

تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على المرونة العقلية وتعلم بعض مهارات الجودة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق

* أ.م.د/ سمر نبيل سباعي عبد السميع

المقدمة ومشكلة البحث:

في ظل التطورات السريعة والمتلاحقة في شتى فروع المعرفة ، والزيادة المتنامية في اعداد الدارسين ، والراغبين في التعلم أصبح لزاماً على المتخصصين في مجال التعليم ضرورة إعادة النظر في الأساليب، والطرق التربوية والتعليمية التي تلائم هذا الوضع ، والعمل على تغيير فلسفة وطبيعة طرق التعلم، فطرق التعليم التقليدية المستخدمة منذ فترة طويلة لم تشجع الإهتمام بنتيجة البحث عن المعرفة أو بتوظيفها في الحياة العملية ، وذلك لأنها تدعم التلقين والحفظ في التعليم فكانت بمثابة القالب الذي يهدف إلى جعل المتعلمين يتخذون أسلوباً ونمطاً واحداً ، أما الآن فقد تغيرت الأولويات التي ظهرت في المجتمع، والتي أثرت على استعداداته، وأصبح الإهتمام بالمتعلم يتناسب مع التغيرات التي يشهدها العالم اليوم.

وتعد إستراتيجية الدعائم التعليمية إحدى النظم التعليمية التي تؤكد على ديناميكية وحركة وتفاعل المتعلمين في المواقف التعليمية ، إذ تقدم الأنشطة والمواد التعليمية وفقاً لإمكانيات واستعدادات المتعلمين ، فضلاً عن خلفياتهم المعرفية السابقة ، وتهدف الدعائم التعليمية إلى إشباع حاجات المتعلمين ، وزيادة دافعيتهم نحو التعليم ، وبالتالي زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم ، ويرتكز مفهوم الدعائم التعليمية على تقديم المساعدة المؤقتة التي يحتاجها المتعلم ، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات إرشادية بقصد إكسابه بعض المهارات والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه ، بعدها يترك ليكمل بقية تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية في اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة.(١٥:٦٦)

ويشير هالينبيك **Hallenbeck (٢٠٠٢)** إلى أن التدريس باستراتيجية الدعائم التعليمية يشير بشكل عام إلى توفير بيئة تعلم تشاركية وداعمة وميسرة للتعلم، وتعد هذه الإستراتيجية تطبيقاً لنظرية **فيجوتسكي** إذ تشير إلى أن التعلم يحدث من خلال المشاركة مع الآخرين ، وأن تفاعل الطلبة مع الآخرين الأكثر معرفة أو قدرة يؤثر في طريقة تفكيرهم ، وتفسيرهم للمواقف المختلفة.

(٢٣:٢٣١)

ويتفق كل من **يونج Young (٢٠٠٥)**، **شو نيونج Chu Nung (٢٠٠٩)** على أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تقوم على دعم المتعلمين عند تقديم موضوع جديد عن طريق الحد من صعوباته وإزالته تدريجياً، وتساعدهم على اكتساب المعارف والمهارات والثقة لمواجهة التعقيد إن وجدت، كما أنها تسهل قدرة الطالب على الاستفادة من المعرفة السابقة واستيعاب المعلومات الجديدة

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات – كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

خلال تقديم الدعم التدريجي، ويسحب تدريجياً بحيث يكون المتعلم في نهاية الموضوع قادراً على إكمال المهمة أو السيطرة على المفاهيم بشكل مستقل. (٤٤:٣٣)، (٢٩١:١٩)

وتلعب المرونة العقلية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، كما أن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك انزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه. (٣٢٩:٢٦)، (٤٤١:٢٠)

ويعرف ديورك وآخرون **Dowrick, et.al (٢٠١٤)** المرونة بأنها " القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، المحن والمواقف الضاغطة المتواصلة "وهي" عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي". (٤٤٢:٢٠)

كما تعرف **أزلينا وشاهير Azlina & Shahrir (٢٠١٥)** المرونة العقلية بأنها " قدرة الفرد على التعافي من الضغوط النفسية ، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال". (٤:١٦)

وقد أحتلت رياضة الجودو مركزاً متقدماً بين رياضات المنازلات التي يتم التنافس فيها عالمياً ، أولمبياً ، ودولياً حيث أنها تطورت تطوراً كبيراً من النواحي الفنية والخطية والقانونية ، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى تعليم وتدريب هذه الرياضة حتى يمكننا الوصول إلى المستويات العالمية.

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات المرجعية، والتي تناولت إستراتيجية الدعائم التعليمية مثل دراسة كل من : **محمد عبد الحى الحسينى (٢٠١٤)** (١١) ، **بجونيس وكولستو Bjonness & Kolsto (٢٠١٥)** (١٧) ، **دعاء ربيع محمد (٢٠١٦)** (٣) ، **ميلدر وآخرون Mulder (٢٠١٦)** (٢٧) ، **سميث وتشن Smith & Chen (٢٠١٧)** (٣١) ، **سوزان محمد حسن (٢٠١٩)** (٥) ، **عزة حسيني سعد (٢٠١٩)** (٧) لم تجد الباحثة – فى حدود علم الباحثة – دراسة علمية واحدة تناولت تأثير إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية علي المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو.

كما لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتدريس مقرر الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق أن الأساليب والوسائل المستخدمة فى تعليم المهارات الأساسية (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى مقرر الجودو تفتقر إلى إثارة دوافع المتعلمة والرغبة فى تعلم المزيد من المهارات بإعتبار أن استخدامها بعد فترة يؤدى بالمتعلمة إلى الإحساس بالرتابة والملل وضعف المستوى المهارى ، وخفض القدرة على المرونة العقلية أثناء تنفيذ المهارات على البساط وعدم القدرة على تحمل المواقف والضغوط النفسية أثناء التنافس والصراع مع المنافسة ، وعدم القدرة على تنفيذ تلك المهارات بسرعة وقوة للحصول على النقطة الكاملة ، وهذه الأساليب التقليدية لا تتناسب مع ما وصل إليه العالم الآن من استخدام أساليب وإستراتيجيات تدريس حديثة،

ومنها إستراتيجية الدعائم التعليمية والتي تعتمد على استخدام إحدى التقنيات الحديثة كوسيلة للتعلم الذاتي بإستخدام الحاسب الآلى وشاشات العرض المناسبة وأسلوب التعلم التعاونى ، والتي جميعها تساعد على تطوير مستوى التعلم للمهارات الأساسية فى الجودو عوضاً عن الأساليب التدريسية التقليدية.

ومن هنا أنبثقت فكرة البحث الحالى فى كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق، كإستراتيجية تدريسية حديثة يمكن من خلالها الوصول بالمتعلمات إلى مرحلة الآلية فى أداء مهارات الجودو قيد البحث ، وذلك لتوافر عنصر التشويق وتحسين المرونة العقلية للمتعلقات.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

١- تأثير إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٢- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) على المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق.

٣- الفروق بين تأثير إستخدام كل من إستراتيجية الدعائم التعليمية وأسلوب التعلم بالأمر على المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

إستراتيجية الدعائم التعليمية Instructional Scaffolding strategy :

هي " الأنشطة التي يقوم بها المدرس لتقديم المساعدة المؤقتة التي تسهل على طلابه تجاوز المواقف التعليمية بجهودهم الفردية." (٢١: ٢٩)

المرونة العقلية **Mental Flexibility** :

هي " القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد." (٢٦: ٣٣٠)

الجودو **Judo** :

هي "مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة وبأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة للحصول على النقطة الكاملة (الإيبون). (٢٨: ٥)

الدراسات المرجعية :

أجرى **محمد عبد الحى الحسيني (٢٠١٤) (١١)** دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل علي التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) طالب بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، وقد أظهرت النتائج: فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو مقارنة بالطريقة المعتادة.

وقام **بجونيس وكولستو Bjonness & Kolsto (٢٠١٥) (١٧)** بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام الدعائم التعليمية على التحصيل لمادة العلوم بالمرحلة الثانوية بمدارس النرويج ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٢٠) تلميذاً بالمرحلة الثانوية، ومن أهم النتائج: تفوق أفراد المجموعة التجريبية (التقنيات التعليمية) علي أفراد المجموعة الضابطة (الطريقة المعتادة) في التحصيل لمادة العلوم بالمرحلة الثانوية.

كما أجرت **دعاء ربيع محمد (٢٠١٦) (٣)** دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي الكتروني علي التحصيل المعرفي والمستوى البدني والمهارى للناشئات في رياضة الجودو بدولة الكويت ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئة ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج التعليمي الالكتروني تأثيراً إيجابياً علي المستوى البدني والمهارى للناشئات في رياضة الجودو مقارنة بالطريقة التقليدية.

كما قام **ميلدر وآخرون Mulder (٢٠١٦) (٢٧)** بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام الدعائم التعليمية على تعلم مهارات الكمبيوتر الإبداعية القابلة للتنفيذ في مقرر الإحياء ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٠) طالب وطالبة بالمدرسة العليا ، ومن أهم النتائج : استخدام الدعائم التعليمية لها تأثير إيجابي على تعلم مهارات الكمبيوتر الإبداعية القابلة للتنفيذ في مقرر الإحياء.

وقام **سميث وتشن Smith & Chen (٢٠١٧) (٣١)** بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام الدعائم التعليمية المرتكزة على البرامج الرقمية على التحصيل العملي لمهارات الحاسب الألى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٢) تلميذاً بمدارس (STEAM) Science Technology – Engineering –

Arts – Mathematics ، وأشارت النتائج : تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس الدعائم التعليمية علي المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المعتادة في التحصيل العملي لمهارات الحاسب الآلي.

بينما أجرت **سوزان محمد حسن (٢٠١٩) (٥)** دراسة أستهدفت التعرف علي فاعلية إستخدام إستراتيجية السقالات التعليمية القائمة علي نموذج التنظيم الذاتي لتنمية بعض مهارات التفكير التحليلي والحس العلمي في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٦٢) تلميذة بالصف الثاني الإعدادي ، وقد أظهرت النتائج : فاعلية إستخدام إستراتيجية السقالات (الدعائم) التعليمية في تحسين مهارات التفكير التحليلي والحس العلمي في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية مقارنة بالطريقة المعتادة.

وقامت **عزة حسيني سعد (٢٠١٩) (٧)** بدراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدعائم التعليمية علي مخرجات التعلم في رياضة الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم عينة البحث (٧٠) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية ، وجاءت أهم النتائج : فاعلية استخدام الدعائم التعليمية في تحسين مخرجات التعلم في رياضة الهوكي.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

أستفادت الباحثة من الدراسات المرجعية في التعرف علي أهم الدعائم التعليمية ، بالإضافة إلى إختيار منهج وعينة البحث والأسلوب الإحصائي، كما أستفادت من نتائج الدراسات المرجعية عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩، والبالغ عددهن (٥٦٢) طالبة ، حيث تم إختيار عدد (٦٠) طالبة كعينة للبحث من المجتمع الأصلي بنسبة مئوية قدرها (١٠.٦٨%) وقد تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالبة ، بالإضافة إلى عدد (٢٠) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتحديد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث ، والجدول (١) يوضح تصنيف أفراد عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف أفراد عينة البحث

النسبة المئوية	مجموع العينة الأساسية	العينة الأساسية		
		ضابطة	تجريبية	عينة البحث الإستطلاعية
				مجتمع البحث

٥٦٢	٢٠	٣٠	٣٠	٦٠	١٠.٦٨%
-----	----	----	----	----	--------

أسباب إختيار عينه البحث:

- ١- رياضة الجودو من المقررات الأساسية في الفصل الدراسي الأول على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٢- تقوم الباحثة بتدريس مقرر الجودو لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.
- ٣- أفراد مجتمع البحث ليس لديهم خبرة سابقة بمقرر الجودو.
- ٤- موافقة إدارة الكلية وقسم المنازلات على إجراء البحث.

حساب إعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمرونة العقلية ، والمتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والرجلين - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ - التوازن الديناميكي) ومستوى أداء بعض المهارات في الجودو (أو سوتو جاري - مورتيه سيو ناجي)، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والعقلية قيد البحث ، والجدولين (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن والطول والوزن والذكاء) والمرونة العقلية
ن = ٨٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٩.٧١	٠.٨٦	١٩.٥٠	٠.٧٣
الطول	سم	١٦٦.٩٠	٧.٠٢	١٦٥.٠٠	٠.٨١
الوزن	كجم	٦٤.٥٠	٥.٢٩	٦٣.٠٠	٠.٨٥
الذكاء	درجة	٣٠.٨٠	٦.٤٧	٢٩.٥٠	٠.٦١
المرونة العقلية	درجة	٦٠.٢٠	٥.٤١	٥٨.٥٠	٠.٩٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمرونة العقلية تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٩٤) أي أنها تنحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = ٨٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٨٥	٠.٩١	٤.٦٠	٠.٨٢
القدرة العضلية للرجلين	متر	١.٥٥	٠.٢٢	١.٥٠	٠.٩٨
الرشاقة	عدد/ث	١٤.٢٠	٣.٧٤	١٣.٥٠	٠.٥٦
مرونة الجذع والفخذ	سم	١٢.٥٠	٤.٦٦	١١.٠٠	٠.٩٧
التوازن الديناميكي	درجة	٦٦.٨٠	٦.٩٢	٦٥.٠٠	٠.٧٨
أوسوتو جاري	درجة	١.٢٥	٠.٨٢	١.٠٠	٠.٩١
مورتيه سيو ناجي	درجة	١.٤٥	٠.٩٧	١.٢٥	٠.٦٢

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الإلتواء للمتغيرات البدنية (قيد البحث) وبعض المهارات في الجودو (أو سوتو جاري - مورتيه سيو ناجي) تراوحت ما بين (٠.٥٦ : ٠.٩٧) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم تقسيم أفراد عينة البحث الأساسية الى مجموعتين متساويتين، إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية ، ثم تم إجراء التكافؤ بينهما وفقاً لنتائج القياسات القبليّة ، وجدولي (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في السن والطول والوزن والذكاء والمرونة العقلية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن	سنة	١٩.٦٥	١٩.٥٠	١٩.٥٠	١٩.٥٠	٠.٧١
الطول	سم	١٦٩.٤٠	١٦٥.٢٠	١٦٥.٢٠	١٦٥.٢٠	٠.٩٠
الوزن	كجم	٦٤.٢٥	٦٣.٤٠	٦٣.٤٠	٦٣.٤٠	٠.٤٩
الذكاء	درجة	٣٠.٩٠	٣٠.٠٠	٣٠.٠٠	٣٠.٠٠	٠.٣٢
المرونة العقلية	درجة	٦٠.٠٠	٥٩.٢٠	٥٩.٢٠	٥٩.٢٠	٠.٤٧

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمرونة العقلية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الفترة العضلية للراعيين	متر	٤.٧٠	٤.٦٠	٤.٦٠	٤.٦٠	٠.٤٤
الفترة العضلية للرجلين	متر	١.٥٠	١.٤٨	١.٤٨	١.٤٨	٠.٤٨
الرشاقة	عدلات	١٤.٠٠	١٣.٤٠	١٣.٤٠	١٣.٤٠	٠.٥٨
مرونة الجذع والفخذ	سم	١٢.٢٠	١١.٨٠	١١.٨٠	١١.٨٠	٠.٣١
التوازن الديناميكي	درجة	٦٦.٣٠	٦٥.٥٠	٦٥.٥٠	٦٥.٥٠	٠.٤٦
اوسوتو جاري	درجة	١.٢٠	١.١٠	١.١٠	١.١٠	٠.٣٩
مورتيه سيو ناجي	درجة	١.٤٠	١.٣٥	١.٣٥	١.٣٥	٠.١٧

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وبعض المهارات في الجودو (أو سوتو جاري - مورتيه سيو ناجي) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز حاسب آلى.
- أقراص مدمجة CD.
- شاشة عرض.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر
- شريط لاصق ملون.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- بساط الجودو.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

- من خلال المراجع العلمية المتخصصة (٨)، (٩)، (١٠)، (١٢)، (١٤) والدراسات المرجعية (٣)، (١١) تم تحديد بعض القدرات البدنية الخاصة والإختبارات التنتى تقيسها على النحو التالى :
- ١- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم.
 - ٢- إختبار الوثب العريض من الثبات.
 - ٣- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.
 - ٤- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف.
 - ٥- إختبار التوازن الديناميكي.

ثالثاً : تقييم مستوى أداء مهارات الجودو قيد البحث:

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) فى مستوى أداء المهارات (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجي) فى الجودو عن طريق لجنة من ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس شعبة الجودو بالكلية (ملحق ٢)، وتم حساب الدرجة من (١٠) درجات لكل مهارة على حدة بحيث يخصص (٣ درجات للمسك - ٤ درجات للتنفيذ - ٣ درجات للوضع النهائى) ، وقد تم أخذ متوسط درجات الثلاث محكمات.

رابعاً: مقياس المرونة العقلية : ملحق (٣)

أعد هذا المقياس صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١) (٦) وقد تضمن عدد (٣٠) عبارة تم توزيعها على بعدين . البعد الأول : المرونة التكيفية وعدد عباراته (١٥) عبارة ، والبعد الثانى: المرونة التلقائية وعدد عباراته (١٥) عبارة ، ويقابل كل عبارة ثلاثة إختيارات (موافق جداً - موافق - غير متأكد)، والدرجة الكلية للمقياس (٩٠) درجة ، وكلما أرتفعت الدرجة كلما أرتفعت درجة المرونة العقلية لدى المختبر.

خامساً: إختبار الذكاء العالى : ملحق (٤)

قام بوضعه السيد محمد خيرى (٢٠٠٢) (١) ويتكون هذا الإختبار من (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة (القدرة اللغوية - القدرة الحسابية - القدرة على التصور - القدرة على الربط والإستنتاج) والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق (١٧) سنة ، وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

المعاملات العلمية لمقياس المرونة العقلية:

أولاً: معامل الصدق:

للتحقق من معامل صدق مقياس المرونة العقلية ، استخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية (العينة الإستطلاعية) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس ، والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٦) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ، والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله ، وجدول (٧) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة العقلية ، والدرجة الكلية للمقياس ، وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٦)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المرونة العقلية والدرجة الكلية له
ن = ٢٠

رقم المفردة	قيمة "ر"	رقم المفردة	قيمة "ر"	رقم المفردة	قيمة "ر"
١	٠.٥٩٤	١١	٠.٦٠٢	٢١	٠.٥٦١
٢	٠.٥٢٦	١٢	٠.٥٣٧	٢٢	٠.٥٣٣
٣	٠.٦٠٤	١٣	٠.٥٩١	٢٣	٠.٦٠١
٤	٠.٦١١	١٤	٠.٦٠٣	٢٤	٠.٥٩٧
٥	٠.٥٩٤	١٥	٠.٥٤٤	٢٥	٠.٥٩٤
٦	٠.٦١٠	١٦	٠.٦٠٤	٢٦	٠.٦٠٠
٧	٠.٥٥٥	١٧	٠.٥٣٧	٢٧	٠.٥٣٨
٨	٠.٥٧٩	١٨	٠.٦٠٠	٢٨	٠.٥٥١
٩	٠.٦٠٣	١٩	٠.٥٣٥	٢٩	٠.٥٤٢
١٠	٠.٥٤٨	٢٠	٠.٥٩٣	٣٠	٠.٥٧١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ .

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية والدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٧)
معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس
المرونة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله
ن = ٢٠

المرونة اللغائية				المرونة التكيفية			
رقم المفردة	قيمة "ر"	رقم المفردة	قيمة "ر"	رقم المفردة	قيمة "ر"	رقم المفردة	قيمة "ر"
١	٠.٥٨٨	٩	٠.٦١٣	١٦	٠.٦١٢	٢٤	٠.٥٨٢
٢	٠.٦٠٢	١٠	٠.٥٨٥	١٧	٠.٥٩٠	٢٥	٠.٥٩٩
٣	٠.٥٩٤	١١	٠.٦١٣	١٨	٠.٦١٤	٢٦	٠.٦٠٤
٤	٠.٦١١	١٢	٠.٦١٦	١٩	٠.٥٩٨	٢٧	٠.٦١٢
٥	٠.٦٠٧	١٣	٠.٥٧٤	٢٠	٠.٦٠٠	٢٨	٠.٥٩٩
٦	٠.٥٨١	١٤	٠.٦٠١	٢١	٠.٦١٢	٢٩	٠.٦١٢
٧	٠.٦٠٢	١٥	٠.٥٩٤	٢٢	٠.٥٩٧	٣٠	٠.٥٧٧
٨	٠.٥٩٧	-	-	٢٣	٠.٦٠١	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ .

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

جدول (٨)
معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس

المرونة العقلية والدرجة الكلية للمقياس		
م	الابعاد	قيمة "ر" ن=٢٠
١	المرونة التكيفية	*٠.٦٢٥
٢	المرونة التلقائية	*٠.٥٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.
ثانياً : معامل الثبات:

لحساب معامل ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ و جدول (٩) يوضح معامل ألفا لأبعاد مقياس المرونة العقلية.

معامل ألفا لأبعاد مقياس المرونة العقلية		
م	الابعاد	معامل ألفا ن=٢٠
١	المرونة التكيفية	٠.٥٨٤
٢	المرونة التلقائية	٠.٦١١
	المجموع الكلي	٠.٥٩٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٩) تراوح معامل الثبات للمقياس ما بين (٠.٥٨٤ : ٠.٦١١) وهي معاملات ثبات دالة إحصائياً مما يشير إلي ثبات المقياس.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية والذكاء قيد البحث :
أولاً: معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة (٢٠) طالبة تخصص جودو بالفرقة الثالثة بالكلية) والأخرى مجموعة غير مميزة (عينة البحث الاستطلاعية وعددهن ٢٠ طالبة بالفرقة الثانية بالكلية)، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٢ وحتى ٢٠١٨/١٠/١، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

أما إختبار الذكاء العالى فقد تم حساب الصدق الخاص به عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (الصدق الذاتي) والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في الإختبارات البدنية قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة ن=٢٠		مجموعة غير مميزة ن=٢٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العقلية للبراعين	متر	٠.٢٧	٥.١٥	٠.٢٥	٤.٦٥	*٤.٢٧
القدرة العقلية للرجلين	متر	٠.١٠	١.٧٠	٠.١١	١.٤٢	*٨.٢٤
الرشاقة	عدايات	٢.٩٢	١٦.٢٠	٢.٨٣	١٢.٨٠	*٣.٩٤
مرونة الجذع والقدم	سم	٣.٢٥	١٥.٤٠	٣.٠١	١١.٥٠	*٣.٨٢
التوازن الديناميكي	درجة	٤.١٩	٧٠.٨٠	٤.٢٧	٦٥.٢٠	*٤.٠٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث وأصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البدنية فيما تقيس.

ثانياً : معامـل الثبات:

تم حساب معامـل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية وإختبار الذكاء العالى على أفراد العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (٣) أيام ، وذلك بالنسبة للاختبارات البدنية أما إختبار الذكاء فقد تم التطبيق الثانى بعد مرور (١٠) أيام من التطبيق الأول ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٢ وحتى ٢٠١٨/١٠/١، وتم حساب الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وجدولى (١١)، (١٢) يوضحان ذلك.

جدول (١١)
معامـل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث
ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
الفترة العضلية للذراعين	متر	٤.٦٥	٠.٣٥	٤.٨٠	٠.٤١	*٠.٧٢٥
الفترة العضلية للرجلين	متر	١.٤٢	٠.١١	١.٥٠	٠.١٥	*٠.٨٠١
الرشاقة	عدلات	١٢.٨٠	٢.٨٣	١٣.٣٠	٣.٠١	*٠.٦٩٤
مرونة الجذع والخذ	سم	١١.٥٠	٣.٠١	١٢.٢٠	٣.٢٩	*٠.٧١٢
التوازن الديناميكي	درجة	٦٥.٢٠	٤.٢٧	٦٦.٩٠	٤.٥٣	*٠.٧٣٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند التطبيق.

جدول (١٢)
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)
لاختبار الذكاء العالى
ن = ٢٠

الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات	الصدق الذاتى
		ع	م	ع	م		
الذكاء العالى	درجة	٥.٧٧	٣٠.٠٠	٥.٢٩	٣٠.٨٠	*٠.٦٥٨	٠.٨١١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى لإختبار الذكاء العالى مما يشير إلى ثبات الاختبار، فى حين بلغ معامل الصدق الذاتى للاختبار (٠.٨١١) مما يشير إلى صدق الإختبار.

البرنامج التعليمى المقترح:

أولاً : الهدف من البرنامج التعليمى:

١- تعليم بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) بإستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٢- تحسين حالة المرونة العقلية لطالبات الفرقة الثانية بالكلية.

ثانياً: محتوى البرنامج التعليمى:

يحتاج إعداد محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية إلى وقت وجهد كبير، ويرجع ذلك إلى ما تتطلبه من عناية فائقة في تحديد أهدافها ومحتواها، وفي ترتيبها وتقييمها، وفيما يلي عرض لخطوات إعداد الوحدات التعليمية وفقاً لما أشار إليه كل من : **سعاد جعفر عمر (٢٠١٠)** ، **Chen (٢٠١٤) (١٨)** ، **جونس Jones (٢٠١٧) (٢٤)** ، **غو Gho (٢٠١٧) (٢٢)** ، **كاو وآخرون Kao,ee., al (٢٠١٧) (٢٥)** إلى أن خطوات إعداد البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية هي :

- تحليل مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى).

- تحديد طرق تحقيق الأهداف.

- إعداد محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية.

- التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية.

أ - تحليل مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى):

تم تحليل طريقة الأداء الفنى لمهارات الجودو قيد البحث للتعرف على الخطوات التعليمية والتدريبات المهارية المتدرجة من البسيط إلى المركب من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية المتخصصة فى الجودو (٨)، (١٢)، (١٣)، (١٤) بهدف تنظيم محتوى الوحدات التعليمية بطريقة تكفل أن يتم تعليم المحتوى المقترح فى أقل زمن.

ب - تحديد طرق تحقيق الأهداف:

تم تحديد طرق تحقيق الأهداف من الوحدة التعليمية ، وذلك عن طريق تقديم مجموعة من الدعائم التعليمية مثل الوسائط الفائقة متمثلة فى عرض مراحل أداء مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) من خلال لقطات الفيديو التعليمية ، كما تم استخدام التعلم التعاونى فى تعلم مهارات الجودو ، والدعامة التعليمية الأهم هى وجود المعلمة مع الطالبات خلال فترة تعلم مهارات الجودو ، وذلك لإثارة دافعية الطالبة للتعليم ، بالإضافة إلى استخدام التعزيز الفورى.

ج- إعداد محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية:

تم إعداد محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية، ويستغرق تطبيقه (٨) أسابيع بواقع درس واحد فى الأسبوع ، وزمن الدرس الواحد المقترح (٥٠) دقيقة ، ويتضمن الدرس دعامة تعليمية واحدة من الدعائم التعليمية التالية (برمجية تعليمية بالوسائط الفائقة – وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التعاونى – النموذج والشرح اللفظى وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) حيث قامت المعلمة بإعطاء فكرة عامة عن الدرس مع استخدام التساؤلات المثيرة لتفكير الطالبات فى عناصر الدرس ، كما شاركت المعلمة الطالبات فى بعض أفكار الدرس، وتطرح عليهن التساؤلات تاركة لهن الإجابة عنها، وقد تم توزيع الطالبات على (٥) مجموعات عمل كل مجموعة تضم عدد (٤) طالبات ، وذلك فى الوحدات التعليمية باستخدام التعلم التعاونى.

د- التوزيع الزمنى للبرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية:

قامت الباحثة بالتوزيع الزمني للوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح كما يلي:

- ١- عدد أسابيع البرنامج التعليمي (٨) أسابيع.
- ٢- عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدات تعليمية.
- ٣- زمن الوحدة التعليمية المقترح (٥٠) دقيقة موزعة كالاتي:
- مشاهدة نموذج للمهارة من خلال المسجل المرئي والحاسب الآلي (٧) دقائق.
- التهيئة البدنية (١٠) دقائق.
- الجزء التعليمي والتطبيقي (٣٣) دقيقة.

وتشير الباحثة إلى أن زمن الوحدة التعليمية اليومية في البرنامج التعليمي المقترح بلغ (٥٠) دقيقة ، وبقية زمن المحاضرة العملى الـ (٤٠) دقيقة نشاط تعليمي للمهارات الأخرى الذى يتضمنها المقرر الدراسى بالكلية.

ثالثاً : التجريب المبدئى للبرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية:

تم إجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٣ ، وحتى ٢٠١٨/١٠/٧ ، وأستهدفت تطبيق وحدة من البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية وأنضح ما يلى :

- مناسبة الدعائم التعليمية لتعلم مهارات الجودو قيد البحث وأفراد عينة البحث.

- أهمية التغذية الراجعة من قبل المعلمة فى تصحيح الأخطاء الفنية.

- متعة التعلم بالبرمجية التعليمية بالوسائط الفائقة.

وبذلك أصبح محتوى البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته النهائية صالح للتطبيق على أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٥).

القياسات القبليّة:

قبل إجراء القياسات القبليّة قامت الباحثة بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/٩ وحتى ٢٠١٨/١٠/١١ لكى يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين تتمكن الباحثة من خلاله إجراء القياسات القبليّة ، ثم تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المرونة العقلية ومستوى أداء بعض المهارات فى الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٣ وحتى ٢٠١٨/١٠/١٥ .

تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية:

تم تطبيق البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة فى الأسبوع الواحد زمن الوحدة (٥٠) دقيقة حيث تم عرض النموذج عن طريق الحاسب الآلى والصور التوضيحية والنموذج العملى من المعلمة لمدة (٧) دقائق ، ومدة (١٠) دقائق للتهيئة البدنية ، ومدة (٣٣) دقيقة للجزء التعليمى والتطبيقي باستخدام الدعائم التعليمية قيد البحث ، بينما أتبعبت المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة فى التدريس ملحق (٦) ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٧ ، وحتى ٢٠١٨/١٢/١١ .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع الثامن للمجموعتين التجريبية والضابطة وقد تضمنت نفس القياسات القبلية للمرونة العقلية ومستوى أداء مهارات الجودو قيد البحث بنفس الطريقة والترتيب ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٣ ، وحتى ٢٠١٨/١٢/١٦ .

المعالجات الإحصائية:

وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- الوسيط Median.
- معامل الالتواء Skewness.
- معامل الارتباط البسيط Correlation Coefficients.
- إختبار "ت" T.Test.
- إختبار النسب والمعدلات Ratios & Rates Test.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الأول:

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية والمرونة العقلية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*١٩.٣٣	١.١٢	٧.٠٠	٠.٧٩	١.٢٠	درجة	اوسوتو جارى
*١٦.٨٥	١.٢٧	٧.٤٠	٠.٩٣	١.٤٠	درجة	مورتيه سيو ناجى
*٣.٩٧	٤.٩٣	٦٦.٨٠	٥.١٨	٦٠.٠٠	درجة	المرونة العقلية

* دال عند مستوى ٠.٠٥

٢.٠٩٣ = ٠.٠٥ مستوى

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية إستخدام الدعائم التعليمية التالية (برمجية تعليمية - أسلوب التعلم التعاونى - النموذج والشرح اللفظى وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) في تطوير قدرة الطالبات على استرجاع المعلومات التي درسوها بسهولة نتيجة تقديم الدعائم المتدرجة اللازمة للمتعلمة أثناء عملية التعلم من قبل المعلمة أو الزميلات ، وبالتالي أدى ذلك إلى التفاعل المستمر أثناء الموقف التعليمي وصولاً إلى المعرفة، وتنظيمها في الذاكرة ثم استرجاعها ، وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية، كما ساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية على التغلب على مشكلة عدد الطالبات في الصف الواحد ، والفروق الفردية بينهن الأمر الذى أسهم في تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية،

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه **سعاد جعفر عمر** (٢٠١٠) أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تتأسس على تنويع طرائق التدريس في الوحدات التعليمية استجابة لإحتياجات، واستعدادات ، وميول المتعلمين ، الأمر الذي يتطلب من المدرسين تبسيط وتدرج المحتوى ، وتنويع طرائق التدريس وأنشطة التعلم ، لتلبية الإحتياجات المتنوعة للمتعلمين فرادى ، ومجموعات لتحقيق أقصى قدر من فرص التعلم لكل متعلم في الصف الدراسي ، وبالتالي نضمن مخرجات تعليمية جيدة وتشكيل شخصية المتعلم ، ومن ثم تنمى لديه المرونة العقلية.(٢٩١:٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **محمد عبد الحى الحسينى** (٢٠١٤)(١١) ، **دعاء ربيع محمد** (٢٠١٦) (٣) ، **ميلدر وآخرون Mulder** (٢٠١٦)(٢٧) ، **سوزان محمد حسن** (٢٠١٩)(٥) ، **عزة حسيني سعد** (٢٠١٩)(٧) على فاعلية إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية والوسائط الفائقة فى تعليم وإتقان المهارات الحركية وتنمية المهارات العقلية فى المقررات الدراسية النظرية والتطبيقية.

ويضيف **ريسير Reiser** (٢٠١٢) أن إستخدام الدعائم التعليمية فى التدريس يعمل على سرعة التعلم وإتقان ما تم تعلمه من الدعم الذي يقدم للمتعلمين عند الضرورة ، ويتمثل الدعم فى الإستعانة بوسائل تكنولوجيا التعليم وبأساليب التدريس الحديثة كالتعلم التعاونى ليساعدهم فى إنجاز المهام المطلوبة ، وتركهم ليتعلموا بمفردهم واعتمادا على قدراتهم الذاتية.(٢٧٥:٣٠)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو لصالح القياس البعدى".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثانى :

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة
فى المتغيرات المهارية والمرونة العقلية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اوسوتو جارى	درجة	٠.٧٧	٥.٩٠	١.٠١	١٩.٢٨*	
مورتية سيو ناجى	درجة	٠.٩١	٩.٥٠	١.١٥	١٤.٧١*	
المرونة العقلية	درجة	٥.٢٩	٦١.٠٠	٥.١٤	١.٠٣	

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدوليه مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) لصالح القياس البعدى فى حين لا توجد فروق دالة إحصائياً فى المرونة العقلية.

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى أهمية وجود المعلمة أثناء تنفيذ الوحدة التعليمية ، وقدرتها على أداء النموذج العملى والشرح اللفظى لمهارات الجودو ، بالإضافة إلى تقديم التوجيه والإرشاد للطالبات لإصلاح الأخطاء الفنية التى تظهر أثناء الأداء، الأمر الذى أسهم فى إتقان مهارات الجودو قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **حنفى محمود مختار** (١٩٩٥) أن درجة أداء الناشئين والمبتدئين تتوقف على مقدرة المعلم على عرض النموذج العملى وتقديم

الشرح اللفظي المبسط للمهارة المتعلمة أثناء تعليم المهارات الأساسية الحركية، ومن هنا يتضح الدور الفعال للمعلم. (٢١٩:٢)

كما ترجع الباحثة عدم تحسن المرونة العقلية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى عدم تنوع مصادر المعلومة ، وتقديم محتوى المهارة بشكل لا يجذب إنتباه الطالبات ، ولا يجعل العملية التعليمية مشوقة وجذابة ، الأمر الذي يصيب تفكير الطالبة بالجمود وقلة المرونة العقلية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى جزئياً والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) فى الجودو لصالح القياس البعدى".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثالث :

جدول (١٥)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى المتغيرات المهارية والمرونة العقلية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اوسوتو جارى	درجة	٧.٠٠	١.١٢	٥.٩٠	١.٠١	*٣.١٨
مورتيه سيو ناجى	درجة	٧.٤٠	١.٢٧	٦.٥٠	١.١٥	*٢.٢٩
المرونة العقلية	درجة	٦٩.٨٠	٤.٩٣	٦١.٠٠	٥.١٤	*٣.٥٦

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)
نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية والمرونة العقلية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المجموعة الضابطة ن = ٢٠		نسب التحسن
	قبلى	بعدى	قبلى	بعدى	
اوسوتو جارى	١.٢٠	٧.٠٠	١.١٠	٥.٩٠	٤٣٦.٣٦%
مورتيه سيو ناجى	١.٤٠	٧.٤٠	١.٣٥	٦.٥٠	٣٨١.٤٨%
المرونة العقلية	٦٠.٠٠	٦٩.٨٠	٥٩.٢٠	٦١.٠٠	٣.٠٤%

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى ونسب التحسن فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية إلى فاعلية استخدام الدعائم التعليمية حيث يساعد التدريس باستخدام الدعائم التعليمية المعلمة على تقديم تغذية راجعة فورية للطالبات ، مما يؤدي الى تصحيح مسار التعلم وبشكل فوري، كما يضيف التدريس باستخدام الدعائم التعليمية قدراً من التشويق والحرية للطالبة، ويقلل من الملل والروتين، الأمر الذى أسهم فى تفوق طالبات المجموعة التجريبية على طالبات المجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الجودو (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) والمرونة العقلية ،

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : أزيه ونوسو **Azih & Nwosu** (٢٠١١) (١٥) ،
بركينز **Perkins** (٢٠١٥) (٢٩) أن الدعائم التعليمية تهدف إلى إتاحة الفرصة للمتعم لتتمة
مهاراته العقلية وقدراته الخاصة ، والتحصيل الدراسي الجيد من خلال التفاعل والمشاركة بين
المتعلمين ، والقيام بمناقشة المتعلمين لما تم جمعه من أفكار مختلفة ، والعمل على تحفيز المتعلمين
لاستخدام مصادر مختلفة عن طريق القيام بتوجيه الأسئلة لهم ، والمساعدة على تحسين وتعديل ما تم
التوصل إليه من المتعلمين ، والقدرة على استخلاص نتائج جديدة لحل المشكلات ، والقدرة على
مواجهة المشكلات المعقدة ، والقدرة على فهم مواقف جديدة في نوعها.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : بجونيس وكولستو **Bjonness & Kolsto** (٢٠١٥) (١٧) ، دعاء ربيع محمد (٢٠١٦) (٣) ، سميث وتشن **Smith & Chen** (٢٠١٧) (٣١) ، سوزان محمد حسن (٢٠١٩) (٥) ، عزة حسيني سعد (٢٠١٩) (٧) على أن فاعلية
إستخدام الدعائم التعليمية أكثر من الطريقة التقليدية في تعلم وإتقان المقررات الدراسية النظرية
والتطبيقية.

ويضيف ستوني **Stone** (٢٠١٥) (٣٢) أن الدعائم التعليمية تعمل على إتاحة الدعم المؤقت
للمتعلم في أثناء التعلم، بمساعدة الآخرين ، ومن ثم يترك لكي يكمل بقية تعلمه لذاته منفرداً معتمداً
على قدراته الذاتية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين
متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة العقلية ومستوى أداء
مهارتي (أو سوتو جاري - مورتية سيو ناجي) في الجودة لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

١- يؤثر إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي
المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتي (أو سوتو جاري - مورتية سيو ناجي) في الجودة لطالبات
الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٢- إستخدام أسلوب التعلم بالأمر له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي مستوى أداء
مهارتي (أو سوتو جاري - مورتية سيو ناجي) في الجودة في حين لا يؤثر إيجابياً على المرونة
العقلية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في
المرونة العقلية ومستوى أداء مهارات الجودة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة العقلية
ومستوى أداء مهارات الجودة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

في حدود نتائج البحث ، وإنطلاقاً من الإستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- ١- الإهتمام باستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لتعليم وإتقان أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتية سيو ناجى) فى الجودو وتحسين المرونة العقلية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- ٢- إعادة النظر فى أساليب التدريس المستخدمة حالياً فى تدريس الجانب العملى والنظرى لمقررات الجودو بكليات التربية الرياضية، حيث ينبغي التركيز على نشاط الطالبة واعتمادها على نفسها فى تحصيل مقرر الجودو.
- ٣- توعية وتدريب أعضاء هيئة التدريس بأقسام المنازلات بكليات التربية الرياضية بأهمية استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية فى تخطيط ، وتنفيذ دروس مقرر الجودو.
- ٤- ضرورة توافر وسائل تكنولوجيا التعليم المتعددة وخاصة كاميرات التصوير وأجهزة الحاسب الألى وشاشات العرض فى أقسام المنازلات بكليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- السيد محمد خيرى (٢٠٠٢): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٢- حنفى محمود مختار (١٩٩٥) : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٣- دعاء ربيع محمد (٢٠١٦): " تأثير برنامج تعليمي الكترونى علي التحصيل المعرفي والمستوى البدنى والمهارى للناشئات فى رياضة الجودو بدولة الكويت " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ٤- سعاد جعفر عمر (٢٠١٠): المدخل إلى علم المناهج والتدريس الفعال ، مكتبة الرشد، السعودية.
- ٥- سوزان محمد حسن (٢٠١٩): " إستخدام إستراتيجية السقالات التعليمية القائمة على نموذج التنظيم الذاتى لتنمية بعض مهارات التفكير التحليلى والحس العلمى فى مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ،المجلة التربوية ، العدد (٥٨) ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- ٦- صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١): " المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة"،مجلة بحوث التربية النوعية، عدد خاص (٢٠)، جامعة المنصورة.
- ٧- عزة حسيني سعد (٢٠١٩): " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدعائم التعليمية علي مخرجات التعلم فى رياضة الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٨- محمد حامد شداد (٢٠٠٧): طرق التدريس الحديثة فى الجودو، دار شمس للطباعة، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى، ط٥، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٠- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- محمد عبد الحى الحسينى (٢٠١٤): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة التداخل علي التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٢- مراد إبراهيم طرفة (٢٠٠١): الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- نيفين حسين محمود (٢٠٠٧): فنون الجودو، ط٢، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، الزقازيق.
- ١٤- ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥): رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار الإسراء للطباعة والنشر، القاهرة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 15-Azih, N., & Nwosu, B., (2011):** Effects of Instructional Scaffolding on the Achievement of Male and Female Students in Financial Accounting in Secondary Schools in Abakaliki Urban of Ebonyi State, Nigeria Current Research Journal of Social Sciences, Vol., 3, No., (2):p., 66-70.
- 16-Azlina, A., & Shahrir, J., (2015):** Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context, International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE);Vol., 1,No.,(1):p., 3 –8.
- 17-Bjonness, B., & Kolsto, S., (2015):** "Scaffolding Open Inquiry: Howa Teacher Provide Students With Structure and Space", NoRdia, Vol., (11), No., (3).
- 18-Chen, C-H., (2014):** "Anadaptive Scaffolding e-Learning Esystem for Middle School Students, Physics learning", Australasian Journal of Educational Technology, Vol., (30), No., (3).
- 19-Chu, Chi Nung(2009) :** Accessible Aural Skills Learning System with Scaffolding Strategy for the Learning Disabilities, International Journal of Rehabilitation Research Issue, 32 ,pp 553—564 .

- 20-Dowrick, C., et., al. (2014):** Resilience and depression: perspectives from primary care. *Health*;12 ,(4);p., 439 – 452.
- 21-Fatma, H., (2010) :** Scaffolding Strategies Applied by Student Teachers to Teach Mathematics , *The International Journal of Research in Teacher Education*, No.3 , Ankara University.
- 22-Gho, C., (2017):** "Research in to Practice: Scaffolding Learning Processes to Improve Speaking Performance", *Language Teaching*, Vol., (50), No., (2).
- 23-Hallenbeck ,M ., (2002) :** taking Charge :Adolescents with Learning disability for their own writing, *Learning disability Quarterly*,Vol .,25, No ,4,p .227- 2460.
- 24-Jones, J.A., (2017):** "Scaffolding Self-Regulated Learning Through Student-Generated Quizzes", *Active Learning in Higher Education*, Vol., (37), No., (2).
- 25- Kao, G., et.,al (2017):** "Customizing Scaffolds For Game – Based Learning in Physics: Impacts On Knowledge Acquisition and Game Design Creativity", *Computer & Education*, Vol., (113).
- 26-Masten, A., (2009):** Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, Vol., 49,(3): 28-322, Posttraumatic Stress Disorder: recovering from and overcoming trauma, www.About.com.
- 27-Mulder, Y., et.,al (2016):** "Scaffolding Learning by Modelling: The Effects of Partially Worked Out Model", *Journal of Research in Science Teaching*, Vol., (53), No., (3).
- 28-Pat Harrington (1996):** Judo Apictorial Manual, Tuttle compony, Inc, 3ed, singapore.

- 29-Perkins, D. , (2012):** Technology meets constructivism. Do they make a marriage: Educational Technology, Vol., 31, No., 9, pp. 19-21 .
- 30-Reiser Brian (2012):**Scaffolding Complex Learning: The Mechanisms of Structuring and Problematizing Student Work , Educational and Social Journal Northwestern University .
- 31-Smith, B., Shen, J., (2017):** "Scaffolding Digital Literacies For Disciplinary Learning: Adolescents Collaboratively Composing multimodal Science fictions", Journal of Adolescent & Adult Literacy, Vol. (61), No. (1).
- 32-Stone, C., (2015):** The Metaphor of scaffolding: its Utility for the Field of Learning Disabilities, Journal of Learning Disabilities ,Vol .,31, No., 4, pp .,344-364
- 33-Young, M.,(2005):** Instructional design for situated, learning, Educational Technology' Research and Development,Vol., 41 , p .43- 58.

ملحق (١)

الإختبارات البدنية قيد البحث ١- إختبار دفع كرة طبية (٣) كجم باليدين

الهدف من الإختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقتى الذراعين والكتفين.

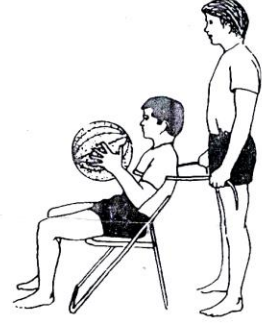
الأدوات المستخدمة:

مكان مستوى، حبل صغير، كرات طبية زنة الواحدة (٣ كجم)، كرسي، وعدد مناسب من

الرايات والأعلام، شريط قياس.

مواصفات الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة.



طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية، يعطى قبلهم محاولة واحدة تدريبية.
- يسجل أفضل محاولة للمختبر. (٩ : ١١٠ - ١١٢)

٢ - إختبار الوثب العريض

الغرض من الإختبار:

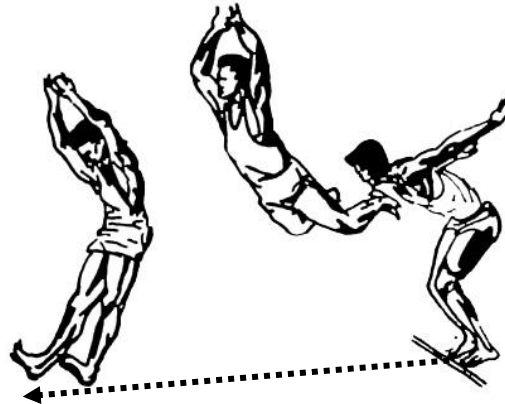
قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام.

الأدوات المستخدمة:

مكان مناسب مستوى للوثب، شريط قياس، طباشير.

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ثم يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، ويجب أن يكون الإرتقاء بالقدمين معاً، ولكل مختبر ثلاثة محاولات متتالية تحتسب له أفضل المحاولات.



طريقة التسجيل:

تحتسب المسافة التي وثبها المختبر من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط. (١٠ : ٣٨٢ ، ٣٨٣)

٣ - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف**الغرض من الإختبار:**

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ، ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة :

- بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة ومستوية .
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب بالثواني .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف علي أرض صلبة وملساء (وضع البدء).
- وعند إعطائه إشارات البدء يقوم بثني الركبتين كاملاً لوضع الكفين علي الأرض بحيث تكون المقعدة علي الكعبين والركبتان بين الذراعين .
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلي وضع الانبطاح المائل .
- قذف الرجلين أماماً للوصول إلي وضع ثني الركبتين .
- مد الركبتين كاملاً للوصول إلي وضع الوقوف .
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات خلال مدة عشر ثوان وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار.

طريقة التسجيل:

- تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء وهي)
ثني الركبتين كاملاً ، قذف الرجلين خلفاً ، قذف الرجلين أماماً ، الوقوف .

- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ث) أثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحتسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أي مرحلة من المراحل الأربعة السابقة ، فمثلا عندما ينتهي الزمن والمختبر في وضع الانبطاح المائل يحتسب له درجتان عن هذا الوضع. (١٠:٢٧٩)

٤ - إختبار ثنى الجذع من الوقوف

الغرض من الإختبار:

قياس مدى مرونة الجذع والفقذ.

الأدوات المستخدمة:

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها ٥٠ سم مقسمة إلى وحدات كل وحدة تساوى اسم، مقعد أو كرسي يتحمل وزن المختبر.



مواصفات الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الخشبي (المسطرة).
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة القدمان ملاصقان لجانبى المقياس الخشبي (المسطرة).
- يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين فى مستوى واحد.

طريقة التسجيل:

درجة المختبر هى أقصى نقطة يصل إليها المختبر على المقياس من وضع ثنى الجذع أماماً أسفل. (١٠:٣٤١)

٥- إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

Modified Bass Test of Dynamic Balance

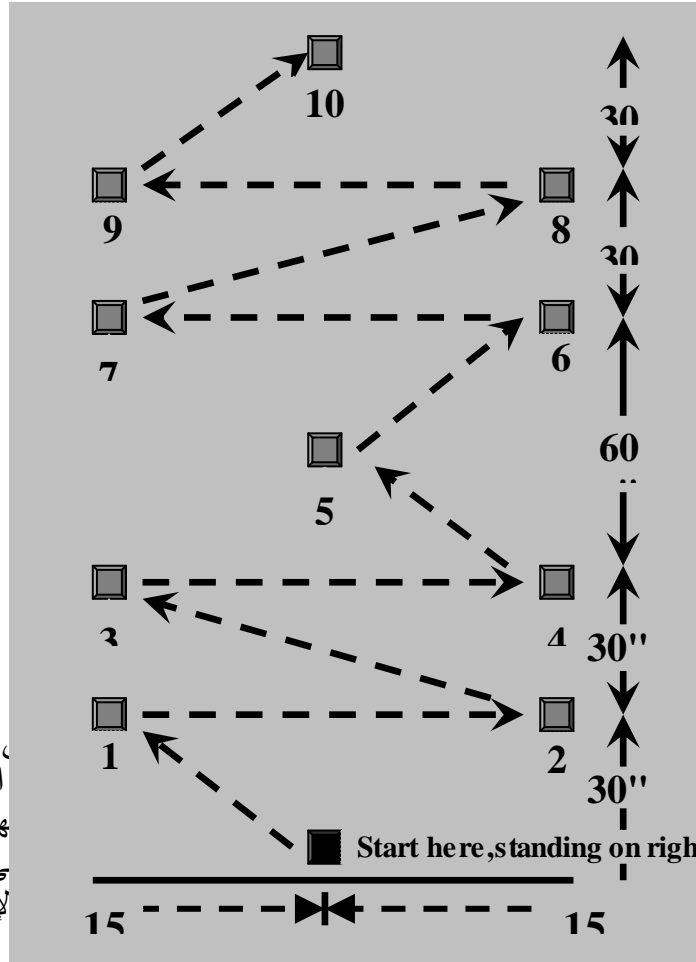
هدف الإختبار: قياس التوازن الديناميكي.

الأدوات المستخدمة:

- ساعة إيقاف.

- شريط قياس.

- أحد عشر (١١) علامة مقاساتها (١ بوصة \times $\frac{4}{3}$ بوصة) مع تثبيتهن على الأرض كما في الشكل الموضح بالرسم.



العلامة رقم (١) في الوضع أطول مدة لها على مشط القدم في العلامة العاشرة لإرتكاز على مشط

مواصفات الأداء:

يقف المختبر

بمشط القدم اليسرى

ممكناً بعد أقصى ذراع

اليمنى ويثبت أكبر

مستخدماً نفس الأسلوب

القدم في كل مرة.

التسجيل:

يسجل للمختبر عشر درجات عن كل محاولة وثب، خمس منها يتم الوثب بصورة سليمة، حيث يتطلب ذلك أن يهبط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماماً، أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل ثانية يستطيع أن يثبت فيها بعد الهبوط، وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للإختبار هي ١٠٠ درجة.

العقوبات:

يمكن تصنيف الجزاءات على هذا الإختبار إلى نوعين، أحدهما يتعلق بأخطاء الهبوط على العلامات والثاني على أخطاء التوازن أثناء الثبات بعد الهبوط.

أولاً: أخطاء الهبوط على العلامات:

يحرم المختبر من الخمس درجات الخاصة بالهبوط إذا تم الهبوط بصورة غير سليمة والهبوط الخاطئ يتحدد في ضوء العوامل التالية:

- ١- الفشل في الوقوف على الأرض في نهاية الهبوط.
- ٢- لمس الأرض بالكعب أو بأى جزء من الجسم عند الهبوط خلاف مشط القدم.
- ٣- الفشل في تغطية العلامة الموجودة على الأرض.

ثانياً: أخطاء التوازن:

إذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطاء التوازن التى سيلي ذكرها قبل إستكمال فترة الثبات المقررة (خمس ثوان) يخصم منه الدرجات الباقية بمعدل درجة عن كل ثانية:

- ١- لمس أى جزء من الجسم للأرض بخلاف مشط القدم.
 - ٢- تحريك القدم المرتكز عليها المختبر أثناء وضع التوازن.
- وفى حالة حدوث أى خطأ من أخطاء التوازن كأن يختل توازنه، فيبعد تنفيذ العقوبة المحددة يعاد للوضع الصحيح ويستمر أداء الإختبار (يلى ذلك الوثب إلى العلامة التالية).

(١٠:٤٥٤ - ٤٥٦)

ملحق (٢)

**أسماء المحكمات لتقييم مستوى الأداء للمهارات
(قيد البحث) فى الجودو ***

م	الإسم	الوظيفة
١	فايزة أحمد محمد خضر	أستاذ تدريب الجودو - قسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٢	نيفين حسين محمود	أستاذ تدريب الجودو - قسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٣	هالة نبيل يحيى	أستاذ تدريب الجودو - قسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقاً للترتيب الهجائى.

وقد قام بتقييم مستوى الأداء للمهارات (قيد البحث) فى الجودو مجموعة من أعضاء هيئة التدريس (تخصص جودو)، والتي تنطبق عليهن شروط الحكم وعددهن (٣) محكمات وهذه الشروط هي:

- أن تكون حاصلة على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية.

- أن لا تقل عن درجة أستاذ في مجال رياضة الجودو.
- أن لا تقل سنوات الخبرة عن (٢٠) سنة في مجال التدريب أو التدريس.
- حاصلة على العديد من دورات التحكيم المتقدمة.

ملحق (٣)

مقياس المرونة العقلية

إعداد

صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١)

ضع علامة (صح) أمام الاختيار الذي يعبر عن رأيك بكل مصداقية بعد قراءة كل عبارة.

م	العبارات	موافق جدا	موافق	غير متأكد
١	البعد الاول : المرونة التكيفية: أسعى لكي أتوائم مع مكونات المشكلة لكي أصل إلى حلها.			
٢	أسعى للوصول إلى حلول المشكلة حتى لو بدت إنها مستحيلة.			
٣	يمكنني تغيير وجهتي الذهنية حول المشكلة التي تواجهني.			
٤	أعمل على إعادة بناء المشكلة لكي أصل إلى حلها.			
٥	أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها.			
٦	أنوع في اتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني.			
٧	تحليل المشكلة إلى عناصر بسيطة يسهم في إنتاج افكار متنوعة لحلها.			
٨	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة.			
٩	يمكنني تعديل سلوكي بناء على متطلبات المواقف التي تواجهني.			
١٠	أوظف امكانياتي المهارية التي تتناسب مع المشكلات التي تواجهني للبحث عن حلول لها.			
١١	أسعى لتكوين ارتباطات بين افكاري تجتهد موقف ما وانماط سلوكي.			
١٢	لا تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة.			
١٣	تكرار الانماط السلوكية في مهاراتي الحياتية تسهم في تنوع افكاري وحدثتها.			
١٤	الفرد الذي يتمسك برأية تجاه موقف ما يعد جامدا فكريا.			
١٥	لا امانع ان اتوقف عن الاستمرار في حل مشكلة ما حتى تتوائم وجهتي مع الحلول المقترحة.			

تابع ملحق (٣)

م	العبارات	موافق جدا	موافق	غير متأكد
١٦	البعد الثاني : المرونة التلقائية: أسعى لإنتاج أكبر قدر من الأفكار حول أي مشكلة ما تواجهني.			

١٧	أهتم بالأفكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المشكلة التي توجهنى.
١٨	يمكننى تطوير الفكرة لكي تتناسب مع الموقف الذى يواجهنى.
١٩	لا أقيد أفكارى تحت اطار محدد اثناء مواجهتى للمشكلة
٢٠	يمكننى الانتقال من فكرة إلى فكرة طالما يفيدنى ذلك فى مواجهة موقف ما .
٢١	استخدام الافكار الغير تقليدية فى مواجهة مشكلة ما طالما يسهم ذلك فى حلها.
٢٢	لدى قناعة أن تنوع الفرد فى افكاره يعد تميزاً له.
٢٣	لا أمانع فى تغيير إتجاهاتى نحو موضوع ما طالما هذا يؤدى إلى نتائج إيجابية.
٢٤	إنتاج الأفكار المتنوعة حول موضوع ما لا يقلقنى حتى لو كانت تلك الأفكار غريبة.
٢٥	لا أمانع فى تكرار محاولاتي لحل مشكلة ما مهما كلفنى ذلك وقت وجهد
٢٦	استخدامى لأكثر من فكرة فى مواجهة موقف ما يدفعنى لمواجهة أى مواقف أخرى.
٢٧	تنوع الفرد فى أفكاره حول موضوع ما حتى لو كانت غريبة يعد نوع من التأهب.
٢٨	تكرارى فى تنوع الأفكار حول المواقف التى تواجهنى تخرجنى من الجمود الفكرى.
٢٩	أسعى أن أنتج أكبر قدر من الأفكار حول موضوع ما عند مشاركة رمالئى.
٣٠	الفرد المتقيد بإفكاره يعد مراوغ أو غير مكثرث.

ملحق (٤)

اختبار الذكاء العالى

إعداد

الدكتور /السيد محمد خيرى

الأسم:	
الكلية	
السنة الدراسية:	رقم الشعبة:
تاريخ الميلاد: / / ١٩٩	
تاريخ إجراء الاختبار: / /	

الدرجة:

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك المدرسي، والمطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة لا تجعل أحد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم، فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل إلي الذي بعده، واليك بعض الأمثلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عليها بعد ذلك، فبعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية وأجب عن أسئلة أخرى.

أكمل الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(١) أبيض إلي أسود مثل قصير إلي

(٢) عين إلي مثل إلي سمع.

أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية:

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ -

(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ -

رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط

حيوان أسم أكتب

الإجابات الصحيحة هي :

(١) طويل

(٢) يرى - أذن

(٣) ٦٤-٣٢

(٤) ٨١-١٨

(٥) أسم أي حيوان (قط مثلاً)

والآن انتقل إلي الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة

أشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف التالية:

(١) ك ل م س ر ن أ م ل

(٢) ي أ ط و س أ م ص

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي

(٤) ف أ م ق ك ر ر أ أ م

أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(٥) الأول إلي واحد مثل إلي ٤

(٦) إلي ١٨ مثل ٢ إلي ٣

(٧) إلي رطل مثل زمن إلي دقيقة

(٨) أحمد عمره خمس سنوات وبعد ٣ سنوات يصير عمره نصف عمر علي فيكون عمر علي

الآن

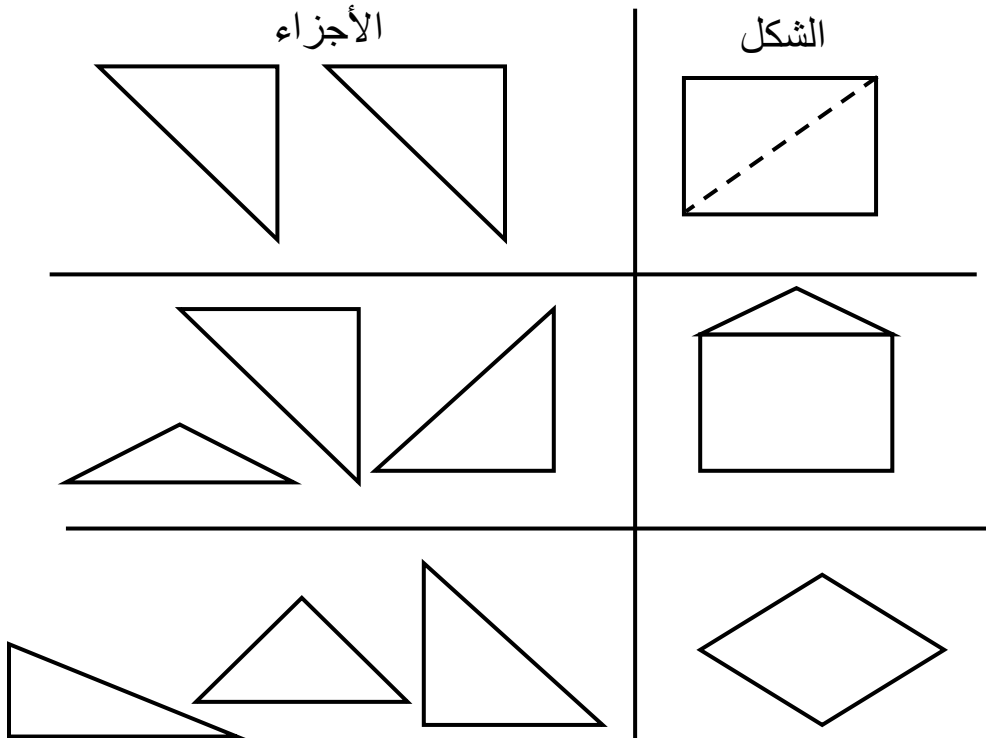
(٣ سنوات - سنه واحدة - ٤ سنوات - جواب آخر)

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين . اختر أصلح التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطأ تحته :

(٩) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ).

(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للأخذ بالتأثر).

(١١) الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - إرسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي - لاحظ أن بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها في الشكل .



(١٣) ضع علامة (x) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :
فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية – زينب تتعلم اللاتينية والأسبانية – عائشة تتعلم اللاتينية
والفرنسية – لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلى
ذلك :

- تكون فاطمة وزينب (يتعلمان دائماً – يتعلمان أحياناً – لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.
- وتكون زينب وعائشة (يتعلمان دائماً – يتعلمان أحياناً – لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.
- وتكون فاطمة وعائشة (يتعلمان دائماً – يتعلمان أحياناً – لا يتعلمان أبداً) اللغات سوياً.

(١٤) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (x) أمام المثالين :

- سبق السيف العزل .
 - الطيور على أشكالها تقع .
 - لا يفتى ومالك في المدينة.
 - تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.
 - مكره أخاك لا بطل.
 - إذا حضر الماء بطل التميم.
- فيما يلي أشطب كل (أ) يأتي بعد (م) وضع خطأً تحت كل (أ) تأتي قبل (م) وإذا جاء حرف (أ)
قبل وبعد حرف (م) أشطبه وضع خطأً تحته:

(١٥) م ل م أن أم

(١٦) م أم أن أم م أ

(١٧) م م أم أم أم أم

(١٨) أم أم أم أم أم أم أ

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة فمثلاً الكلمة (يأكل) تصير (ل ك أ ي) ثم يبدل كل
حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا)
ونلاحظ أن الحرف (ي) يشير أنه قبل الحرف (أ) في الحروف الهجائية.
الحروف الأبجدية المرتبة هي كآلاتي وسوف تحتاج إليها في إجابة الأسئلة

ا ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن ه و ي

والآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية:

(١٩) أ ك ت ب – خ ط أ ب أ – أ ل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج اش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والثانية ١ سم وبين النقطة الثانية والثالثة ٢ سم وبين الثالثة والرابعة ١ سم وبين الرابعة والخامسة ٢ سم وهكذا فكم تكون المسافة بين أول وآخر نقطة؟.....

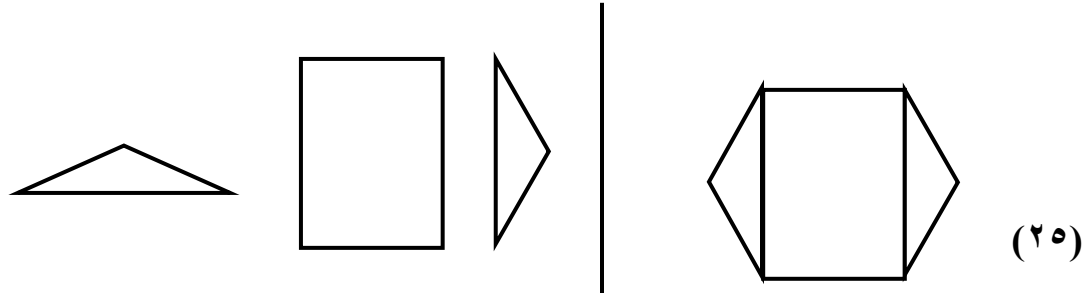
أختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطأ تحته :

(٢٢) أسفر (فسر - سلم - مثل - الكشف).

(٢٣) أستمر (أذعن لغيره - أستساغ - أستطرد - عمل معروفاً).

أرسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

(٢٤)



أكتب الكلمات الناقصة كل سطر مما يأتي :

(٢٦) المع إلى المربع مثل إلى الحقيقة

(٢٧) الروابي إلى المؤرخ مثل إلى الحقيقة

(٢٨) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(٢٩) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(٣٠) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات فى كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ما تطلبه
الجملة فقط :

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع أكتب علامة سطر بعد

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت وأكتب أربعة خاصة فى الخطأ ضع

فى كل سؤال من الأسئلة مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة (x) أمام
الاستنتاج الصحيح منها :

(٣٣) لى ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير – اثنان منهم فقط ليس لاحدهما وجه
ابيض.

- إذن صديقى الثالث اسمر طويل.

- إذن صديقى الثالث اسمر قصير.

- إذن صديقى الثالث ابيض طويل .

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة.

- إذن لابد أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

- إذن يجوز أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

- إذن لا يمكن أن هذا الشخص كان فى الحجرة.

(٣٥) ليس من الكتب الإنجليزية التى أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر.

- إذن لابد ان يكون هذا كتابى.

- إذن يجوز ان يكون هذا كتابى.

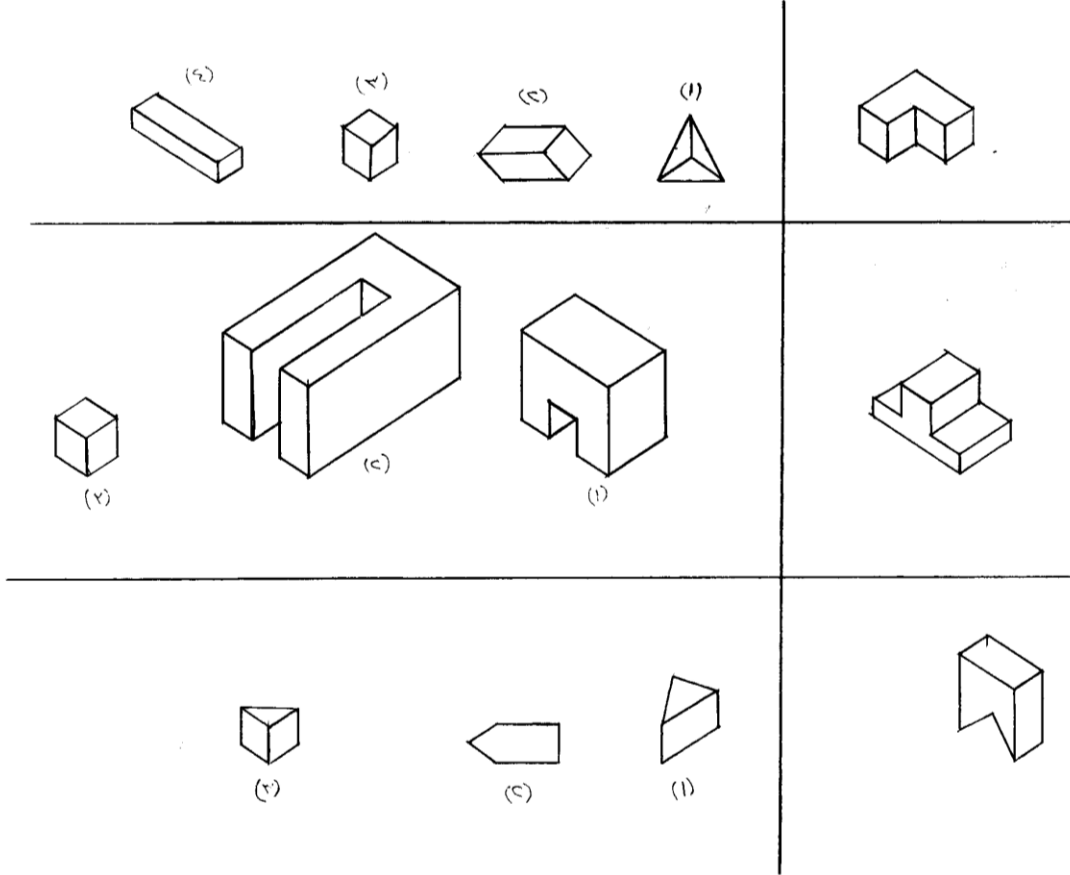
- إذن لا يمكن ان يكون هذا كتابى.

فى كل سؤال من الأسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة اكتب
الرقمين التاليين فى كل سلسلة :

..... (٣٦) ٣٨-١٩-٢٢-١١-١٤-٧-١٠-٥

..... (٣٧) -٢١-١٥-١٣-١١-٥-٢-١

فى كل شكل من الأشكال التالية قطعة خشب على شكل متوازى مستطيلات قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع خط تحت جزء من الأجزاء على اليسار الذى يكمل القطعة التى على اليمين:



اكتب الرقمين التاليين فى السلسلتين الآتيتين:

..... ١٦-٣٥-١٤-٣٠-١٢-٣٥ (٤١)

..... ١٦-٢١-٤٢-٤٦-٩٢-٩٥-١٩٠ (٤٢)

ملحق (٥)

البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية لتعلم بعض مهارات

الجودو لأفراد المجموعة التجريبية

الدعامة الأولى (أسلوب التعلم بالأمر)

الهدف التعليمى: تعلم مهارة أوسو تو جاري. زمن الدرس: ٥٠ ق. الوحدة الأولى.

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
---------	-------	--------------

قامت المعلمة بالشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لمهارة أوسو تو جاري، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.	٧ ق	عرض المهارة عن طريق النموذج العملي والشرح اللفظي
١- الجري المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣- (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جرى.	١٠ ق	التهيئة البدنية
بعد سماع الشرح اللفظي ومشاهدة أداء النموذج العملي لمهارة أوسو تو جاري ثم قامت الطالبات بأداء الواجبات الحركية التالية: المرحلة الأولى : كوزوشي: *تقوم الطالبة التوري بوضع قدمها اليسرى بجانب القدم اليمنى للطالبة الأوكي وعلى مسافة قدم تقريبا وبحيث يكون إصبع الإبهام للقدم اليسرى للطالبة التوري في محاذاة كعب القدم اليسرى للطالبة الأوكي. *تجذب الطالبة التوري الكم الأيمن للطالبة الأوكي للجانب وجهة اليسار مع وضع الساعد الأيمن للطالبة التوري عموديا على الصدر الأيمن للطالبة الأوكي حتى تصبح الطالبة الأوكي واقفة على القدم اليمنى. المرحلة الثانية : تسكوري: *بعد إنتهاء مرحلة الكوزوشي تقوم الطالبة التوري بتمرير الرجل اليمنى بين قدمها اليسرى وقدم الأوكي اليمنى ومرجحتها للأمام وللأعلى. *تقوم الطالبة التوري بإرجاع الرجل اليمنى المرفوعة للأمام لتركل القدم اليمنى للطالبة الأوكي من الخلف وبحيث لا تلمس القدم اليمنى للطالبة التوري البساط إلا بعد إنتهاء عملية الركل بحيث يكون الوضع على شكل خطاف. * الطالبة التوري يجب عليها أن تكون محافظة على إتزانها وعدم رجوع جسمها للخلف أثناء الأداء مع المحافظة والاستمرار في إخلال توازن الأوكي. المرحلة الثالثة : كاكي: *بعد إنتهاء مرحلة (تسكوري) ويقام الطالبة التوري بركل القدم اليمنى للطالبة الأوكي تكون محافظة على إتزانها بعد الإنتهاء من عملية الركل وعدم سقوطها على الأرض. *احتفاظ الطالبة التوري يكون باليد اليمنى للطالبة الأوكي بعد الإنتهاء من مرحلة الرمي مع فتح قدميها للمحافظة على إتزانها.	٣٣ ق	الجزء التعليمي والتطبيقي
تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات في مقر الجودو		

تابع ملحق (٥)

الهدف التعليمي : تعلم مهارة أوسو تو جاري. زمن الدرس : ٥٠ ق. الوحدة الثانية.

الدعامة الثانية (أسلوب التعلم التعاوني)

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
قامت المعلمة بتقسيم المجموعة إلى (٤) مجموعات تعاونية كل مجموعة عددها (٥) طالبات تعمل كفريق واحد وتقوم المعلمة بالشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لمهارة أوسو تو جاري، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.	٧ ق	أسلوب التعلم التعاوني
١- الجري عكس الإشارة (لعبة صغيرة). ٢- أداء مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣- (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جرى.	١٠ ق	التهيئة البدنية

بعد سماع الشرح اللفظي ومشاهدة أداء النموذج العملي لمهارة أوسو تو جاري تقوم المجموعات بأداء الواجبات الحركية التالية:

المرحلة الأولى: كوزوشي:
*تقوم الطالبة التوري بوضع قدمها اليسرى بجانب القدم اليمنى للطالبة الأوكي وعلى مسافة قدم تقريبا وبحيث يكون إصبع الإبهام للقدم اليسرى للطالبة التوري في محاذاة كعب القدم اليسرى للطالبة الأوكي.
*تجذب الطالبة التوري الكم الأيمن للطالبة الأوكي للجانب وجهة اليسار مع وضع الساعد الأيمن للطالبة التوري عموديا على الصدر الأيمن للطالبة الأوكي حتى تصبح الطالبة الأوكي واقفة على القدم اليمنى.

المرحلة الثانية: تسكوري:
*بعد إنتهاء مرحلة الكوزوشي تقوم الطالبة التوري بتمرير الرجل اليمنى بين قدمها اليسرى وقدام الأوكي اليمنى ومرجحتها للأمام وللأعلى.
*تقوم الطالبة التوري بإرجاع الرجل اليمنى المرفوعة للأمام لتركل القدم اليمنى للطالبة الأوكي من الخلف وبحيث لا تلمس القدم اليمنى للطالبة التوري البساط إلا بعد إنتهاء عملية الركل بحيث يكون الوضع على شكل خطاف.
* الطالبة التوري يجب عليها أن تكون محافظة على إتزانها وعدم رجوع جسمها للخلف أثناء الأداء مع المحافظة والاستمرار في إخلال توازن الأوكي.

المرحلة الثالثة: كاكى:
*بعد إنتهاء مرحلة (تسكوري) وقيام الطالبة التوري بركل القدم اليمنى للطالبة الأوكي تكون محافظة على إتزانها بعد الإنتهاء من عملية الركل وعدم سقوطها على الأرض.
*إحتفاظ الطالبة التوري يكون باليد اليمنى للطالبة الأوكي بعد الإنتهاء من مرحلة الرمي مع فتح قدميها للمحافظة على إتزانها.

٣٣ ق

الجزء التعليمي
والتطبيقي

تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات في مقرر الجودو

تابع ملحق (٥)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة أوسو تو جاري.
الوحدة الثالثة والرابعة.

الدعامة الثالثة (البرمجية التعليمية بالحاسب الآلى)

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
مشاهدة مهارة أوسو تو جاري من خلال البرمجية التعليمية على جهاز الحاسب الآلى وسماع الشرح اللفظي للمهارة ومراحل الأداء الفنى لها ، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة فيد البحث.	٧ ق	البرمجية التعليمية بالحاسب الآلى
١- الجري عكس الإشارة (لعبة صغيرة). ٢- أداء مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣- (وقوف) دفع كرة طبية لأقصى مسافة.	١٠ ق	التهيئة البدنية

بعد مشاهدة مهارة اوسو نو جاري من خلال البرمجية التعليمية تقوم الطالبات باداء الواجبات الحركية التالية :

المرحلة الأولى : كوزوشي:

*تقوم الطالبة التورى بوضع قدمها اليسرى بجانب القدم اليمنى للطالبة الأوكى وعلى مسافة قدم تقريبا وبحيث يكون إصبع الإبهام للقدم اليسرى للطالبة التورى فى محاذاة كعب القدم اليسرى للطالبة الأوكى.

*تجذب الطالبة التورى الكم الأيمن للطالبة الأوكى للجانب وجهة اليسار مع وضع الساعد الأيمن للطالبة التورى عموديا على الصدر الأيمن للطالبة الأوكى حتى تصبح الطالبة الأوكى واقفة على القدم اليمنى.

المرحلة الثانية : تسكورى:

*بعد إنتهاء مرحلة الكوزوشي تقوم الطالبة التورى بتمرير الرجل اليمنى بين قدمها اليسرى و قدم الأوكى اليمنى ومرجحتها للأمام وللأعلى.

*تقوم الطالبة التورى بإرجاع الرجل اليمنى المرفوعة للأمام لتركل القدم اليمنى للطالبة الأوكى من الخلف وبحيث لا تلمس القدم اليمنى للطالبة التورى البساط إلا بعد إنتهاء عملية الركل بحيث يكون الوضع على شكل خطاف.

* الطالبة التورى يجب عليها أن تكون محافظة على إتزانها وعدم رجوع جسمها للخلف أثناء الأداء مع المحافظة والاستمرار فى إخلال توازن الأوكى.

المرحلة الثالثة : كاكى:

*بعد إنتهاء مرحلة (تسكورى) وقيام الطالبة التورى بركل القدم اليمنى للطالبة الأوكى تكون محافظة على إتزانها بعد الإنتهاء من عملية الركل وعدم سقوطها على الأرض.

*إحتفاظ الطالبة التورى يكون باليد اليمنى للطالبة الأوكى بعد الإنتهاء من مرحلة الرمى مع فتح قدميها للمحافظة على إتزانها.

٣٣ ق

الجزء التعليمى
والتطبيقى

تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات فى مقرر الجودو

تابع ملحق (٥)

الهدف التعليمى : تعلم مهارة مورتيه سيو ناجى. زمن الدرس : ٥٠ ق . الوحدة الخامسة.
الدعامة الأولى (أسلوب التعلم بالأمر)

المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
قامت المعلمة بالشرح اللفظى وأداء النموذج العملى لمهارة مورتيه سيو ناجى، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.	٧ ق	عرض المهارة عن طريق النموذج العملى والشرح اللفظى
١ - الجري المتنوع. ٢ - أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣ - (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جرى.	١٠ ق	التهيئة البدنية

<p>بعد سماع الشرح اللفظي ومشاهدة أداء النموذج العملي لمهارة مورتيه سيو ناجي ثم قامت الطالبات بأداء الواجبات الحركية التالية:</p> <p>المرحلة الأولى : كوزوشي:</p> <p>- تقف الطالبتان في وضع الوقوف الطبيعي شبيهن تاي.</p> <p>- يجذب المهاجم (التوري) المنافس (الأوكي) للأمام مع تحريك قدمه اليسرى إلى الخلف وتقل مركز ثقله عليها.</p> <p>- فيندفع الأوكي بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.</p> <p>المرحلة الثانية : تسكوري:</p> <p>- قبل انتقال مركز ثقل الأوكي على القدم اليسرى.</p> <p>- يقوم التوري بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الأولى بالذراع للأمام ولأعلى مع ثني ذراع اليمنى الممسكة بالبدلة ودخولها أسفل أبط الأوكي.</p> <p>- نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع ثقل الجسم بالتساوي عليهم وأثناء خفيف بالركبتين.</p> <p>المرحلة الثالثة : كاي:</p> <p>- يستمر التوري بالعمل كوزوشي مع مد ركبتيه لأعلى والدفع بالمقعدة على الجنب بالذراعين للأمام ولأسفل مع ميل الجذع للأمام لأتمام عملية الرمي.</p> <p>- يظل التوري ممسكا بالذراع الأيمن للأوكي للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه لأعلى.</p>	٣٣ ق	الجزء التعليمي والتطبيقي
تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات في مقرر الجودو		

تابع ملحق (٥)

الهدف التعليمي : تعلم مهارة مورتيه سيو ناجي. زمن الدرس : ٥٠ق. الوحدة السادسة.

الدعامة الثانية (أسلوب التعلم التعاوني)

المحتوي	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>قامت المعلمة بتقسيم المجموعة إلى (٥) مجموعات تعاونية كل مجموعة عددها (٤) طالبات تعمل كفريق واحد وتقوم المعلمة بالشرح اللفظي وأداء النموذج العملي لمهارة مورتيه سيو ناجي، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.</p>	٧ ق	أسلوب التعلم التعاوني
<p>١- الجري عكس الإشارة (لعبة صغيرة).</p> <p>٢- أداء مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم.</p> <p>٣- (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جري.</p>	١٠ ق	التهيئة البدنية

<p>بعد سماع الشرح اللفظي ومشاهدة أداء النموذج العملي لمهارة مورتيه سيو ناجى تقوم المجموعات بأداء الواجبات الحركية التالية:</p> <p>المرحلة الأولى : كوزوشى:</p> <p>- تقف الطالبتان فى وضع الوقوف الطبيعى شبيهن تاي. - يجذب المهاجم (التورى) المنافس (الأوكى) للأمام مع تحريك قدمه اليسرى إلى الخلف وتقل مركز ثقله عليها. - فيندفع الأوكى بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.</p> <p>المرحلة الثانية : تسكورى:</p> <p>- قبل انتقال مركز ثقل الأوكى على القدم اليسرى. - يقوم التورى بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الأولى بالذراع للأمام ولأعلى مع ثنى ذراع اليمنى الممسكة بالبدلة ودخولها أسفل أبط الأوكى. - نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع ثقل الجسم بالتساوى عليهم وأثناء خفيف بالركبتين.</p> <p>المرحلة الثالثة : كاكى:</p> <p>- يستمر التورى بالعمل كوزوشى مع مد ركبتيه لأعلى والدفع بالمقعدة على الجنب بالذراعين للأمام ولأسفل مع ميل الجذع للأمام لأتمام عملية الرمي. - يظل التورى ممسكا بالذراع الأيمن للأوكى للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه لأعلى.</p>	<p>٣٣ ق</p>	<p>الجزء التعليمى والتطبيقى</p>
<p>تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات فى مقرر الجودو</p>		

تابع ملحق (٥)

الهدف التعليمى : تعلم مهارة مورتيه سيو ناجى. زمن الدرس : ٥٠ق. الوحدة السابعة والثامنة. الدعامة الثالثة (البرمجية التعليمية بالحاسب الآلى)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>مشاهدة مهارة مورتيه سيو ناجى من خلال البرمجية التعليمية على جهاز الحاسب الآلى وسماع الشرح اللفظي للمهارة ومراحل الأداء الفنى لها ، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.</p>	<p>٧ ق</p>	<p>البرمجية التعليمية بالحاسب الآلى</p>
<p>١- الجري عكس الإشارة (لعبة صغيرة). ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣- (وقوف) دفع كرة طبية لأقصى مسافة.</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>التهينة البدنية</p>

<p>بعد مشاهدة مهارة مورتيه سيو ناجي من خلال البرمجية التعليمية تقوم الطالبات باداء الواجبات الحركية التالية :</p> <p>المرحلة الأولى : كوزوشي:</p> <p>- تقف الطالبتان فى وضع الوقوف الطبيعى شبيهن تاي.</p> <p>- يجذب المهاجم (التورى) المنافس (الأوكى) للأمام مع تحريك قدمه اليسرى إلى الخلف وتقل مركز ثقله عليها.</p> <p>- فيندفع الأوكى بقدمه اليسرى للأمام لخلق قاعدة ارتكاز جديدة.</p> <p>المرحلة الثانية : تسكورى:</p> <p>- قبل انتقال مركز ثقل الأوكى على القدم اليسرى.</p> <p>- يقوم التورى بالدوران بالقدم اليمنى مع سحب الأولى بالذراع للأمام ولأعلى مع ثنى ذراع اليمنى الممسكة بالبدلة ودخولها أسفل أبط الأوكى.</p> <p>- نقل القدم اليسرى بجوار اليمنى باتساع الكتف مع توزيع ثقل الجسم بالتساوى عليهم وأثناء خفيف بالركبتين.</p> <p>المرحلة الثالثة : كاي:</p> <p>- يستمر التورى بالعمل كوزوشي مع مد ركبتيه لأعلى والدفع بالمقعدة على الجنب بالذراعين للأمام ولأسفل مع ميل الجذع للأمام لأتمام عملية الرمي.</p> <p>- يظل التورى ممسكا بالذراع الأيمن للأوكى للحفاظ على توازنه مع رفع جذعه لأعلى.</p>	٣٣ ق	الجزء التعليمى والتطبيقى
تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات فى مقرر الجودو		

ملحق (٦)
نموذج لوحدت تعليمية أسبوعية من البرنامج
المتبع مع المجموعة الضابطة

الهدف التعليمى : تعلم مهارة أوسو تو جاري. زمن الدرس : ٥٠ ق . الوحدة الأولى.

المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
قامت المعلمة بالشرح اللفظى وأداء النموذج العملى لمهارة أوسو تو جاري، والخطوات التعليمية والتدريبات الفنية لتعلم المهارة قيد البحث.	٧ ق	عرض المهارة عن طريق النموذج العملى والشرح اللفظى
١- الجري المتنوع. ٢- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. ٣- (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جري.	١٠ ق	التهيئة البدنية

بعد سماع الشرح اللفظي ومشاهدة أداء النموذج العملي لمهارة اوسو تو جاري ثم قامت الطالبات بأداء الواجبات الحركية التالية:

المرحلة الأولى : كوزوشي:

*تقوم الطالبة التوري بوضع قدمها اليسرى بجانب القدم اليمنى للطالبة الأوكى وعلى مسافة قدم تقريبا وبحيث يكون إصبع الإبهام للقدم اليسرى للطالبة التوري في محاذاة كعب القدم اليسرى للطالبة الأوكى.

*تجذب الطالبة التوري الكم الأيمن للطالبة الأوكى للجانب وجهة اليسار مع وضع الساعد الأيمن للطالبة التوري عموديا على الصدر الأيمن للطالبة الأوكى حتى تصبح الطالبة الأوكى واقفة على القدم اليمنى.

المرحلة الثانية : تسكوري:

*بعد إنتهاء مرحلة الكوزوشي تقوم الطالبة التوري بتمرير الرجل اليمنى بين قدمها اليسرى وقدم الأوكى اليمنى ومرجعتها للأمام وللأعلى.

*تقوم الطالبة التوري بإرجاع الرجل اليمنى المرفوعة للأمام لتركل القدم اليمنى للطالبة الأوكى من الخلف وبحيث لا تلمس القدم اليمنى للطالبة التوري البساط إلا بعد إنتهاء عملية الركل بحيث يكون الوضع على شكل خطاف.

* الطالبة التوري يجب عليها أن تكون محافظة على إتزانها وعدم رجوع جسمها للخلف أثناء الأداء مع المحافظة والاستمرار فى إخلال توازن الأوكى.

المرحلة الثالثة : كاكى:

*بعد إنتهاء مرحلة (تسكوري) وقيام الطالبة التوري بركل القدم اليمنى للطالبة الأوكى تكون محافظة على إتزانها بعد الإنتهاء من عملية الركل وعدم سقوطها على الأرض.

*احتفاظ الطالبة التوري يكون باليد اليمنى للطالبة الأوكى بعد الإنتهاء من مرحلة الرمي مع فتح قدميها للمحافظة على إتزانها.

٣٣ ق

الجزء التعليمي
والتطبيقي

تكملة بقية المحاضرة العملية لمدة (٤٠) ق لتعلم بقية المهارات فى مقرر الجودو

ملخص البحث

تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية على المرونة العقلية وتعلم بعض مهارات الجودو لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق

* أ.م.د/ سمر نبيل سباعى عبد السميع

أستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية علي المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) فى الجودو ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٠) طالبة، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - مقياس المرونة العقلية - إختبار الذكاء العالى - تقييم مستوى أداء مهارات الجودو قيد البحث - البرنامج التعليمى المقترح ، ومن الأساليب الإحصائية قيد البحث : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار " ت " - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

- ١- يؤثر استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي المرونة العقلية ومستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) فى الجودو.
- ٢- استخدام أسلوب التعلم بالأمر له تأثير إيجابى دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) علي مستوى أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) فى الجودو فى حين لا يؤثر إيجابياً على المرونة العقلية.

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المرونة العقلية ومستوى أداء مهارات الجودو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ومن أهم التوصيات:

- ١- الإهتمام بإستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لتعليم وإتقان أداء مهارتى (أو سوتو جارى - مورتيه سيو ناجى) فى الجودو وتحسين المرونة العقلية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effect of using the educational props strategy on mental flexibility and learning Some judo skills for students of the Faculty of Physical Education in Zagazig

Dr., / Samar Nabil Sebaie .

The research aimed to identify the effect of using the educational props strategy on mental flexibility and the level of performance of my skills (or Soto Gary - Morte Seo Nagy) in Judo, the researcher used the experimental method on a sample of (40) students in the second year of the Faculty of Physical Education Girls - Zagazig University Two groups, one experimental and one control each consist of (20) students. The research tools include: physical tests, mental resilience scale, high intelligence test, evaluation of the level of performance of judo skills under consideration, proposed educational program.

:The most important results are

1-The use of educational props strategy has a statistically significant effect at the level (0.05) on the mental flexibility and the performance level of my skills (or Soto Gary - Morte Seo Nagi) in Judo.

2-The use of learning method has a positive impact statistically significant at the level (0.05) on the performance level of my skills (or Soto Gary - Morte Seo Nagi) in Judo, while not positively affect mental flexibility.

3-There are statistically significant differences between the two dimensions of the experimental and control groups in mental flexibility and the level of performance of judo skills under consideration for the benefit of the experimental group.

Key recommendations include:

1-interest in using the strategy of educational props to teach and master the performance of my skills (or Soto Gary - Morte Seo Nagi) in judo and improve the mental flexibility of students of the Faculty of Physical Education - Zagazig University.