمان رخا (2017م)(12)، محمد سلطح (2018م)(28)** في أن استخدم الأسلوب التقليدي له نتائج ايجابية في تحسين التحصيل الدراسي، ومستوي الأداء المهاري وبذلك يكون قد **تحقق صحة الفرض الأول جزئيا**.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من نتائج جدول (12) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهاري لرفعتي

الخطف، والكلين والنطر، وفي مستوي التحصيل المعرفي، وفي اتجاهات الطلاب نحو استخدام التكنولوجيا في تدريس رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

ويعزي **الباحثان** تلك الفروق والتحسن إلي استخدام المجموعة التجريبية لإستراتيجية التعلم المقلوب خلال تنفيذهم للبرنامج التعليمي المقترح، حيث أن البيئة التعليمية بإستراتيجية التعلم المقلوب تتضمن المزج بين **"التفاعل التكنولوجي والالكتروني"** من ناحية (تفاعل الطالب مع المادة العلمية المعدة في شكل وسائط متعددة وتفاعلية تتضمن فيديوهات وصور ورسوم ونماذج وكذا التسجيلات والتعليقات الصوتية والنصوص المكتوبة ومع الأسئلة التي تستثير الطالب لتخرج أفضل ما لديه من قدرة أو مهارة)، ومن ناحية أخري **"التعلم التقليدي"** وما يتضمنه من متغيرات مثل التدريب العملي والتغذية المرتدة المباشرة والفورية، وكلها متغيرات تعمل علي زيادة فرص التعلم، حيث تعمل علي مخاطبة جميع الحواس لدي الطالب، وبمعني آخر يمكن القول أن بيئة التعلم المقلوب تخاطب الأنماط الثلاثة الرئيسة المميزة لطبيعة وشخصية الطالب المُتلقي (نمط سمعي – نمط بصري – نمط حس-حركي) وتركيباتها المحتملة، بما يُمكن كل طالب من تلقي المحتوي العلمي بالأسلوب المناسب لاستعداداته وقدراته، ويساعده علي إدراك المفاهيم وبناء تصوره بشكل متكامل.

حيث تؤكد **ابتسام سعود (2015م)** أن التعلم المقلوب يهتم بثلاث جوانب جوهرية لخلق التعلم وهي السمع والبصر والحركة، كما يحقق التوازن في تصنيف "بلوم" Bloom للأهداف التربوية حيث يعمل علي تحقيق جميع مستويات التعلم كاملة. (1 : 45-46)

كما يشير **عصام الدين عبد الخالق (2005م)** أن الشرح الدقيق والمتنوع لأجزاء المهارة مع ربط هذا الشرح بالنماذج العملية البصرية يساعد علي بناء التصور الكامل للأداءات الحركية الرياضية. (25 : 113)

إضافة لذلك يري **الباحثان** أن التعلم المقلوب في بنيته (مرحلة التوضيح، ثم مرحلة التوسعة، ثم مرحلة التطبيق والممارسة) يوفر بيئة أمنه لتعلم جميع الطلاب باختلاف أنماطهم ومستوياتهم، ويراعى الفروق الفردية بينهم ويسمح لكل فرد بتطوير قدرته علي التعلم بشكل مستقل وفقا لسرعته الذاتية وإمكاناته، إضافة إلي عوامل أخري تتعلق بوجود عناصر التشويق والإبهار التي يتضمنها الجانب التكنولوجي في التعلم المقلوب. وتلك العوامل جميعها تعمل علي زيادة الدافعية نحو التعلم لدي الطلاب وزيادة فرص الاكتساب المهاري والتحصيل المعرفي.

فالتعلم الهجين الذي يجمع بين التكنولوجيا والأسلوب التقليدي بيئة تعليمية تفاعلية تعمل علي جذب اهتمام الطلاب وحثهم علي تبادل الآراء والخبرات، وتحقيق التكامل بين الجوانب النظرية والتطبيقية، واتاحة الفرصة لاكتساب الطلاب مهارات التفكير، إضافة إلى دوره في مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

كما يشير **برجمان وسامس Bergmann J., & Sams A., (2012م)**، و**جريج توبو Greg Toppo**

Meena, N. ومينا راسل (2011م)، Rasal (2015م) أن التعلم المقلوب يجعل وقت الفصل الدراسي من أجل التطبيق العملي والتدريب وطرح الأسئلة والمناقشات والحوار مما يعود بالنفع علي جميع المتعلمين علي اختلاف مستوياتهم، كما يؤكد الصف المقلوب علي وجود التفاعل بين المعلم وجميع الطلاب باختلاف سرعاتهم وقدراتهم ويعطيهم فرصة للمشاركة، إضافة إلي أنه يتيح الفرصة للمعلم للتقويم والعلاج. (42 : 50 -60)،(46)،(49)

لذا يري **الباحثان** أن استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في التدريس يسمح للطلاب باستثمار وقت المحاضرة الصفية بشكل فعال وإثراء ما تعلمه الطلاب في المنزل من خلال الممارسة والتطبيق للأنشطة والإجابة علي الأسئلة، مما قد يؤدي في النهاية إلى زيادة إنتاجية الطلاب وصولهم إلى أقصى درجة من الإجادة للمهارات العملية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بها وزيادة مستوي التحصيل، كما يستفيد المعلم من استغلال وقت المحاضرة بشكل مثالي في تقديم الدعم الفني الفردي والجماعي للطلاب - ولاسيما المتعثرين منهم- حسب احتياجاتهم والفروق الفردية بينهم.

ويعزي **الباحثان** الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي في اتجاهات الطلاب نحو التكنولوجيا لدي المجموعة التجريبية إلي تطبيق إستراتيجية التعلم المقلوب وما تضمنته من الجمع بين التكنولوجيا في التدريس والأسلوب التقليدي المباشر، كما أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي ضمن إستراتيجية التعلم المقلوب لنقل المعلومات والتواصل بين أطراف العملية التعليمية كان أحد العوامل الإيجابية لكونه يتلاءم مع ميول الطلاب والحاجة لديهم للتواصل الفردي والجماعي.

حيث يؤكد **وليد سالم (2011م)** علي أن المستحدثات التكنولوجية التي ظهرت في الفترة الأخير أثبتت فعالية كبيرة في اكتساب الطلاب الاتجاهات الإيجابية نحو التكنولوجيا وساهمت في تزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات والمهارات التعليمية المختلفة (38 : 17- 18). **ويضيف أكرم فتحي (2015م)** أن استخدام التعلم المقلوب من شأنه يعمل علي تحفيز الطلاب لدراسة المقرر ويزيد من رضاهم عن المقرر، وان ارتباط أسلوب تدريس المقرر بحاجاتهم يثير انتباههم ويزيد من ثقتهم في مصادر التعلم التكنولوجية ويقدم لهم الدافع نحو مزيد من التعلم. (8 : 3)

كما يري **كل من ريه Reay (2001م) وتروها Troha (2003م)** أن التعلم الهجين -الذي تعد إستراتيجية التعلم المقلوب أحد تطبيقاته- يؤدي إلى تحسين اتجاهات الطلاب نحو التعلم بشكل عام، مما يعنى زيادة الدافعية نحو التعلم نظرا لوجود علاقة ايجابية بين الدوافع والاتجاهات (52 : 6- 10)(59 : 59). كما يشير **عامر إبراهيم (2014م)** إلي أهمية استغلال شغف الطلاب بمواقع التواصل الاجتماعي لجذبهم إلي الفضاء التعليمي، حيث سيكون ذلك أفضل بكثير من الانغماس في الجوانب السلبية. (22 : 31)

وتتفق تلك النتائج مع كلاً من **سترايرStrayer F., Jeremy (2007م)**، **حمدان واخرون Hamdan, N. et al (2013م)** في أن الطلاب خلال تطبيق استراتيجية التعلم المقلوب يتحولون من كونهم محصلة للتدريس إلى كونهم مركزاً أو محورا لعملية للتعلم، فالطالب خلال هذه الاستراتيجية يستعرض المحتوى الدراسي بشكل ذاتي عبر الخيارات التي يتيحها له المعلم، وهو بذلك يشارك بشكل نشط في تكوين وبناء بنيته المعرفية خلال الفرص التي تتيحها له البيئة التعليمية الجديدة حيث يقوم الطالب بالتدريب والتقويم بشكل ذو معنى. (57: 67)(43 : 5)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من **الطيب حسن ومحمد عمر (2015م)(7) عادل عمارة ونوران أبو الروس (2016م)(20)، حنان الزين (2015م)(15)، إيمان رخا (2017م)(12)** في أن التعلم المقلوب يساهم في تحسين التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري واتجاهات الطلاب نحو استخدام تكنولوجيا التعلم المقلوب في التدريس وبذلك يكون قد **تحقق صحة الفرض الثاني.**

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (13) تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأوليمبية، واتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو تكنولوجيا التدريس، ويعزي **الباحثان** هذا التفوق إلى استخدام التعلم المقلوب الذي **دمج** بين "الطرق التكنولوجية الحديثة في التعليم بما تتضمنه من مميزات للتفاعل المثمر" و "التعلم التقليدي بمميزاته"، مما كان له دور كبير في حفز دوافع الطلاب نحو التعلم بايجابية، وهذا انعكس بدوره علي **بناء التصور الحركي الصحيح والمتكامل الأبعاد** (البصري، السمعي، الحس-حركي) لخصائص الأداء ومن ثم تحسُّن مستوي الأداء المهاري للرفعات الذي يعتبر مخرج نهائي لهذا التصور.

حيث يري **حسن يحي (2013م)** أن الوسائل والأساليب التقليدية في التعليم غير كافية ولا تحقق التقدم المطلوب في تعلم المهارات وتحقيق أغراض التعليم (14 : 10). بينما يؤكد **محمد عثمان (1994م)** علي أن بناء التصور الحركي السليم للأداء أثناء التعلم يتطلب من المعلم استخدام جميع الوسائل التعليمية والتكنولوجية كمثيرات تعليمية تعمل علي إمداد الطلاب بالمعلومات الكافية عن دقائق الأداء المهاري وعن كيفية تنفيذه بشكل متقن (32 :160-162).

فعملية التعلم الناجحة وتحسين التكنيك في رفع الأثقال يجب أن تبنى على قواعد تعليمية صحيحة، يتم فيها تطوير التصور الحركي الصحيح للأداء من خلال المحاضرات النظرية والعملية والمناقشات المدعمة بالأفلام والرسوم والصور الفوتوغرافية والتحليلات الميكانيكية لمسار الثقل ووصلات الجسم لدي الرباعيين المتميزين. (40 :131)،(61 : 110)

ويري **الباحثان** أن تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة يرجع أيضا إلي ما قدمه التعلم المقلوب للطلاب من **تكامل** في الجوانب العقلية-المعرفية والحركية-البدنية والوجدانية-النفسية والاجتماعية، **فإثراء بيئة التعلم**

بالمعلومات وتنظيمها بشكل سليم، بحيث يتم بدء عملية التعلم في المنزل قبل التعرض المباشر، حيث يتم تكوين التصور الأولي لسيناريو ومحتوي الدرس عبر الوسائط التكنولوجية، وكذا توفير **مناخ نفسي مشوق دافع نحو التعلم**، إضافة إلي **المرونة** في التعلم، **وتعدد وتنوع مصادر المعلومات** التكنولوجية للطالب، بجانب **التنويع** في **الأساليب التكنولوجية** بين الأساليب المتزامنة وغير المتزامنة، ثم يلي ذلك **التعمق** في عملية التعلم واستخدام التدريبات والتغذية المرتدة غير المباشرة وكذا المباشرة خلال المحاضرات التقليدية، **كلها كانت عوامل أساسية للتعلم الناجح والفعال** للطلاب بالمجموعة التجريبية خلال تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح للطلاب بالدراسة الحالية وتفوق نتائجهم علي نتائج المجموعة الضابطة.

وهذا ما تؤكده **إنعام حيدر (2009م)** من أن التعلم الهجين (كما بإستراتيجية التعلم المقلوب) يتميز عن التعلم التقليدي المباشر بكونه يتم فيه تنظيم المعلومات والخبرات التعليمية بشكل أفضل مستخدمين التقنيات الحديثة في تحقيق ذلك، مما يساهم في اختصار الوقت والجهد مع توفير بيئة تعليمية جذابة تساعد في النهاية علي تحسين المستوي العام للتحصيل. (11 : 192)

ويضيف **ميشيل هورن Michael Horn (2013م)** أن استخدام التعلم المقلوب **للأجهزة التكنولوجية اللاسلكية** مثل الهواتف الذكية النقالة Smart Phone والحواسيب اللوحية الشخصية Tablet PC يضفي عامل المرونة والتفاعل والتعمق في عملية التعليم والتعلم حيث يتم الاطلاع علي المادة العلمية متعددة المصادر ومراجعتها في أي وقت ومكان قبل ممارستها وتطبيقها في الفصل الدراسي (65).

كما يعزي **الباحثان** التفوق في المستوي المهاري والتحصيل المعرفي لدي المجموعة التجريبية إلي المميزات التي يكسبها التعلم المقلوب للطلاب الذين يتعلمون بهذه الإستراتيجية، وان **استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لنقل وحفظ المعلومات الرقمية** للطلاب كان من المميزات الإضافية للجانب التكنولوجي والتي ساهمت في فعالية إستراتيجية التعلم المقلوب، حيث لم يتم الاقتصار علي أن يكون محتوي المعلومات أو الوصول إليها إلكترونيا فقط، بل ساهمت وسائل التواصل -بما تتميز به من **سهولة الاستعمال ومجانيتها**- في إعطاء الطلاب **المرونة** والفرصة **لمطالعة ومراجعة المعلومات المخزنة** علي السحابة الافتراضية لمواقع التواصل **في أي وقت أو مكان**، وفرص **للمشاركة النشطة والتعليق** علي المعلومات وإبداء الرأي وتبادله بحرية وايجابية دون خجل أو خوف، وتوفير فرص **للاكتشاف والابتكار والإضافة**، كما تم توفير **بيئة تعليمية اجتماعية وتحفيزية** تتفق مع خصائص طالب هذا العصر.

حيث يوضح **ابتسام سعود (2015م)** أن من **أهم المبررات التي تدعم استخدام إستراتيجية التعلم المقلوب في مقابل التعلم التقليدي** أن طلاب الجامعات اليوم لديهم فترة انتباه قليلة عند التعلم بالطرق التقليدية، وتطول فترة الانتباه عند التعلم عبر التصفح الإلكتروني واستخدام الأفلام التعليمية، حيث أنهم يفضلون تقنيات الوسائط الاجتماعية نظرا لكونها أصبحت

جزء من حياتهم اليومية. كما أن عدم قدرة بعض الطلاب علي متابعة الكم الهائل من المعلومات التي يلتزم بإنهائها المعلم يؤدي إلي ضعف الطلاب عند التعلم بالطرق التقليدية، إضافة إلي مشكلة الشعور بالملل والإجهاد التي تميز التعلم الصفي (1 : 50- 55).

كما تؤكد نتائج دراسة **هناء فارس (2016م)** أنه خلال المحاضرات التقليدية لا يجد المعلم الوقت الكافي لتلقي استفسارات الطلاب بينما استخدام التعلم المقلوب يساعده علي استثمار وقت المحاضرة الصفية في مناقشة ما تعلموه في المنزل مما يثري معلوماتهم ويساعدهم علي تذكر وفهم واستيعاب الدروس (36)

كما يذكر كل من **أوفرماير جيري Overmyer, J. (2014م)، و إلهام علي (2017م)** أن من أهم مميزات التعلم المقلوب أنه يعزز التعلم الذاتي ويساهم في بناء الخبرات والمهارات لدي الطلاب، ويخلق المتعة في العمل ويكسر رتابة العملية التعليمية بالغرفة الصفية، ويحولها إلي بيئة تساؤل وتلقي إجابات ومناقشة وممارسة نشطة بعيده عن الشرح المطول، ويصبح دور المعلم داعما ومحفزا وموجا للطلاب مراعيا الفروق الفردية بينهم، ويقدم لهم التغذية الرجعية الفورية والتقويم اللازم لنقاط الضعف، كما أن استراتيجية التعلم المقلوب تمكن الطلاب من تخزين وحفظ المادة الدراسية المرسلة إليهم عبر الوسائل التكنولوجية، وهذا يساعدهم علي إعادة الاطلاع لمن يرغب، مما يؤدي إلي تحسين تحصيل الطلاب واستيعابهم. (51 : 46-47)،(10 : 102)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **بيشوب وفيرليجر Bishop, J. & Verleger M. (2013م)، وعاطف الشارمان (2015م)** من أن التعلم المقلوب يتميز عن التعلم التقليدي، إذ ينمي التفكير الناقد لدي الطلاب، ويساعد المتعسرين والمتغيبين منهم ويمكنهم من تحقيق أفضل نتائج ممكنه، كما يدعم العمل الفردي والجماعي والتعلم التشاركي وروح التعاون وتبادل الحوار مع الزملاء خارج الصف، أيضا يتشارك الطالب في المهمات والنشاطات داخل الصف، حيث يعد التعلم المقلوب من أفضل أنواع التعلم القائم على التساؤل والنقاش، ويساعد المعلم على إدارة التعلم وتوجيه الطلاب، وذلك يخلق بيئة تعلم نشطة قد تساعد على تذكر المعلومات التي تم النقاش حولها فيسهل ذلك عملية احتفاظ الطالب بالمعلومات إذا ما قورنت بطبيعة التعلم في الصفوف التقليدية حيث يكون الدور الأكبر علي المعلم. (41 : 4)،(21 : 45)

ويضيف **الباحثان** أن استراتيجية التعلم المقلوب استطاعت أن تجمع ما بين مميزات "الاتصال الشفوي المواجه بين المعلم والطلاب" والذي يتم فيه الحصول علي تعليمات ومحتوي التدريس من المعلم بشكل مباشر بما يضمن جدية المتعلم والتزامه بالتنفيذ والتدريب والتفاعل مع الزملاء والاستفادة من خبراتهم، و "الاتصال الشبكي المقروء والمسموع" غير المباشر الذي يوفر للمتعلم محتوي وتعليمات التدريس بشكل إلكتروني مبرمج ويمكنه من التفاعل المثمر معها، أضافه إلي إمكانية تعلم كل فرد وفقا لقدراته وإمكانياته وسرعته الذاتية وكذا إمكانيه

المراجعة المستمرة علي النقاط الجوهرية لمزيد من الإدراك والفهم والتحصيل.

من ناحية أخري يري **الباحثان** أن التعلم المقلوب جمع بين "الواقع الحقيقي لحجرة الدراسة والتدريب وممارسة النشاط"، ذلك الواقع الذي ويركز علي جدية المتعلمين وتطوير التصور الحس-حركي للمهارات المراد تعلمها ويقدم تغذية مرتدة فورية ومباشرة من المعلم، و"الواقع الافتراضي التخيلي الممتلئ بعوامل الإثارة والجذب" والذي يهدف في الأساس إلي تنمية التصور البصري والسمعي وحفز دوافع المتعلمين علي التواصل والمشاركة والتفاعل والتعلم حتى الإتقان ويوفر أيضا إمكانية التعلم علي مدار الساعة عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع المجانية بدون الارتباط بزمن ولا مكان محدد.

وفي ضوء ما سبق يري **الباحثان** أن استراتيجية التعلم المقلوب هيئت مجموعة العوامل التي ساهمت في تحسين عمليات التذكر والفهم والقدرة علي التحليل والتركيب وزيادة القدرة علي التحصيل وإتقان الأداء المهاري لدي الطلاب وتكوين اتجاهات ايجابية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **تون واخرون Tune, J. D. et. al., (2013م)(60)، واجنر واخرون Wagner D., et. al. (2013م)(62)، روزينا Rozinah J. (2014م)(53)، عبد الرحمن الزهراني (2015م)(23)، عادل عمارة، نوران أبو الروس(2016م)(20)، حنان الزين (2015م) (15)، إيمان رخا (2017م) (12)، لينا محمود (2017م) (27)، سماح عيد (2018م) (19)، محسن سلطح (2018م) (28)** في أن التعلم المقلوب أفضل من الطريقة التقليدية في تحسين التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري واتجاهات الطلاب نحو استخدام تكنولوجيا التعلم المقلوب في التدريس وبذلك يكون قد **تحقق صحة الفرض الثالث.**

الاستنتاجات و الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث تمكن الباحثان من التوصل إلي أن:

1- إستراتيجية التعلم المقلوب من الإستراتيجيات الفعالة في تدريس مقرر المبادئ الأساسية لرفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية.

2- إستراتيجية التعلم المقلوب أفضل من الأسلوب التعلم التقليدي المباشر في تحسين المستوي المهاري للرفعات الأولمبية (الخطف والكلين والنطر) برياضة رفع الأثقال لدي طلاب كلية التربية الرياضية.

3- إستراتيجية التعلم المقلوب أفضل من الأسلوب التعلم التقليدي المباشر في تحسين مستوي التحصيل المعرفي برياضة رفع الأثقال لدي طلاب كلية التربية الرياضية.

4- إستراتيجية التعلم المقلوب تساهم في وجود اتجاهات إيجابية لدي طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجية في التدريس.

التوصيات:

في ضوء هدف البحث وإجراءاته ونتائجه واستخلاصاته يوصي الباحثان بـــ :

1- استخدام التعلم المقلوب في تدريس مقرر المبادئ الأساسية لرياضة رفع الأثقال بكليات التربية الرياضية.

2- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام التعلم المقلوب في مجال تعليم وتدريس المقررات التطبيقية بكليات التربية الرياضية.

3- أهمية توفير الإمكانات المادية والتكنولوجية اللازمة لإنتاج الوسائط التعليمية التكنولوجية لأعضاء هيئة التدريس بمعامل تكنولوجيا التعليم بكليات التربية الرياضية، كما تسهم في مساعدة الطلاب غير القادرين أو المتغيبين علي متابعة دروسهم باستخدام نظام الفصل المقلوب داخل الكلية في أوقات الفراغ قبل وبين المحاضرات التقليدية.

4- أهمية وضع آلية لاستغلال التطبيقات أو المواقع الاجتماعية، وتفعيل دور الجانب الاجتماعي بين الطلاب والمعلم، بحيث يكون دور قائم علي المشاركة والتفاعل وتحفيز الإبداع لدي الطلاب بهدف تحسين عملية التحصيل والتعلم وعدم الاقتصار علي تقديم المحتوي للطلاب إلكترونيا.

المراجع:

أولا: المراجع العربية:

ابتسام سعود الكحيلي (2015م): **فاعلية الفصول المقلوبة في التعلم**. مكتبة دار زمان للتوزيع والنشر، المدينة المنورة.

أبوالنجا أحمد عز الدين (2012م): **التدريس في التربية الرياضية (الطرق- الأساليب- الاستراتيجيات).** مكتبة شجرة الدر للنشر، المنصورة.

أحمد سلام عطا (2013م): تأثير أسلوب التعلم التعاوني المدعم بالوسائط المتعددة علي التحصيل المعرفي ومستوي الأداء للمبتدئين في رفع الأثقال. **رسالة دكتوراة غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

أحمد عبد الحميد العميري (2002م): تأثير أسلوبي التعلم التعاوني والأوامر علي مستوي أداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة". **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

أحمد عبد الحميد العميري (2010م): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية علي مستوي الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال. **رسالة دكتوراة غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

أحمد عبد الحميد العميري (2018م): **رفع الأثقال (تعليم المبتدئين وتدريب**

الناشئين). الفردوس للطباعة والنشر، المنصورة.

الطيب أحمد حسن، محمد عمر موسى (2015م): فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية. **المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية "التربية آفاق مستقبلية**، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

أكرم فتحي مصطفي (2015م): تطوير نموذج للتصميم التحفيزي للمقرر المقلوب واثره علي نواتج التعلم ومستوي تجهيز المعلومات وتقبل مستحدثات التكنولوجيا المساندة لذوي الاحتياجات الخاصة. **المؤتمر الدولي الرابع للتعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد، المملكة العربية السعودية**، الرياض.

الغريب زاهر إسماعيل (2009م): **التعليم الإلكتروني من التطبيق إلى الاحتراف والجودة**. عالم الكتاب للنشر، القاهرة.

الهام علي الشبلي (2017م): فاعلية برنامج تدريسي قائم علي استراتيجية الصفوف المقلوبة في تنمية كفايات التقويم وعادت العقل لدي الطالبة/ المعلمة في جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، **المجلة العلمية، المجلد (13)، العدد (1)، الاردن.**

إنعام عباس حيدر (2009م): التعليم المتمازج في كليات الطب. **مجلة الهندسة والتكنولوجية ، المجلد 27 العدد 5 شعبة الحاسبات الطبية**، كلية الطب، جامعة بغداد.

إيمان احمد رخا (2017م): أثر استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية الجوانب المعرفية والأدائية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية ودافعيتهم للتعلم. **مجلة كلية التربية، العدد (22)**، جامعة بورسعيد.

تاماش ايان، لازار باروجا (2018م): **رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات. *ترجمة وديع ياسين التكريتي***، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

حسن يحي اسماعيل (2013م): اثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدي اللاعبين الناشئين بمحافظة غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

حنان بنت أسعد الزين (2015م): أثر استراتيجية التعلم المقلوب على التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. **المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مجلد (4)**، الجزء الأول.

خالد عبد الرؤوف عبادة (2018): **رياضة رفع الأثقال للناشئين**، الطبعة (5)، عامر للطباعة، بورسعيد.

زكية ابراهيم كامل، نوال شلتوت، ميرفت علي خفاجة (2002م): **طرق التدريس في التربية الرياضية**. الطبعة (2)، مكتبة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.

سعيد محمد السعيد، أبو السعود محمد أحمد (2015م): **طرق التدريس العامة (تخطيطها وتطبيقاتها التربوية).** دار الفكر، عمان.

سماح محمد عيد (2017م): فعالية استراتيجية الصف المقلوب في تدريس مقرر طرق تدريس العلوم لتنمية التحصيل الدراسي و الاتجاه نحو تدريس العلوم لدي الطالبات المعلمات. **مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، المجلد (33)، العدد (8)**.

عـــادل منيـــر عمـــــارة، نوران عادل أبو الروس (2016م): فاعلية الصف المقلوب في تنمية التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية بجامعة قطر وإتجاهاتهن نحوه. **المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (5)، العدد (10)**، قطر.

عاطف أبوحميد الشارمان (2015م): **التعلم المدمج والتعلم المعكوس**. دار المسيرة، عمان.

عامر ابراهيم سالم (2014م): **الإعلام والمعلومات والانترنت.** دار اليازوري للنشر والتوزيع، الأردن.

عبد الرحمن الزهراني (2015م): فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تنمية مستوى التحصيل المعرفي لمقرر التعليم الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز. **مجلة القراءة والمعرفة، العدد (162)، الجزء(2)**، مصر.

عزيزة سعد الرويس (2016م): التعلم المقلوب في التعليم الجامعي. **مجلة افاق، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (49)**، السعودية.

عصام الدين عبد الخالق (2005م): **التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)**. منشأة المعارف، الاسكندرية.

علاء الدين متولى (2015م): توظيف استراتيجية الفصل المقلوب في عمليتي التعليم والتعلم. **المؤتمر العلمي السنوى الخامس عشر للجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، تعليم وتعلم الرياضيات وتنمية مهارات القرن الحادي والعشرين**، عين شمس، 8- 9 أغسطس.

لينا سليمان بشارات (2017م): أثر استراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل ومفهوم الذات الرياضي لدى طالبة الصف العاشر الأساسي في محافظة اريحا، **رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية في نابلس**، فلسطين.

محسن محمد سلطح (2018م): تأثير استخدام استراتيجية الصف المعكوس علي التحصيل المعرفي والاتجاه نحو مقرر طرق التدريس لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية. **مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (96)، كلية التربية الرياضية**، جامعة الاسكندرية.

محمد حسن محمد (2004م): تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

محمد حسن محمد (2009م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوي الأداء في رفع الأثقال. **رسالة دكتوراة غير منشورة**، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

محمد حسن محمد (2013م): فعالية مقرر الكتروني لرفع الأثقال علي نواتج التعلم المستهدفة لطلاب كلية التربية الرياضية. **مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين**، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

محمد عبد الغني عثمان (1994م): **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**. ط2، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.

محمد محمود الحيلة (2003م): **طرق التدريس واستراتيجياته**. ط3، دار الكتاب الجامعي، القاهرة.

محمود حامد متولي (2016): تأثير تدريبات خاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنطر على مستوى الأداء الفني للرباعين الشباب. **المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة**، كلية التربية الرياضية، العدد 27، سبتمبر، المنصورة.

هادى الطوالبة (2010م): **طرائق التدريس**. دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.

هناء مصطفى فارس (2016م): أثر استراتيجيتي التعلم المدمج والتعلم المعكوس في تحصيل طالبة الصف السابع في مادة العلوم ومقدار احتفاظهم بالتعلم. **رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية**، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

وديع ياسين التكريتي (2011): **النظرية والتطبيق في رفع الأثقال. الجزء الثاني**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

وليد سالم الحلفاوي (2011م): **التعلم الإلكتروني (تطبيقات مستحدثة)**. دار الفكر العربي، القاهرة.

وسام شوقي (2015م): فاعلية التدريس باستراتيجية التعلم المقلوب علي مستوى أداء بعض أوضاع ومهارات الرقص الشعبي. **المؤتمر الدولي السادس عشر، الرياضة المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين**، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجـــــع الأجنبية:

Ajian, T & Baroga ,L (1989). Weightlifting fitness for all sports. I.W.F pub, Budapest.

Bishop Jacob, L, Verleger Matthew. A. (2013) The Flipped Classroom: A Survey of The Research American society for Engineering education **journal (6)2, paper presented at the 12th ASEE Annual conference & Exposition**, June 23-26.

Bergmann, J. & Sams, A. (2009) Flip your

Johnson, L.W. & Renner, J. D. (2012) Effect of the flipped classroom model on a secondary computer applications course: student and teacher perceptions, questions, and student achievement. **Doctoral Dissertation**, University of Louisville, Kentucky, USA.

Lage, J. Maureen, Latt, J. Glenn & Treglia, Michael. (2000) Inverting the classroom: A-Gateway Creating An Inclusive learning Environment. **The Journal of Economic Education**, Vol. 31(1).

Meena, N., Rasal (2015). Flipped classroom: Inverted teaching. Global online Electronic International

Marshall, H. W. (2013). Three reasons to flipped classroom: Using video lectures online to replace traditional in-classes lectures. University of North Texas

Overmyer Jerry (2014) Flipped classrooms. Teaching, Learning & **classroom: Reach every student in every class every day**. United States, International society for technology in education.

Hamdan, N., Mc Knight, P., McKnight, K. & Arstrom, (2013) A review of flipped learning. Flipped learning Network.

Helland, C., Hole, E. Iversen, M. Olsson, O. Seynnes, P. Solberg, and G. Paulsen (2017) Training Strategies to Improve Muscle Power: Is Olympic-style Weightlifting Relevant? **Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 49, No. 4, pp. 736–745.**

Heng, Ngee Mok (2014) Teaching tip: The flipped classroom. **Journal of Information Systems Education, Vol. 25(1) 7-11,** Spring.

Greg Toppo (2011) Flipped classroom take advantage of technology. USA today.

https://www.educationnext.org/behind-the-headline-flipped-classrooms-take-advantage-of-technology/

among health science faculty. **Doctoral Dissertation**, Arizona State Faculty, USA.

Storey, Adam & Smith, K. Heather (2012) Unique Aspects of Competitive Weightlifting "Performance, Training and Physiology**". Sports Med.; 42 (9):** 769-790.

Strayer, F., Jeremy. (2007) The Effect of classroom flip on the learning environmental: a comparison of learning activity in the traditional classroom and a flip classroom that used an intelligent tutoring system. **Doctoral Dissertation**, University of Ohio State.

Tamas, f., (2006) Olympic Weightlifting, 2 ed., Tamas Erösport Libri Kkt, Budapest, 2006.

Troha, F (2003) Bulletproof Blended Learning Design: Process, Principles, and Tips. 1st Books Library.

Tune, J. D., Sturek, M. & Basile, D. P. (2013) Flipped classroom model Assessment. https://digscholarship.unco.edu/tla/14

Reay, J. (2001) Blended learning - a fusion for the future**. Knowledge Management Review, 4 (3), 6-10.**

Rozinah, J., (2014) The use of flipped classroom to enhance engagement and promote active learning, **Journal of Education and practice.**

Sivakumara, S. Namasivayama, M. T. Al-Atabia & S. Rameshb. (2013) Pre - Implementation Study of Blended Learning in an Engineering Undergraduate Programme: Taylor's University Lakeside Campus. **13th International Educational Technology Conference , Procedia - Social and Behavioral Sciences 103**, p. 736.

Steven. C., Raymond (2015) Flipped and blended: Using blended faculty development to increase the use of technology

improves graduate student performance in cardiovascular, respiratory, and renal physiology. **Advances in Physiology Education,** 37, 316-320.

Vorobyev, A.N (1988) **Weightlifting**., I.W.F. Pub., Budapest, 1978.

Wagner, D., Laforge, P. & Cripps, D. (2013) Lecture Material Retention: a First Trial Report on Flipped Classroom Strategies in Electronic Systems Engineering at the University of Regina. **Paper presented at the Canadian Engineering Education Association (CEEA13) Conference**, Canada.

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات:

http://www.new-educ.com/la-classe-inversee

https://flippedlearning.org/wp-content/uploads/2016/07/LitReview_FlippedLearning.pdf F

https://www.forbes.com/sites/michaelhorn/2013/08/22/what-education-can-learn-from-kung-fu/#34817a801fbf

https://www.scienceforsport.com/olympic-weightlifting