

فاعلية استخدام التدريس المصغر المدعم بوسائل  
تكنولوجيا التعليم على تقدير الذات المهارية وأداء  
بعض المهارات الأساسية في الباليه

\*م.د/ ساره عبدالله عبد العظيم

أولاً : المقدمة

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

ويشير "محمد سعد زغلول وآخرون" (2001م) إلى أنه لا يمكن إحداث تغيير في المتعلم أثناء تعليم المهارات الحركية بدون خلق بنية تعليمية مناسبة، وهذا لا يتحقق إلا من خلال استخدام تكنولوجيا التعليم التي تعمل بوسائلها المتعددة على خلق تلك البنية، والتي يستطيع المتعلم من خلالها أن يكون خبرته التعليمية عن طريق تعلمه كيفية استخدام كافة مصادر المعرفة، والوسائل التكنولوجية الحديثة المساعدة لكي يصل إلى المعلومة بنفسه.(24:24)

وتلعب تقنيات التعليم دوراً هاماً في تحديث عملية التدريس لتحقيق تعلم فعال، ولتحقيق أكبر قدر من النتائج التعليمية المرغوبة حيث أن التطبيق الواعي للتكنولوجيا سوف يزيد من إنتاجية العملية التعليمية، ويحرر المعلم من الأعمال الروتينية، ويضع المتعلمين في مواقف تحفزهم على التفكير، واستخدام الحواس والعقل.(21:27)، (130:16)

ويمكن الاستفادة من تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي، حيث أنها تسمح في نجاح عملية التعلم الحركي من خلال بناء التصور الحركي للأداء عند المتعلم، من خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) لكي يمكن التأثر الإيجابي في بناء وتطوير التعلم الحركي عند المتعلم.(24:22)

ويعد التدريس المصغر **Micro Teaching** من الأساليب التدريسية الحديثة، والذي شاع استخدامه في مجال طرق التدريس كبديل للطرق التقليدية، ومن المتعارف عليه أنه يتم استخدام وسائل تكنولوجيا التعليم بأسلوب واضح في التدريس المصغر، كما يتم استخدام جهاز المسجل المرئي كأحد أساليب الرجوع لإعطاء نتائج أفضل.(2:337:338)

ويستند التدريس المصغر إلى إستراتيجية التعليم المتقن، وإلى مبادئ أساسية في التعليم منها مبادئ التعزيز الفوري بإعطاء التغذية الراجعة الفورية التي تثبت التعليم وتقويه، وتحسن من مستوى أداء المتعلمين في جميع الجوانب المعرفية والتطبيقية. (107:15)

ويشير "حسين الطوبجي" (1996م) إلى أن التدريس المصغر يزيد وبشكل كبير البعد الخاص بمعرفة النتيجة والتغذية الراجعة **Feed back** فبعد الإنتهاء من تطبيق الدرس المصغر مباشرة يقوم المتعلم بعملية نقد لأدائه الحركي، ومن أجل أن يحصل على أكبر قدر من التبصر في الأداء لابد أن تيسر له مصادر عديدة من الرجوع التي توضع تحت تصرفه، ومن هذه المصادر (المعلم - الزملاء - الأجهزة التقنية). (10: 206)

ويحاول مصمم البرنامج في أسلوب التدريس المصغر أن يقلل من التعقيدات الموجودة في مواقف التدريس المعتادة، وذلك عن طريق تقليل عدد المتعلمين فيصل إلي (5) متعلمين، وبعد أن يقدم المعلم المهارة التي يشترك المتعلمين فيها يقوم المتعلم والمعلم بمشاهدة المهارة وتحليلها ونقدها، وإن وجد حاجة ماسة لإعادة الدرس وتخطيطه مرة أخرى يقوم المعلم بتخطيط الدرس المصغر من جديد، وتعليمه لمجموعة من المتعلمين وتسجيل المهارة بالمسجل المرئي، ويمكن إعادة المهارة عدد من المرات حسب الحاجة إلي تطوير المهارة المطلوب تحسينها لدي المتعلمين. (15: 112)

ويتأسس التدريس المصغر على محورين أساسيين من محاور التعليم الفعال وهما محور المشاركة الفعالة من جانب المتعلم، ومحور الرجوع الذي يكون من شأنه تحسين وتطوير الأداء ويساهم التدريس المصغر في التخفيف من مشكلات التعليم العادي مثل عدد المتعلمين في الفصل، ومحتوى الدرس وزمنه، كما يركز على إنجاز أهداف محددة، وهذه الأهداف قد تكون مهارات أو أساليب تعليمية أو جوانب معرفية وسلوكية. (11:19)، (11: 113)

وبالرغم من إنتشار أجهزة ووسائل تكنولوجيا التعليم بالمدارس والجامعات المصرية إلا أن أسلوب التعلم بالأمر مازال من أكثر الأساليب شيوعاً في المدارس إلى اليوم وفيه يقوم المعلم بإيجاد جميع القرارات التي تتعلق بجوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقويم ودور المتعلم هو المتلقي والأداء. (17: 98)

وفى البحوث والدراسات الحديثه يحظى تقدير الذات باهتمامات واضحة، وبخاصة فى علاقته بالعديد من المتغيرات لدرجة أن بعض الباحثين ينظرون إليه كسمة محورية لقطاعات عديده من السلوك الإنسانى .(18:30)

ولتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم فى نشاط معين يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم فى نشاط معين يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو.(52:7)

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات السابقة (30) ، (8) ، (32) ، (28) إلى أن الأشخاص ذوى تقدير الذات المرتفع يميلون إلى الثقة فى أحكامهم وآرائهم ، وهم أقل تعرضاً للقلق بسبب تلك الأحكام والآراء ، ولديهم استعداداً منخفضاً للإقناع والتأثر بآراء الآخرين.

ويتسم الأشخاص ذوى تقدير الذات المنخفض بالافتقار إلى الثقة بالنفس، وعدم الثقة فى الآراء الشخصية والشعور بالخجل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية والقلق الزائد عن الحد. (9: 546)

ويعتبر البالبة نشاطاً حركياً متكاملأ حركاته متعددة وتمهد كل منها للحركة التي تليها، والمهارات الفنية أهم مكونات فن البالبة، وتبعاً لطريقة ودرجة أدائها فهي نحتاج إلى فترة من المران والتدريب لإتقان الحركات الأساسية المختلفة، وتعتبر الحركات الفنية التعبيرية جمالية إذا ما أُتقن أدائها، فتحسين مستوى أداء الحركة هو فى حد ذاته شكل جمالي.(4 : 51) ، (5: 38،41)

#### ثانيا : مشكلة البحث وأهميتها

هناك العديد من المهارات الأساسية للبالبة والمتنوعة من حيث درجة السهولة والصعوبة والقدرة على إستيعاب مراحل الأداء الحركى لكل مهاره ، وهذا الامر يتطلب الإستعانه بأساليب تدريس مختلفه تثرى العمليه التعليميه وتسمح بتهيئة مناخ مناسب لإستيعاب المادة التدريسيه المقدمه مع مراعاة الفروق الفرديه لتحقيق نتائج إيجابيه فى المحصله التعميمية ، فمن خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر التعبير الحركى لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن هناك بعض المشكلات التي تواجه القائمات على تدريس مقرر التعبير الحركى، وتتمثل هذه المشكلات فى قلة عدد الدروس الأسبوعية، والزيادة العددية للطالبات والنقص فى

الإمكانات، بالإضافة إلى الأسلوب المتبع في التدريس هو أسلوب التعلم بالأوامر الذي يعتمد على الشرح وتقديم النموذج العملي للمهارات المراد تعلمها، وذلك من قبل المعلمة، وتصحيحها لبعض الأخطاء الشائعة، ولعدد كثير من الطالبات الأمر الذي لا يراعى الفروق الفردية بين الطالبات، وكذلك عدم قدرة هذا الأسلوب على جذب إهتمام ودافعية الطالبات للإشتراك بإيجابية وبفاعلية داخل الدرس، وإحساسهن بالملل بسبب طول الفترة الزمنية بين المرات التي تقوم فيها الطالبات بالتنفيذ كل هذا إنعكس بالسلب على مستوى الأداء لطالبات الفرقة الأولى بالكلية.

وترى الباحثة أن هذا الأمر يتطلب من القائمات على العملية التعليمية ضرورة البحث عن أساليب تدريس حديثة مشوقة ومبتكرة تؤدي إلى تعليم مهارات الباليه بسهولة وبدون ملل وتجذب إنتباههن، وتعمل على تثبيت الخبرات التعليمية لديهن، وبالتالي تجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً لتحقيق الأهداف التعليمية ، ولذلك **ترجع أهمية ذلك البحث** أنه يمكن الإستفادة من وسائل تكنولوجيا التعليم في تحسين مستوى الأداء حيث أنها تسمح بنجاح عملية التعلم الحركي من خلال بناء التصور الحركي للأداء عند المتعلمة، فمن خلال عمليات العرض ثم إستخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) يمكن التأثير الإيجابي لدى المتعلمة، ومن هنا تظهر أهمية إستخدام أسلوب التدريس المصغر في مساندة تطوير الإستراتيجيات التعليمية والإرتقاء بها الأمر الذي دفع الباحثة إلي القيام بإجراءدراستها الحالية للتعرف علي فاعلية إستخدام أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم علي تقدير الذات المهاريه وأداء بعض المهارات الأساسية في الباليه .

### ثالثاً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي استخدام التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم ومعرفة فاعليته على :

1- مستوى تقدير الذات المهاريه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

2- مستوى أداء بعض المهارات الاساسيه في الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

### رابعاً: فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديه في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه (قيد البحث).

**2-** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعديّة في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه (قيد البحث).

**3-** توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه (قيد البحث).

#### خامساً: مصطلحات البحث:

##### 1- التدريس المصغر:

هو "أسلوب لتعليم المهارات الحركية يتكون من التدريس - التقييم - إعادة التدريس بالإستعانة بالأجهزة التقنية الحديثة ويتعامل مع مجموعات صغيرة من المتعلمين". (34: 11)

##### 2- تقدير الذات \* : كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها (23 : 22)

##### 3- الباليه:

"فن رفيع المستوي يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الإضاءة، الملابس " . (1:12)

#### - الدراسات السابقه :

- أجرت "مارجريت وآخرون Margritis, et., al (2004م) (37) وأستهدفت الدراسه التعرف على تأثير إستخدام التدريس المصغر في برامج تدريب الطلاب المعلمون داخل كليات التربية، وأظهرت نتائج البحث: يؤثر أسلوب التدريس المصغر تأثيراً إيجابياً على مهارات التدريس لدى الطلاب المعلمون قبل الخدمة بكليات التربية.

-أجرى ثائر رشيد حسن (2005 م ) (4): وإستهدفت الدراسه التعرف علي تأثير تقدير الذات البدنية والمهارية وعلاقته بدقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة ومن أهم النتائج فعالية تأثير تقدير الذات البدنية والمهارية على أداء المهارات الهجوميه بالكره الطائره.

- أجرت "ماجدة السيد محمود" (2006م) (20) وإستهدفت الدراسه التعرف علي فاعلية التدريس المصغر باستخدام المسجل المرئي على المستوى الفني والرقمي لمسابقة الوثب الطويل ومن أهم النتائج: فاعلية التدريس المصغر في تحسين المستوى الفني والرقمي لمسابقة الوثب الطويل مقارنة بالطريقة التقليدية.

- أجرى Atahan F (2008م) (23) : هدفت الدراسه إلى التعرف على الفروق فى تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالنشاط البدنى للطلاب المراهقين .

- أجرى "مشعل سعد خلف" (2008م) (26) أستهذفت الدراسة التعرف علي تأثير التدريس المصغر كأسلوب لتطوير الأداء لبعض مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت، ومن أهم النتائج: أسلوب التدريس المصغر له تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى أداء بعض مهارات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- أجرى عاليه عادل شمس الدين (2009م) (8): هذفت الدراسة الي التعرف علي ". تأثير برنامج بالية روبىكا Ballerobica على مستوى تقدير الذات وبعض القدرات الحركية ومستوى الأداء فى البالية " ومن أهم النتائج برنامج البالية روبىكا Ballerobica أدى إلى التحسن في مستوى متغيرات البحث الثلاثة ( تقديرالذات ،والقدرات الحركية قيد البحث ،و مستوى الأداء في البالية).

- أجرى "صبري جابر حسن" (2009م) (13) إستهذفت الدراسة التعرف علي تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد ومن أهم النتائج: التدريس المصغر أكثر فاعلية من التعلم التقليدي في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد.

- أجرى ناهده عبد زيد الدليمي (2010م ) (19): هذفت الدراسة الي التعرف علي " تأثير منهج حركي بدني بكرة السلة في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات للطالبات بعمر (13-14) سنة" وأسفرت نتائج البحث يؤثر المنهج الحركى تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض الحركات الأساسية وتقدير الذات للطالبات .

- أجرى "إبراهيم فتحي مكى" (2014م) (3) واستهذفت الدراسة التعرف علي فاعلية التدريس المصغر على تعلم بعض المهارات الأساسية للتنس الأرضي ، ومن أهم النتائج: أسلوب التدريس المصغر له تأثير إيجابي أفضل من أسلوب التعلم بالأوامر على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي.

- أجرى "أراز سردار محمد" (2014م) (6) وإستهذفت الدراسة التعرف علي فاعلية إستخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان وأسفرت نتائج البحث عن: فاعلية التدريس المصغر في تعليم مهارات كرة اليد مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر .

- أجرى "محمد توفيق أحمد" (2014م) (22) وإستهذفت الدراسة التعرف علي تأثير استخدام التدريس المصغر على تعلم مهارة دفع الجلة لتلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي، ومن أهم النتائج: فاعلية التدريس المصغر في تعلم وإتقان مهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

- أجرى "يونس سامى الجدى" (2014م) (29) وإستهدفت الدراسه التعرف علي تأثير استخدام التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الكويت، وأسفرت نتائج البحث عن: يؤثر استخدام التدريس المصغر تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

- أجرى **Magnus** (2014م) (24): هدفت الدراسة إلي التعرف علي التغير في مستوى تقدير الذات، والذات البدنية، والنشاط البدني للفتيات المراهقات.

- أجرى "السيد فتح الله على" (2015م) (6) وإستهدفت الدراسه التعرف علي تأثير استخدام التعلم التعاوني والتدريس المصغر على مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات التدريسية لطلبة كلية التربية الرياضية ومن أهم النتائج: فاعلية التدريس المصغر في تعلم وإتقان المهارات التدريسية لطلبة كلية التربية الرياضية مقارنة بالطريقة التقليدية.

## - إجراءات البحث:

### 1- منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

### 2- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2020/2019) والبالغ عددهم (1006) طالبة، وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (84) طالبة، وتم إستبعاد عدد (14) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (35) طالبة، تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (35) طالبة، وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (1)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية				النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة المختارة	مجتمع بحث
النسبة المئوية	ضابطة	النسبة المئوية	تجريبية					
3.4%	35	3.4%	35	1.3%	14	8.3%	84	الفرقة الأولى (1006) طالبه

### تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس على عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرات العقلية "الذكاء"، وبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) ومقياس تقدير الذات المهارية وبعض المهارات الأساسية في البالية قيد البحث، كما يوضحه جدول (2)

#### جدول (2)

تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = 84

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	18.37	1.495	18.18
	الطول	سم	160.16	3.932	161.24
	الوزن	كجم	65.29	5.226	66.00
القدرات العقلية (الذكاء)					
البدنية	قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	كجم	88.76	2.653	88.65
	الجرى الزجراجي بطريقة باور 3×4.5م	ثانية	18.19	1.435	18.22
	مرونة مفصل القدم اليمنى	سم	12.15	0.369	12.12
	مرونة مفصل القدم اليسرى	سم	12.13	0.362	12.10
	نط الحبل	العدد	8.15	0.786	8.00
	الوقوف على مشط القدم	دقيقة	1.12	1.159	1.02
	مقياس تقدير الذات المهارية	درجة	74.50	3.891	74.00
المهارية	الفرد البسيط	درجة	1.50	0.336	1.45
	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة	درجة	1.25	0.347	1.20
	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة	درجة	1.15	0.358	1.10
	بادوبوريه	درجة	0.50	0.216	0.45
	جليساد	درجة	1.25	0.243	1.20
	الوثب	درجة	1.20	0.252	1.15

يتضح من جدول (2) أن معاملات الإلتواء للطالبات عينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-0.824، 694)، وقد انحصرت هذه القيم بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد البحث.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- الرستامير لقياس إرتفاع الجسم. قياس.
- ميزان طبي لقياس الوزن، شريط.
- الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين - جهاز حونيوميتر لقياس مرونة مفصل القدم. - أقماع - صالة تدريب.
- كاميرا تصوير ديجيتال. - أجهزة حاسب آلي وشاشة عرض. - إسطوانات مدمجة CD.

#### ثانياً: اختبار القدرة العقلية "الذكاء":

استخدمت الباحثة اختبار القدرة العقلية لمستوى (15-17) سنة ملحق (5) وما بعدها إعداد فاروق عبد الفتاح موسى عام (2009م) حيث يتكون الاختبار من تسعين سؤالاً يلي كلاً منها خمسة اختيارات يتم الإجابة على جميع مفردات الاختبار، ولا يكتب شيئاً في كراسة الأسئلة يطبق الاختبار في زمن مدته ثلاثون دقيقة وبعد تصحيح ورقة الإجابة وحساب الدرجة الخام الخاصة بالطالبة يتم إيجاد نسبة الذكاء الإنحرافية المقابلة لها من الجدول الموجود بكراسة التعليمات والخاصة بالمرحلة السنوية المناسبة للاختبار.

#### ثالثاً: الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث ملحق (6)

تم تحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بحصر جميع المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها وتم عرضها على السادة الخبراء ملحق (1) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية في الباليه والاختبارات التي تقيسها ملحق (6)، وجدول (3) يوضح النسبة المئوية لاختبار الخبراء لهذه الاختبارات.

#### جدول (3)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية وأهم الاختبارات التي تقيسها

ن = 10

م	المتغيرات البدنية	اسم الاختبار	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	القوة العضلية	- قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.	2	20%

100%	10	- قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر.		
صفر%	-	- قوة عضلات الذراعين باستخدام البار.		
10%	1	- الجرى المكوكى 4 × 9 متر	الرشاقة	2
100%	10	- الجرى الزجزاجى بطريقة باور 3 × 4.5م		
30%	3	- الوثبة الرباعية (10) ث.		
100%	10	- مرونة مفصل القدم اليمنى واليسرى.	المرونة	3
40%	4	- ثني الجذع للأمام من الوقوف.		
صفر%	-	- المسافة الأفقية للكوبرى.		
100%	10	- نط الحبل.	التوافق	4
صفر%	-	- رمى وإستقبال الكرات.		
صفر%	-	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.		
100%	10	- الوقوف على مشط القدم.	التوازن	5
صفر%	-	- باس المعدل للتوازن الديناميكي.		
50%	5	- المشى على عارضة التوازن مسافة 6م.		

يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء انحصرت ما بين (صفر% - 100%) وقد ارتضت الباحثة نسبة 70% فأكثر لأهم المتغيرات البدنية

#### رابعاً: مقياس تقدير الذات المهارية فى الباليه:

قامت الباحثة بإجراء شامل للمراجع والدراسات النظرية والاختبارات العربية والأجنبية التي تناولت هذا الموضوع، كما تم إجراء مقابلات مع المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية الرياضية للتعرف على محاور تقدير الذات المهارية فى الباليه حيث حددت أربعة محاور لمقياس تقدير الذات المهارية فى الباليه وهى (الثنى "النصفى - العميق" - الفرد "البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة" - الحركات الرابطة "بادوبوريه - جليساد" - الوثب "الأول - الثانى - الخامس")، ثم قامت بعرض هذه المحاور فى استمارة استطلاع رأى على عدد (10) من السادة الخبراء فى مجال التعبير الحركي ملحق (1) لمعرفة مدى ارتباطها بتقدير الذات المهارية فى الباليه ملحق (2)، حيث تم الاتفاق على نسبة (80%) لقبول محاور المقياس، كما يوضحه جدول (4).

#### جدول (4)

النسبة المئوية وفقاً لآراء الخبراء فى تقدير الذات المهارية فى الباليه

ن = 10

م	المحاور	النسبة المئوية
---	---------	----------------

100%	الثنى (النصفى - العميق)	1
100%	الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)	2
100%	الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)	3
100%	الوثب Sauté (الأول - الثانى - الخامس)	4

يتضح من جدول (4) أن نسبة آراء السادة الخبراء قد أشارت إلى قبول المحاور الأربعة حيث حصلوا على نسبة مئوية (100%).

ثم قامت الباحثة بتحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس محاورها تقدير الذات المهارية فى البالية بعد إضافة بعض العبارات وحذف بعضها الآخر، وإعادة صياغتها، وعرضها على السادة الخبراء وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تندرج تحت هذا المحور، ويوضح جدول (5) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء فى تحديد عبارات المحاور، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية (70%) فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء.

#### جدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور تقدير الذات المهارية فى البالية

ن = 10

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
<b>المحور الأول: الثنى (النصفى - العميق)</b>													
100%	1	100%	2	100%	3	100%	4	30%	5	80%	6	100%	7
<b>المحور الثانى: الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)</b>													
100%	1	100%	3	100%	5	20%	7	100%	9	100%	11	100%	13
90%	2	70%	4	80%	6	80%	8	100%	10	100%	12	100%	14
<b>المحور الثالث: الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)</b>													
100%	1	10%	3	100%	5	10%	7	100%	9	100%	11	100%	13
90%	2	20%	4	80%	6	80%	8	30%	10	100%	12		
<b>المحور الرابع: الوثب Sauté (الأول - الثانى - الخامس)</b>													
100%	1	100%	3	100%	5	100%	7	100%	9	10%	11	100%	13
90%	2	70%	4	80%	6	80%	8	100%	10	100%	12		

يتضح من جدول (5) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض العبارات المقترحة تحت محاور تقدير الذات المهارية فى البالية وتراوحت نسبة الموافقة ما بين (10% - 100%)، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة 70% فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء، حيث تم حذف (7) عبارات وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس (40) عبارة موزعين على المحاور كما يلى:

المحور الأول: الثنى (النصفى - العميق) وعدد عباراته (6) عبارات

**المحور الثاني:** الفرد (البسيط-رفع الرجل 45-رفع الرجل 90 درجة) وعدد عباراته (13) عبارة  
**المحور الثالث:** الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد) وعدد عباراته (9) عبارات  
**المحور الرابع:** الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس) وعدد عباراته (12) عبارة

#### خامسا: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باختيار بعض المهارات الأساسية الباليه (الفرد البسيط Battement Tendu - فرد الرجل مع رفعها 45 درجة فرد الرجل مع رفعها 90 درجة Grand Battement - الخطوه الثلاثيه الجانيه Pas de boure - جليساد Glissad - الوثب Saute) والمقررة على طالبات الفرقة الأولى بالكلية، وتم تقييم مستوى الأداء بواسطة (3) محكمين متخصصين في مجال التعبير الحركي مرفق (2) وتقدر الدرجة من (5) درجات لكل مهاره.

#### سادسا: الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة م 2019/9/29م وحتى 2019/10/6م، على عينة قوامهن (14) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، واستهدفت هذه المرحلة التأكد من:

- سلامة المكان والأدوات المستخدمة وما يتعلق بها من إجراءات القياس ، اكتشاف الصعوبات التي يمكن مواجهتها أثناء إجراءات البحث لتلافي حدوثها ، التعرف على الوقت الذي تستغرقه القياسات، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل ، إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

##### حساب الصدق:

تم حساب معامل صدق المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهن (84) طالبة بالفرقة الأولى من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهن إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الارباعين الأعلى والأدنى وجدول (6) يوضح ذلك.

#### جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة  
 في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن<sub>1</sub>=21 = ن<sub>2</sub>

المتغيرات	وحدة	الربيع الأعلى	الربيع الأدنى	قيمة "ت"
-----------	------	---------------	---------------	----------

المحسوبة	$\pm$ ع <sup>1</sup>	$\pm$ ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	س <sup>1</sup>	القياس	
*2.154	2.25 6	88.21	2.43 2	89.34	كجم	قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر
*3.091	1.458	18.21	1.316	17.25	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة باور 4.5×3م
*2.792	0.357	12.02	0.427	12.24	سم	مرونة مفصل القدم اليمنى
*3.508	0.351	11.87	0.435	12.18	سم	مرونة مفصل القدم اليسرى
*3.788	0.763	7.90	0.649	8.50	العدد	نط الحبل
*2.087	1.120	1.00	0.928	1.48	دقيقة	الوقوف على مشط القدم

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.031$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دلالة إحصائية بين بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله لقدرتها على التمييز بين المجموعتين.  
**حساب الثبات:**

تم إيجاد معامل ثبات المتغيرات البدنية قيد البحث، من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test – Retest بفاصل زمني قدره (3) أيام بين التطبيقين، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية خلال الفترة من 9/29 إلى 2019/10/2 م، بفارق زمني ثلاث أيام وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، وجدول (7) يوضح ذلك.

### جدول (7)

معامل الثبات بين التطبيقين في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 14

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm$ ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	$\pm$ ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>		
*0.713	2.453	88.80	2.372	88.7 5	كجم	قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر
*0.769	1.621	18.19	1.513	18.2 2	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة باور 4.5×3م
*0.831	0.376	12.14	0.369	12.1 0	سم	مرونة مفصل القدم اليمنى
*0.806	0.391	12.11	0.382	12.0 6	سم	مرونة مفصل القدم اليسرى

0.846*	0.793	8.10	0.784	8.00	العدد	نط الحبل
0.736*	1.129	1.03	1.120	1.00	دقيقة	الوقوف على مشط القدم

قيمة " ر " عند مستوي معنوية  $0.05 = 0.514$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول ( 7 ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط (0.846 ، 0.713) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

### المعاملات العلمية لمقياس تقدير الذات المهارية في الباليه:

أولاً: حساب الصدق:

أ- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورتها الثانية ملحق (4) على عدد (10) من السادة الخبراء في مجال التعبير الحركي وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعبارتها.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (14) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل المحور والدرجة الكلية للمحور في مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه، كما يوضحه الجدولين (8،9)

جدول (8)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه

ن = 14

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: الثنى (النصفى - العميق)									
				*0.619	5	*0.645	3	*0.581	1
				*0.547	6	*0.582	4	*0.573	2
المحور الثاني: الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)									
*0.655	13	*0.562	10	*0.671	7	*0.583	4	*0.655	1
		*0.639	11	*0.641	8	*0.645	5	*0.674	2
		*0.593	12	*0.650	9	*0.572	6	*0.599	3

المحور الثالث: الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)									
1	*0.533	4	*0.541	5	*0.548	7	*0.611	9	*0.620
2	*0.586	3	*0.578	6	*0.621	8	*0.591		
المحور الرابع: الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس)									
1	*0.622	4	*0.588	7	*0.636	10	*0.567		
2	*0.563	5	*0.627	8	*0.654	11	*0.614		
3	*0.539	6	*0.687	9	*0.538	12	*0.625		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.532$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

### جدول (9)

معامل الارتباط بين محاور مقياس تقدير الذات المهارية في البالية والدرجة الكلية للمقياس  
ن = 14

المحاور	وحدة القياس	معامل الارتباط
1	الثنى (النصفى - العميق)	درجة *0.662
2	الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)	درجة *0.687
3	الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)	درجة *0.693
4	الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس)	درجة *0.680
	المقياس ككل	درجة *0.694

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.532$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (9) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة بمقياس تقدير الذات المهارية في البالية ككل.

### ثانياً: حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمحاور مقياس تقدير الذات المهارية في البالية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددهن (14) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك في الفترة من 29/9 إلى 9/10/2019م، بفارق زمني (10) أيام وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (10)

## جدول ( 10 )

معامل الثبات لمحاور مقياس تقدير الذات المهارية فى البالية

ن = 14

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>		
*0.691	1.270	10.25	1.324	10.20	درجة	1 الثنى (النصفى - العميق)
*0.576	1.196	22.45	1.257	22.38	درجة	2 الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجه)
*0.745	0.334	14.60	0.327	14.52	درجة	3 الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)
*0.736	0.628	18.14	0.435	18.10	درجة	4 الوثب Sauté (الأول - الثانى - الخامس)
*0.769	2.213	65.44	2.408	65.20	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.532$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (10) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين التطبيقين فى محاور مقياس تقدير الذات المهارية فى البالية، مما يدل على ثبات الاختبار فى قياس ما وضع من أجله ، كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

## جدول (11)

ثبات المقياس تقدير الذات المهارية فى البالية بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = 14

معامل الثبات	وحدة القياس	المتغيرات
*0.643	درجة	1 الثنى (النصفى - العميق)
*0.611	درجة	2 الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجه)
*0.598	درجة	3 الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)
*0.607	درجة	4 الوثب Sauté (الأول - الثانى - الخامس)
*0.664	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.532$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (11) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (0.643 للمحور الأول - 0.611 للمحور الثانى - 0.598 للمحور الثالث - 0.607

للمحور الرابع)، بينما حقق المقياس ككل 0.664، وهذه يدل على أن محاور مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه باستخدام التجزئة النصفية (Split – Half) عن طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية – العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين.

### جدول (12)

ثبات محاور مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه باستخدام التجزئة النصفية

ن = 14

معامل الثبات	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>		
*0.751	0.665	5.14	0.659	5.06	درجة	1 الثنى (النصفى – العميق)
*0.723	0.624	11.16	0.628	11.22	درجة	2 الفرد (البسيط – رفع الرجل 45 – رفع الرجل 90 درجة)
*0.684	0.164	7.31	0.160	7.21	درجة	3 الحركات الرابطة (بادوبوريه – جليساد)
*0.639	0.115	9.00	0.122	9.10	درجة	4 الوثب Sauté (الأول – الثانى – الخامس)
*0.758	1.708	32.61	1.700	32.59	درجة	المقياس ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.532 \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول ( 12 ) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 حيث تراوحت ما بين (0.687، 0.751)، مما يدل على أن مقياس تقدير الذات المهارية في الباليه يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للمقياس تقدير الذات المهارية في الباليه أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية حيث اشتملت عباراته على عدد (40) عبارة موزعة على أربعة محاور، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثى (بدرجة ضعيفة – بدرجة متوسطة – بدرجة كبيرة) ملحق (4).

حساب المعاملات العلمية للمهارات الأساسية في الباليه:

حساب الصدق:

تم حساب معامل صدق اختبارات المهارات الأساسية في الباليه قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب درجات عينة البحث الأساسية والاستطلاعية وعددهن (84) طالبة بالفرقة الأولى

من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهن إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الأرباعين الأعلى والأدنى، وجدول ( 13 ) يوضح ذلك.

### جدول (13)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة  
في المهارات الأساسية في البالية قيد البحث

ن<sub>1</sub>=ن<sub>2</sub>=21

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس س	المتغيرات
	± ع <sup>1</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	س <sup>1</sup>		
*2.167	0.329	1.47	0.189	1.60	درجة	الفرد البسيط
*2.566	0.337	1.20	0.152	1.35	درجة	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة
*2.416	0.352	1.10	0.174	1.25	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة
*2.251	0.214	0.45	0.182	0.55	درجة	بادوبوريه
*2.630	0.246	1.17	0.193	1.30	درجة	جليساد
*2.456	0.249	1.19	0.135	1.30	درجة	الوثب

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.031 \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات العالية والدرجات المنخفضة في اختبارات المهارات الأساسية في البالية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله لقدرتها على التمييز بين المجموعتين.

### حساب الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات المهارات الأساسية في البالية قيد البحث، من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق Test – Retest بفواصل زمني قدره (3) أيام بين التطبيقين، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (14) طالبة خلال الفترة من 29/9 إلى 10/2/2019 م، وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين، وجدول (14) يوضح ذلك.

### جدول ( 14 )

معامل الثبات بين التطبيقين في مهارات البالية قيد البحث

ن = 14

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>		
*0.719	0.348	1.54	0.33 6	1.52	درجة	الفرد البسيط
*0.717	0.362	1.29	0.34 7	1.27	درجة	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة

*0.698	0.369	1.18	0.35 8	1.14	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة
*0.785	0.248	0.53	0.23 6	0.51	درجة	بادوبوريه
*0.736	0.252	1.30	0.24 3	1.28	درجة	جليساد
*0.764	0.257	1.23	0.25 2	1.21	درجة	الوثب

قيمة " ر " عند مستوي معنوية  $0.05 = 0.532$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط (0.698 ، 0.785) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

### سابعاً: بناء البرنامج التعليمي: ملحق (10)

#### 1- الهدف العام من البرنامج التعليمي:

تعلم وإتقان مهارات الباليه وتقدير الذات البدنيه لطالبات الفرقة الاولى بالكلية  
ويتفرع من الهدف العام الاهداف التالية:

- إكساب الطالبات طريقة الأداء الصحيحة لمهارات الباليه.
- أن تستطيع الطالبات فهم وإدراك المراحل الفنية لمهارات الباليه.
- إكساب الطالبات المعلومات والمعارف النظرية المرتبطة بمهارات الباليه.
- أن تتمكن الطالبات من استخدام نموذج الفيديو باستخدام الحاسب الآلي بطريقة جيدة.

#### 2- أسس وضع البرنامج التعليمي:

1. مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة السنية.
2. تزويد المبتدئات بالتغذية الراجعة الفورية التي تدعم استجابتهن الصحيحة أو الخاطئة.
3. أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين الطالبات.
4. أن يراعى البرنامج إحتياجات الطالبات للحركة والنشاط.
5. ان يناسب محتواه اهداف البرنامج.
6. أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.

#### 3- نمط التعليم المستخدم:

استخدمت الباحثة نمط التعليم الفردي من خلال استخدام التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم، كما قامت الباحثة بإتباع الخط النموذجي للتدريس المصغر الذي أشار إليه "محسن حمص" (1997م) (22) والذي يشتمل على ثلاث مراحل هما أولاً: التدريس، ثانياً: جلسات النقد، ثالثاً: إعادة التدريس.

#### 4- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

- إجمالي عدد الأسابيع (5) أسابيع هي فترة تطبيق التجربة.
- الزمن المخصص لكل محاضرة (90) دقيقة هو زمن المحاضرات العملية بالكلية.
- عدد الوحدات التعليمية (2) وحدة في الأسبوع.
- عدد الوحدات التعليمية (10) وحدات في البرنامج التعليمي.
- تم تقسيم الزمن الكلي للمحاضرة بالنسبة للمجموعة التجريبية (اعمال ادارية 5ق)، (عرض النموذج المصور بالحاسب الآلي وشاشة العرض 8ق)، (التهيئة البدنية 10ق)، (التدريس 20ق)، (النقد 25ق)، (إعادة التدريس 20ق)، (الختام 2ق).
- تم تقسيم الزمن الكلي للمحاضرة بالنسبة للمجموعة الضابطة (اعمال ادارية 5ق)، (التهيئة البدنية 10ق)، (عرض المهارات عن طريق النموذج العملي والشرح اللفظي 8 ق)، (الجزء التعليمي والتطبيقي 65ق)، (الختام 2ق).
- وتم عرض محتوى الوحدات التعليمية المقترحة بأسلوب التدريس المصغر على (15) خبير من المتخصصين في طرق التدريس والتعبير الحركي بكليات التربية الرياضية ملحق (1) حيث أتفقوا على محتوى البرنامج التعليمي ملحق (10)، ومناسبته للعينة وصلاحيته للتطبيق وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (90.00%).
- وجداول (15) يوضح مراحل الخط النموذجي للتدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم المتبعة في تنفيذ تجربة البحث.

### جدول (15)

#### مراحل الخط النموذجي للتدريس المصغر

المرحله	المحتوى	الزمن
التدريس	تقوم الطالبة بمشاهدة النموذج المصور لمهارات الباليه بواسطة الحاسب الآلي وشاشة العرض.	8ق
	تقوم الطالبة بالتهيئة البدنية لمدة (10) دقيقة ثم تنفيذ ما تم مشاهدته من نماذج وواجبات حركية وشرح لفظي، ويكون دور المعلمة التوجيه والإرشاد والمتابعة (نموذج الأداء الجيد للمهارات والشرح اللفظي مسجلين علي C.D). (20) دقيقة	34ق

25ق	يتم تصوير أداء كل طالبة على حده تمهيداً لإعادة عرضه في جلسة النقد لتلقي الرجوع، وتقوم المعلمة بالتعليق والتوجيه هي والطالبات علي أداء كل طالبة من ناحية الإيجابيات والسلبيات في الأداء.	النقد
20ق	يعاد مشاهدة الطالبة للنموذج المصور للمهارات المراد تعلمها مرة أخرى ثم تقوم بالتدريب عليها لتقوم بتعديل الأداء وفقاً لما جاء في جلسة النقد والتطوير للنواحي الإيجابية.	إعادة التدريس

### 5- إعداد النموذج الجيد لمهارات الباليه :

تم إعداد النماذج لمهارات الباليه من خلال راقصين محترفين بالباليه، وذلك لإستخدامها كنموذج عملي في إجراء التجربة الأساسية علي أن تتولي الباحثة التعليق على هذه النماذج باعتبارها متخصصة، مع التركيز على المراحل الفنية للمهارات والخطوات التعليمية، وقامت الطالبات أفراد المجموعة التجريبية بمشاهدة النماذج لمهارات الباليه عن طريق الحاسب الآلي وشاشة العرض بصالة التعبير الحركي لتنفيذ ما تم مشاهدته من مهارات، ثم عودة الطالبات لتلقي الرجوع من المعلمة والزميلات ومشاهدة أدائها (جلسات النقد)، وبعد معرفة كل طالبة أخطائها الفنية وكيفية إصلاحها من قبل المعلمة يتم إعادة التدريس مرة أخرى.

### 6- مرحلة التقويم :

وقد قامت الباحثة بتقويم البرنامج التعليمي بطريقتين:

#### الطريقة الأولى:

قامت الباحثة بإعداد النموذج الجيد لمهارات الباليه والبرنامج التعليمي باستخدام التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التعبير الحركي ملحق(1) لتحديد مدى مناسبتها وإبداء رأيهم في البرنامج التعليمي.

#### الطريقة الثانية:

وفيها قامت الباحثة بتطبيق وحدتين من البرمجية على العينة الاستطلاعية وذلك بهدف التعرف على ملاحظات الطالبات حول البرنامج التعليمي ومدى مناسبتها لهم وقد حققت هذه المرحلة الهدف منها.

### ثامنا: الخطوات التنفيذية لتجربة البحث

#### 1- القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس تقدير الذات المهاريّة والمهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث وذلك خلال يومي 7، 8 / 10 / 2019 م، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياسات القبليّة لمجموعتي البحث، كما يوضحه جدول (16)

## جدول (16)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات المهارية والمهارات الأساسية في الباليه قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 35$$

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\pm$ ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	$\pm$ ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>			
0.176	1.322	10.22	1.329	10.26	درجة	الثنى (النصفى - العميق)	تقدير الذات المهارية في الباليه
0.186	1.260	22.40	1.254	22.36	درجة	الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)	
0.616	0.325	14.51	0.336	14.54	درجة	الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)	
0.399	0.436	18.09	0.442	18.16	درجة	الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس)	
0.275	2.114	65.22	2.125	65.32	درجة	المقياس ككل	
0.511	0.33 9	1.52	0.34 6	1.55	درجة	الفرد البسيط	المهارية
0.487	0.36 1	1.28	0.35 7	1.25	درجة	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة	
0.319	0.36 2	1.13	0.36 9	1.15	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة	
0.476	0.24 7	0.53	0.24 3	0.51	درجة	بادوبوريه	
0.705	0.24 5	1.27	0.25 1	1.30	درجة	جليساد	
0.481	0.24 6	1.24	0.23 9	1.22	درجة	الوثب	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.000

يتضح من جدول (16) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تقدير الذات المهارية والمهارات الأساسية في الباليه قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

## 2- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

تم تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (5) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، علماً بأن الفترة الزمنية للوحدة التعليمية اليومية (90)

دقيقة، وذلك فى الفترة من 10/9/2019م، وحتى 10/11/2019م ، كما تم إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر مع المجموعة الضابطة.

### 3- القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك خلال يومى 2019/11/11 م ، 2019/11/12 م فى تقدير الذات ومستوى الأداء الفني لمهارات الباليه بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلىة.

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار "ت" - نسب التحسن.

### أولاً: عرض النتائج

#### جدول (17)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة التجريبية فى مقياس تقدير الذات المهارية والمهارات الأساسية فى الباليه قيد البحث

ن = 35

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة
		س <sup>1</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	± ع <sup>2</sup>	
تقدير الذات المهارية فى الباليه	درجة	10.26	1.329	15.50	1.87 6	13.290*
	درجة	22.36	1.254	30.20	2.35 9	17.111*
	درجة	14.54	0.336	20.10	1.75 2	18.173*
	درجة	18.16	0.442	25.00	1.96 8	19.774*
	درجة	65.32	2.125	90.80	4.67 3	28.942*
الفرد البسيط	درجة	1.52	0.339	4.20	1.436	10.596*
فرد الرجل مع رفعها 45 درجة	درجة	1.28	0.361	4.10	1.282	12.346*

11.342*	1.324	3.80	0.362	1.13	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة
11.174*	1.265	3.00	0.247	0.53	درجة	بادوبوريه
11.429*	1.397	4.05	0.245	1.27	درجة	جليساد
11.433*	1.386	4.00	0.246	1.24	درجة	الوثب

قيمة (ت) عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.145$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تقدير الذات المهاريّة والمهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث لصالح القياسات البعديّة .

### جدول (18)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في تقدير الذات المهاريّة وبعض المهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث

ن = 35

قيمة "ت" المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
	$\pm$ ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	$\pm$ ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>			
*3.374	2.96 8	12.10	1.322	10.22	درجة	الثني (النصفي - العميق)	تقدير الذات المهاريّة في الباليه
*3.549	2.58 4	24.15	1.260	22.40	درجة	الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)	
*5.693	1.49 1	16.00	0.325	14.51	درجة	الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)	
*3.468	1.96 3	20.05	0.436	18.09	درجة	الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس)	
*6.794	5.69 7	72.30	2.114	65.22	درجة	المقياس ككل	
4.995*	1.895	3.20	0.346	1.55	درجة	الفرد البسيط	المهاريّة
3.449*	2.937	3.00	0.357	1.25	درجة	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة	
5.163*	1.769	2.75	0.369	1.15	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة	
5.197*	1.654	2.00	0.243	0.51	درجة	بادوبوريه	
6.548*	1.583	3.10	0.251	1.30	درجة	جليساد	
5.026*	1.876	2.85	0.239	1.22	درجة	الوثب	

قيمة (ت) عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.145$  \* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (18) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تقدير الذات المهاريّة والمهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

### جدول (19)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس تقدير الذات المهاريّة والمهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث

ن=1 ن=2 =35

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	± ع <sup>2</sup>	س <sup>2</sup>	± ع <sup>1</sup>	س <sup>1</sup>			
*9.985	2.968	12.10	1.87 6	15.50	درجة	الثني (النصفي - العميق)	تقدير الذات المهاريّة في الباليه
*14.259	2.58 4	24.15	2.35 9	30.20	درجة	الفرد (البسيط - رفع الرجل 45 - رفع الرجل 90 درجة)	
*14.696	1.49 1	16.00	1.75 2	20.10	درجة	الحركات الرابطة (بادوبوريه - جليساد)	
*14.685	1.96 3	20.05	1.96 8	25.00	درجة	الوثب Sauté (الأول - الثاني - الخامس)	
*20.704	5.69 7	72.30	4.67 3	90.80	درجة	المقياس ككل	
*3.468	1.89 5	3.20	1.43 6	4.20	درجة	الفرد البسيط	المهاريّة
*2.831	2.93 7	3.00	1.28 2	4.10	درجة	فرد الرجل مع رفعها 45 درجة	
*7.651	1.76 9	2.75	1.32 4	3.80	درجة	فرد الرجل مع رفعها 90 درجة	
*3.960	1.65 4	2.00	1.26 5	3.00	درجة	بادوبوريه	
*3.711	1.58 3	3.10	1.39 7	4.05	درجة	جليساد	
*4.066	1.87 6	2.85	1.38 6	4.00	درجة	الوثب	

\* دال عند مستوى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.000  
0.05

يتضح من جدول (19) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مقياس تقدير الذات المهاريّة والمهارات الأساسيّة في الباليه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج فرض البحث الأول:

أشارت نتائج جدول (17) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الأساسية في الباليه لصالح القياس البعدي.

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى فاعلية استخدام أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم، والذي من خلاله تم توفير مجموعة من الدروس التعليمية النموذجية لمهارات الباليه حيث تم عرض النماذج للمهارات بواسطة راقصين محترفين كنموذج عملي جيد مقرونة بشرح النقاط الفنية والتعليمية وصور للمهارات وفديو بالعرض العادي والعرض البطيء ، وعند التنفيذ تم تصوير أداء كل طالبة، وفي جلسات النقد (الرجع) تم عرض أداء كل طالبة لتتعرف على نقاط القوة والضعف في أدائها من قبل المعلمة والزميلات، ثم العودة مرة أخرى للتدريب على المهارات قيد البحث الأمر الذي أسهم في تطوير مستوى تقدير الذات لدى الطلبة ومستوى الأداء المهاري ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "عبد اللطيف بن حسين فرج" (2005م) إلى أن التدريس المصغر يعتمد علي استخدام التكنولوجيا لتسهيل عملية التعلم حيث أن هذه التقنيات تجذب إنتباه المتعلمين، وتضفي حيوية علي العملية التعليمية، وتزيد من إهتمام المتعلم بالتعليم كما تساعدنا علي دراسة كثير من المتغيرات الدقيقة والبطيئة التي يصعب علينا متابعتها. (15 : 106)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: "مارجريت وآخرون Margritis, et., al." (2004م) (37)، "ماجدة السيد محمود" (2006م) (20)، "مشعل سعد خلف" (2008م) (26)، "صبري جابر حسن" (2009م) (13)، "إبراهيم فتحي مكي" (2014م) (3)، "أراز سردار محمد" (2014م) (6)، "محمد توفيق أحمد" (2014م) (22)، "يونس سامي الجدي" (2014م) (29)، "السيد فتح الله علي" (2015م) (1) على فاعلية استخدام أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم في تعلم وإتقان المهارات الأساسية في الرياضات الفردية والجماعية.

كما ترجع الباحثة التحسن في مستوى تقدير الذات ومستوى أداء المهارات لدى المجموعة التجريبية إلى أن أسلوب التدريس المصغر يوفر التغذية الراجعة من خلال تقنيات التعليم لتتعرف كل طالبة على الإيجابيات والسلبيات في أدائها، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "ريتشارد وجينسن Richard & Jensen" (1997م) أن أسلوب التدريس المصغر يتوافر فيه عنصران أساسيان من عناصر التعلم هما عنصر المشاركة الفعالة من جانب المتعلم، وعنصر التغذية الراجعة التي من شأنها تحسين وتطوير الأداء الحركي. (39 : 108)

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشارت إليه **جيهان رشتي** (1993م) أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يميلون إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضاً للقلق بسبب تلك الأحكام والآراء، ولديهم استعداداً منخفضاً للإقناع وللتأثر بآراء الآخرين، وفي مقابل ذلك نجد أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض يتسمون بالافتقار إلى الثقة بالنفس، وعدم الثقة في الآراء الشخصية والشعور بالخجل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية والقلق الزائد عن الحد. (9: 546)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعديّة في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه (قيد البحث).

ب - مناقشة نتائج فرض البحث الثاني:

أظهرت نتائج جدول (18) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى الدور الإيجابي التي تقوم به المعلمة في أسلوب التعلم بالأوامر، والذي يعتمد على الشرح اللفظي من قبل المعلمة عن المهارات ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارات المتعلمة بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة والتقويم المستمر أثناء الوحدة التعليمية وبعدها، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "وليام لي مارك **William Lee Mark**" (2003م) (40) أن استخدام الطريقة التقليدية في تعلم المهارات الحركية لها تأثير ايجابي في مستوى التحصيل الحركي ، وذلك لوجود المعلم وما يقوم به من تخطيط للدرس وتنفيذ المحتوى وتقييم نواتج التعلم، وإمداد المتعلمين بالتوجيهات والإرشادات المختلفة لتصحيح النقاط الفنية للمهارات.

ويضيف "الفريد **Alfred**" (2007م) بأن أسلوب التعلم بالأمر من الأساليب المباشرة لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلم إلى المتعلم حيث يشعر المعلم بالامتياز والسيطرة على الموقف التعليمي، ويستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم. (31: 94) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على:

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح القياسات البعدية في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه (قيد البحث).

ج- مناقشة نتائج فرض البحث الثالث:

وأسفرت نتائج جدول (19) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي ونسب التحسن في مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه إلي فاعلية أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم، والذي يتعامل مع عدد قليل من الطالبات مما يتيح لهن الفرصة لتحقيق أكبر قدر من الإستفادة من الدرس التعليمي بالإضافة إلي أن هذا الأسلوب التدريسي يعتمد على التدريس ثم تلقي الرجوع من خلال جلسات النقد ثم إعادة التدريس وإصلاح النقاط الفنية الأمر الذي أسهم في تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: "بوني Bonnie" (2003م)، "دونال Donal" (2005م) أن إستخدام التدريس المصغر المدعم بتقنيات التعليم كالحاسب الآلي وأجهزة العرض ترسخ وتعمق مادة التدريس وإطالة فترة احتفاظ المتعلمين بالمعلومات، ويتأتى ذلك من خلال إشراك مختلف حواس المتعلم، بالإضافة إلى اختصار وقت المعلم وجهده داخل قاعة التدريس، ففي عرض وسيلة تعليمية بصرية مناسبة إراحة للمعلم من الشرح المطول، وتخفيف من الوقوع في اللفظية المجردة، وتشير بعض الدراسات التربوية إلي أن استخدام أشكال من التقنيات التعليمية في التدريس كالتشفائيات وبرمجيات الحاسب الآلي اختصر وقت التدريس بمعدل الثلث أو نصف الدرس في كثير من الأحيان. (33: 3، 4)، (35: 20، 21)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: "مارجريت وآخرون Margritis" et., al. (2004م) (37)، "ماجدة السيد محمود" (2006م) (20)، "مشعل سعد خلف" (2008م) (26)، "صبرى جابر حسن" (2009م) (13)، "إبراهيم فتحي مكى" (2014م) (3)، "أراز سردار محمد" (2014م) (6)، "محمد توفيق أحمد" (2014م) (22)، "يونس سامى الجدى" (2014م) (29)، "السيد فتح الله على" (2015م) (1) على أن أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم وإتقان المهارات الأساسية والجوانب المعرفية في الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير "محسن حمص" (1997م) أن التدريس المصغر يعتمد علي عرض نماذج وصور للأداء الحركي علي المتعلمين ثم تحليلها وتقويمها، وذلك لتوفير الرجوع للطلاب ثم التدريب علي الأداء الحركي، وإصلاح ما جاء به من أخطاء فنية، وبذلك يسهم في تطوير الأداء الفني أكثر من غيره من الأساليب التعليمية. (21 : 94)

ويضيف كل من: "عنايات فرج" (1998م)، "نيلسون Nielson" (2004م) أن طريقة عرض النموذج المصور بتقنيات التعليم ومشاهدة المتعلمين لأدائهم يساعد على سرعة تعلم المهارة بدرجة عالية من الإتقان والجودة، وزيادة التحصيل المعرفي الخاص بالمهارة المتعلمة.

(127:38) (164:18)

وتتفق هذه النتائج مع مع ما اشار اليه محمد يوسف حجاج (2000م) إن تقدير الذات عبارة عن تقويم من الفرد لذاته في سعى منه نحو التمسك بهذا التقويم بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته، مقارنةً نفسه بالآخرين وبما يتضمنه هذا التقويم أيضاً من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منها. ( 25 : 9 )

ويتضح من جدول (17)، (18)، (19) وجود علاقة طردية بين تحسن مستوى الأداء في البالية لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة وبين ارتفاع مستوى القدرات الحركية وايضا ارتفاع مستوى تقدير الذات ولكن التحسن جاء بفروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة البحث التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح وهو ما اشارت اليه نسب التحسن المئوية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ثائر رشيد حسن (2005م) (8) (4)، Atahan F. (2008م) (32)، "عالية عادل" (2009م) (14)، ناهده عبد زيد الدليمي (2010م) (28)، Magnus (2014م) (36) والتي أشارت إلى وجود دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات والقدرات الحركية ومستوى الأداء.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على:

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى تقدير الذات مهاريه وبعض المهارات الاساسيه في الباليه (قيد البحث).

- الاستخلاصات و التوصيات:

1- الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج أستخلصت الباحثة ما يلي:

- 1- فاعلية أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم في رفع مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه .
- 2- يؤثر أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً على مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه .
- 3- زيادة فاعلية أسلوب التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم عن أسلوب التعلم بالأوامر في زيادة مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه.
- 4- زادت نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لدى المجموعة التجريبية (التدريس المصغر) بشكل أفضل من المجموعة الضابطة (التعلم بالأوامر) فى مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه.

## 2- التوصيات:

من خلال الإستخلاصات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

- 1- ضرورة إستخدام التدريس المصغر المدعم بوسائل تكنولوجيا التعليم لما له من فاعلية فى زيادة مستوى تقدير الذات المهاريه وبعض المهارات الاساسيه فى الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- 2- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بالكلية ومعاونتهم للإطلاع على أحدث الأساليب التدريسية في تدريس مقرر التعبير الحركى وأكثرها فاعلية.
- 3- الإهتمام بتطبيق الأساليب التدريسية التي تعطى دوراً إيجابياً للمتعلمة خلال العملية التعليمية تمشياً مع التحديث والتطوير التربوي ومنها أسلوب التدريس المصغر.
- 4- إنتاج المزيد من وسائل تكنولوجيا التعليم وإخراجها في صورة يسهل التعامل معها وغير مكلفة مثل (الكتيب الإلكتروني - الحقائق التعليمية - البرمجيات التعليمية) لتساعد كل من المتعلمة والمعلمة فى الإرتقاء بالعملية التعليمية في مقرر التعبير الحركى.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات العلمية في مجال أساليب التدريس للوصول إلى أفضل الأساليب التدريسية لتعليم مهارات مقرر التعبير الحركى لطالبات الفرقة الأولى بالكلية.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربي:

- 1- إبراهيم فتحي مكي (2014م): "فاعلية التدريس المصغر على تعلم بعض المهارات الأساسية للتنس الأرضي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلون.
- 2- أحمد حسين اللقاني، على أحمد الجمل (1999م): معجم المصطلحات التربوية والمعرفية، عالم الكتب، القاهرة.
- 3- أحمد زكي صالح (1987م): إختبار الذكاء المصور، كراسة تعليمات الإختبار، دار النهضة العربية.
- 4- أراز سردار محمد (2014م): "فاعلية إستخدام التدريس المصغر على نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي بأقليم كردستان"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- 5- الإتحاد الدولي لألعاب القوى (2003م): القانون الدولي - قواعد المنافسة.
- 6- السيد فتح الله على (2015م): "تأثير استخدام التعلم التعاوني والتدريس المصغر على مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات التدريسية لطلبة كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 7- الغريب زاهر، اقبال بهباني (1999م): تكنولوجيا التعليم (نظرة مستقبلية)، ط2، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 8- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان (1999م): المعرفة الرياضية الإطار المفاهيمي - إختبارات المعرفة الرياضية وأسس بنائها ونماذج كاملة منها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- أوليغ كولودي وآخرون (1990م): ألعاب القوى، ترجمة مالك حسن، دار رادوغا، موسكو.
- 10- بسطويسي أحمد بسطويسي (1997): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكنيك - تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- حسين حمدي الطوجي (1996م): وسائل الأتصال والتكنولوجيا في التعلم، ط 13، دار القلم الكويت.
- 12- خيرية السكرى، سليمان على حسن (1997م): دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، القاهرة.
- 13- رشدي طعيمة (2004م): التدريس المصغر ودوره في برامج إعداد المعلمين في التربية العملية أسسها وتطبيقاتها، ط3، الأنجلو المصرية، القاهرة.

- 14- صبري جابر حسن (2009م): "تأثير إستخدام أسلوب التدريس المصغر على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (34) كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 15- عبد اللطيف بن حسين فرج (2005م): طرق التدريس في القرن الواحد والعشرين، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- 16- عبد الله الفراء (2010م): المدخل إلى تكنولوجيا التعليم، ط 3، مكتبة دار الثقافة للنشر، عمان.
- 17- عفاف عبد الكريم (1994م): التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- عنايات محمد فرج (1998م): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- فتح الباب عبد الحليم (1995م): التعليم المصغر عبر التاريخ، مجلة تكنولوجيا التعليم العدد (18)، الكويت.
- 20- ليلي السيد فرحات (2001م): القياس المعرفي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 21- ماجدة السيد محمود (2006م): "فاعلية التدريس المصغر باستخدام المسجل المرئي على المستوى الفني والرقمي لمسابقة الوثب الطويل"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- 22- محسن حمص (1997م): المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 23- محمد توفيق أحمد (2014م): "تأثير استخدام التدريس المصغر على تعلم مهارة دفع الكرة لتلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 24- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001م): إختبارات الأداء الحركي، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- محمد سعد زغلول، مكارم أبو هرجة، هاني سعيد (2001م): تكنولوجيا التعلم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- محمد صبحي حسانين (2003م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 27- مشعل سعد خلف (2008م): "التدريس المصغر كأسلوب لتطوير الأداء لبعض مهارات ألعاب القوى بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 28- مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغول (1999م): **مناهج التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29- مهدي محمود سالم (2002م): **تقنيات ووسائل التعليم**، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 30- يونس سامى الجدى (2014م): "تأثير استخدام التدريس المصغر على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بدولة الكويت"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (48)، العدد (94) الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 31-Alfred,M.,(2007):**Problems The Commands Stylesin Physical Education**, Jornal Educatianal Research, Vol.114, No., 40.
- 32-Bonnie Mohansen (2003):**Teaching Middle School physical Education Humankinetics**, United States Human Kinetic p.o. Box 506, Champaign.
- 33 - Davis,R.,(1999): **The Effectiveness of Micro Teaching and video tapes in traming prospective elementary teachers inspifcteachical**, oniouniverity.
- 34- Donal, S.,(2005): **Teaching by Multimedia as Systems Approach Spot Media**, New York. Inter Net.
- 35-Margritis ,A.,(2004): **Micro Teaching asa Component in Troiving Program of Prospective Teachers**, Dissertation Abstracts International, Vol., 55, No., 3.
- 36-Nielson,K.,(2004): **The Effects of Video- Cueing Selected Teaching Behavior in Physical Education Classes**, Journal of Teaching in Physical Education ,Vol.,61.
- 37-Richard,N. Gensen, R,(1997): **Micro Teaching** , o . p., cit, Effective Behaviors Educational, Technology, Dec.
- 38-William Lee Mark, (2003): **An ex post facto on the comparison of levels of achievement and satisfaction in distance education and traditional education in distance education**, Is this walking with the Lord or dancing with the devil, Volume 64- 08 A of Dissertation Abstracts International.