# نموذج ويتلى البنائى المدعم بمنصة Microsoft Teams وأثره على اليقظة الذهنية وأداء بعض مهارات الكرة الطائره

*إسراء أسامة محمد خليل

** منار محمود عبد السلام شعبان

## المقدمـــــــة ومشكلـــة البحـــث

يمر العالم في هذه الفترة من تاريخ الإنسانية بأحداث لم يسبق لها مثيل من قبل والتى كان لها بالغ الأثر فى التأثير على العالم أجمع فى جميع النواحى التربوية والإقتصادية والإجتماعية ومن أكثر مناحي الحياه التى تأثرت كانت العملية التعليمية حيث أنها توقفت فى جميع أنحاء العالم وبدأ الإتجاه إلى منصات التعلم الإلكترونية والتى تشهد ثورة هائلة فى مجالي المعلومات والتكنولوجيا ، الأمر الذى ألقى بالعبء على كاهل المؤسسات التربوية فى تعليم الطلاب كيفية الحصول على المعرفة فى ظل جائحة كرونا ،وفى ظل تلك التحديات تبدو الحاجة مستمرة إلى رفع فاعلية عملية التدريس من خلال وضع استراتيجيات وأساليب تعليمية حديثة تعمل على تنمية مهارات التفكير لدى المتعلمين وتستثير دوافعهم .

وتعد مهنة التدريس مهنة سامية ورسالة إنسانية يتشرف بها كل من يعمل فيها ومكانتها رفيعة وتناط بالمعلمين مسئولية إعداد الأفراد الصالحين النافعين لأنفسهم ولمجتمعهم، وتزود الأجيال الناشئة بالمعارف والمفاهيم والقيم والإتجاهات الإيجابية المرغوبة . (١٢:١)

ويتم التأكيد على أن المعلم الكفء لابد وأن يكون ملماً بأساليب التدريس الحديثة و الإبتكارية للوسائط وكيفية بناء البرامج التعليمية المختلفة وتصميمها بطريقة تتمشي مع قدرات وحاجات المتعلمين وخصائصهم ، بحيث يكون دوره هو الموجه والمرشد فقط فى العلملية التعليمية مما يزيد إيجابية المتعلمين وإستثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الإيجابي .( ١١:٢٦٣،٢٦٤ )

* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنات–جامعة الزقازيق.

** مدرس بقسم الإلعاب بكلية التربية الرياضية للبنات–جامعة الزقازيق

وقد ظهرت نظريات تعليمية حديثة في مجال التعليم، ومن تلك النظريات: النظرية البنائية ( ويتلى ) والتي تعتمد على استراتيجيات ونماذج مختلفة للتعلم تساعد على ممارسة المتعلمون االستقصاء لحل المشكلات الحقيقية في البيئة التعليمية، كما تعتمد على المناقشة والعصف الذهني، وفى الواقع أنها التقدم المعرفة الجاهزة للطالب فقط، وإنما تستحثهم على العمل النشط الدؤوب لبناء المعرفة بذاتهم، كما تتطلب بناء مهار ات التعلم الذاتي لديهم.

حيث ان النظرية البنائية ترتكز على التسليم بأن كل ما بينى بواسطة المتعلم يصبح ذا معنى له مما يدفعه لتكوين منظور خاص به عن التعلم وذلك من خلال المنظومات والخبرات الفردية ولذا فإنها ترتكز على إعداد المتعلم لحل مشكلات في ظل مواقف أو سياقات غامضة.

تذكر "**منى عبد الصبور**" **(٢٠٠٤م)** أن النظرية البنائية ترتكز على افتراضات تقوم عليها تلك النظرية وتتمثل فيما يلي:

- أن بناء المعرفة يتم من الخبرة.
- المتعلم يقوم بعمل تفسير شخصي – التعلم تساهمى.
- التعلم يحدث من خلال مواقف حقيقية. – تكامل القياسات. (٢٥:١-٣)

ويشير "**مجدي عزيز إبراهيم**" **(٢٠٠٤م)** إلى أنه في ضوء المدخل البنائي تم تصميم بعض استراتيجيات ونماذج التدريس التي تركز في معظمها على مواجهة المتعلمون بموقف مشكل حقيقي ليحاولوا إيجاد حلول لذلك الموقف من خالل البحث والتنقيب والمفاوضة االجتماعية، ويضيف أن من أمثلة هذه الأستراتيجيات:

- استراتيجية تحديد نوع المفهوم.
- استراتيجية التغير المفهومى.
- استراتيجية التدريس القائمة على معالجة تجهيز المعلومات لتنمية مهارات التفكير الإبداعي.
- استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة.
- مشروع التعلم القائم على المشكلة.
- نموذج التعلم البنائي.
- نموذج التدريس الواقعي. (١٨ :٨٤٥ -٨٥٦)

**تصميم نموذج ويتلى للتعلم البنائى:**

صمم هذا النموذج "جريسون ويتلى Wheatly "(١٩٩٥م) وقد انبثقت فكرته من النظرية البنائية كواحدة من استراتيجيات التدريس الحديثة حيث توصل كثير من الباحثين إلى أهمية هذا النموذج في تعلم المفاهيم وما يتعلق به من تطبيقات، وزيادة الاهتمام بالمهام التعليمية، وتنمية الرغبة في العمل الجماعي داخل الفصل وهو يتكون من ثلاثة إجراءات أساسية هي المهام التعليمية، المجموعات المتعاونة، المشاركة. (٣٥ :٨٥٠)

**محتوي نموذج ويتلي للتعلم البنائي:**

يتكون هنا النموذج من ثالثة مكونات على النحو التالى:

- مهام التعلم:
- المجموعات المتعاونة:
- المشاركة.(٨ :٤٩ -٥٣ )

وترى الباحثتان أن العالم يتجه إلى منصات التعليم على الانترنت بدلا من الأسلوب المعتاد فى حضور الفصول الدراسية والتدريبية، ففى الغالب يمكن تقديم الكثير من المهارات عبر الانترنت دون الحاجة للحضور شخصيا فى مقر الدراسة، إلى جانب التوفير الملحوظ فى الوقت والتكلفة المادية وفى المنطقة العربية، بدأت العديد من المنصات التعليمية على الإنترنت فى تقديم خدماتها المعرفية والتدريبية فى كثير من المجالات.

تعد تطبيق المايكروسوفت تيمز منافسًا لخدمة سلاك،وهي مسار التطور والترقية من مايكروسوفت سكايب. أعلنت مايكروسوفت عن إصدار مايكروسوفت تيمز في حدث في نيويورك، وأطلقت الخدمة في جميع أنحاء العالم في ١٤ مارس ٢٠١٧. وتم إنشاؤها خلال هاكاثون داخلي في الشركة، ويقودها حاليًا برين ماكدولاند، نائب رئيس الشركة في مايكروسوفت. (٣٦)

وفى الحقيقة لا يمكن الحديث عن نموذج ويتلى البنائي بمعزل عن التعرض لليقظه الذهنية mindfulness التى تعد عنصرا مهما من عناصر الصحة النفسية لكلا من المعلم والمتعلم.

**حيث يرى بيرنىBernay (٢٠١٤)** ان اليقظه الذهنية تساعد المتعلمين على التعلم والتركيز والتحصيل الاكاديمى وعدم الشعور بالاجهاد والتعب اثناء التعلم، في حين تحقق الرفاهية الشخصية للمعلمين حيث تخفض الاجهاد وتجعلهم اكثر تركيزا فى التخطيط للدرس ومراعاة احتياجات المتعلمين ( ٢٩ : ١٤٣ )

ويعرف **هاسد HASSED (٢٠١٦)** اليقظه الذهنية بانها: مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والاداء (٣٣: ٩٢)

كما أشار كلاً من "**زكى محمد حسن**" **(٢٠٠٢م)** (١٠)، نقلا عن "**سللندج ومارى لوى Schillding & Maryloue**" **(٢٠٠٠م)** إلى أن الكرة الطائرة أحد الأنشطة التى تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها بشرط أن يكون الأسلوب والطريقة متصل بالمهارة فإن حسن إستخدامها سوف يسهم بدرجة كبيرة فى إتقان المهارة. فيجب عند تحسين الأداء المهارى إستخدام أساليب جديدة تتناسب مع قدرات المتعلمين وخصائصهم ومقابلة ما بينهم من فروق فى القدرات والمستويات وبذلك نجعل عملية التعليم والتدريب أكثر فعالية وإيجابية.

تعتبر مهارتى (الضرب الساحق والارسال من اعلى) من المهارات التى تحتاج الى وقت ومجهود لإتقانها بحيث أنها من المهارات ذات فاعلية وتأثير فى تحقيق الفوز والإنتصار للفريق، فيعتبر الضرب الساحق من أهم المهارات والتى تتعدد بإختلاف طرق وخطط اللعب الهجومية ويعتبر من أكثر المهارات تطوراً، كما الإرسال هو الأداء الذي يقوم به اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال لوضع الكرة في اللعب بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس. (١٠-٨)

مع إغلاق الجامعات والمدارس فى معظم دول العالم بسبب الإنتشار الواسع لوباء كرونا ( الموجة الثالثة )،سارعت العديد من منصات التعليم الإلكتروني لتقديم مئات الدورات على مستويات مختلفة للطلاب فى المجالات المختلفة ، من خلال عمل الباحثتان مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس – بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق ، ومدرس بقسم الإلعاب – بكلية التربية

الرياضية للبنات –جامعة الزقازيق وتدريسهما للفرقة الثالثة بالكلية وفى ظل الظروف التى يمر بها العالم من انتشار جائحة كورونا وماترتب علية من تقليل عدد المحاضرات والاعتماد على التعلم عن بعد فى الفصل الدراسي الثانى حفاظا على ابنائنا الطلاب أيقن الباحثتان أنهم يقعوا على عاتقهم فى ظل الظروف العصيبة أن يقوما بدورهما التربوى والتعليمى كما ينبغى أن يكون وإختيار أسلوب تعليمى يتناسب مع ضخامة الحدث الحالى الذى به البلاد للحفاظ على سير العملية التعليمية وتنمية اليقظة الذهنية وتعلم مهارتى الضرب الساحق والارسال من أعلى للمقرر الدراسي وعدم الإخلال به ومن هنا جاءت فكرة البحث .

**هـــــدف الـبحـــث :** يهدف البحث إلى التعرف على نموذج ويتلى البنائى المدعم بمنصة Microsoft Teams وأثرها على اليقظة الذهنية وأداء بعض مهارات الكرة الطائره لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

**فـروض الـبحث : فى ضوء أهداف البحث يفترضان الباحثتان مايلى:**

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (اليقظة الذهنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي.

**مصطلحات الـبحث**

**١- " نموذج التعلم البنائي " Constructivist Learning Model**

نموذج تعليمي يتم وفق أربعة مراحل متتالية وهى (الدعوة ، الإستكشاف والابتكار، إقتراح التفسيرات وإيجاد الحلول، إتخاذ الإجراءات ) مع التأكيد على ربط العلم بالتكنولوجيا في المراحل الأربعة، ويتم ذلك بأسلوب غير مباشر خلال العملية التدريسية . (٢٠: ١٠)

**٢- " ميكروسوفت تيمز " Microsoft Teams**

" عبارة عن منصة التعلم الإلكترونى هى نوع من أنواع أنظمة إدارة التعلم (LMS) التى توفر للمستخدمين نظامًا أساسيًا موحدًا للاتصال والتعاون يجمع بين الدردشة المستمرة في مكان

العمل واجتماعات الفيديو وتخزين الملفات وتكامل التطبيقات وإمكانية الوصول إلى الفصول الرقمية أون لاين. (٣٧)

٣- " **اليقظة الذهنية** " **Mental alertne**

"حالة الوعى التى تكون عليها الطالبة وما يدور فى ذهنها من افكار وما ينتج عنها من ردود افعال وتسهم فى تعزيز الصحة العقلية والبدنية وتحسين التعلم والاداء " (١٦)

## إجراءات البحث.

**منهج البحث:**

أستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى.

**مجتمع البحث:**

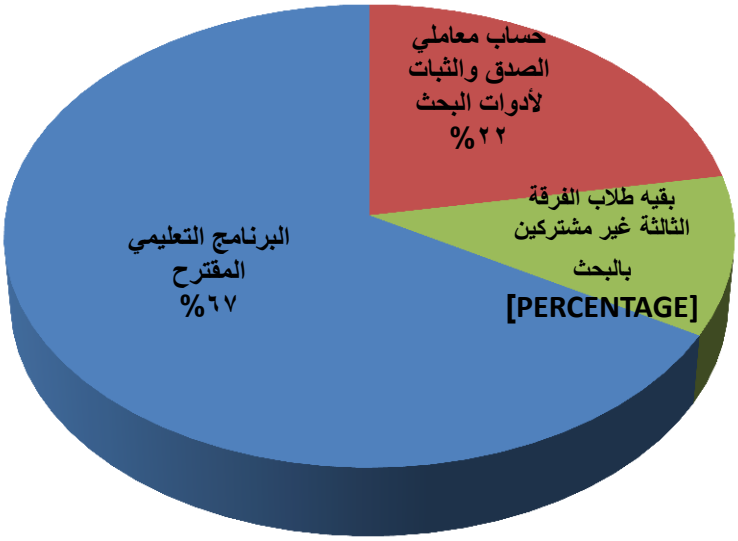
يتمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة – تخصص الكرة الطائرة، للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١م) البالغ عددهم (٤٥) طالبة.

**عينة البحث:**

قامت الباحثتان باختيار (٣٠) طالبة بالطريقة العمدية، يمثلون عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية)، بالإضافة إلى مجموعة عددها (١٠) طالبات للدراسة الاستطلاعية لحساب معاملي الصدق والثبات للأدوات قيد البحث، وتم استبعاد (٥) طالبات لعدم الانتظام والغياب المتكرر، ويوضح جدول (١) توصيف عينة البحث.

**جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.**

| م | نوع العينة | العينة | العدد | النسبة |
|---|---|---|---|---|
| ١ | المجموعة التجريبية | البرنامج التعليمي المقترح | ٣٠ | %٦٦.٦٧ |
| ٢ | عينة البحث الاستطلاعية | حساب معاملي الصدق والثبات لأدوات البحث | ١٠ | %٢٢.٢٢ |
| ٣ | المستبعدون | بقية طالبات الفرقة الثالثة غير المشتركين بالبحث | ٥ | %١١.١١ |
| - | مجتمع البحث الكلي | طالبات الفرقة الثالثة للعام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) | ٤٥ | %١٠٠ |



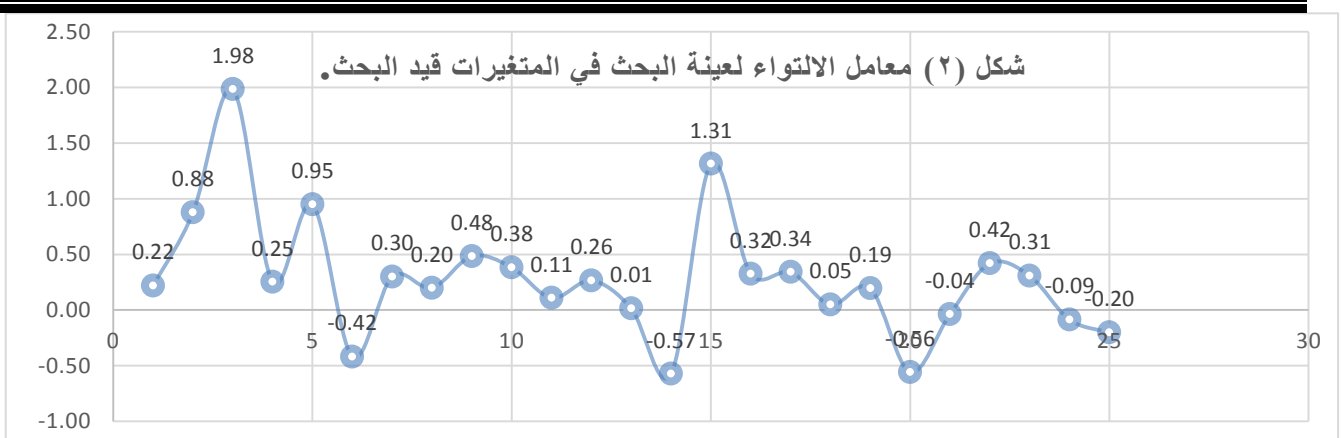

**شكل (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.**

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٤٠) طالبة (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قامت الباحثة بعمل بعض القياسات الإنثربومترية والأساسية والمتغيرات قيد البحث، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينه في تلك المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢)، وشكل (٢).

**جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث (ن=٤٠)**

| المتغيرات | الاختبارات | وحدة القياس | المتوسط Mean | الوسيط Median | الانحراف Std. Dev | الالتواء Skewness |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الأساسية | السن | سنة | ١٩.٣٠ | ١٩.٢٥ | ٠.٦٩ | ٠.٢٢ |
| | الطول | سم | ١٦٦.٦٥ | ١٦٥.٠٠ | ٥.٦٥ | ٠.٨٨ |
| | الوزن | كجم | ٦٣.٦٥ | ٦١.٠٠ | ٤.٠١ | ١.٩٨ |
| | الذكاء | درجة | ٣٠.٠١ | ٢٩.٥٠ | ٦.٠٦ | ٠.٢٥ |
| البدنية | اختبار الوثب العمودى لسارجنت | سم | ٢١.٢٠ | ٢٠.٠٠ | ٣.٨٠ | ٠.٩٥ |
| | اختبار دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين | متر | ٢.٤٣ | ٢.٥٠ | ٠.٥٠ | ٠.٤٢- |
| | اختبار الجرى المكوكى لمختلف الابعاد | ث | ١٣.١٥ | ١٣.٠٠ | ١.٥٠ | ٠.٣٠ |
| | اختبار ثنى الجذع من الوقوف | سم | ٧.٥٠ | ٧.٠٠ | ٧.٥٧ | ٠.٢٠ |
| | اختبار قفز الحبل | عدد | ٦.٢٥ | ٦.٠٠ | ١.٥٥ | ٠.٤٨ |
| | اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة | درجة | ٨.٢٣ | ٨.٠٠ | ١.٨٠ | ٠.٣٨ |
| | اختبار قوة عضلات الرجلين | كجم | ٣٥.٣٠ | ٣٥.٠٠ | ٨.٢٥ | ٠.١١ |
| | اختبار قوة القبضة (يمين) | كجم | ٢٠.١٥ | ٢٠.٠٠ | ١.٧٠ | ٠.٢٦ |
| | اختبار قوة القبضة (شمال) | كجم | ٢٠.٠١ | ٢٠.٠٠ | ٢.٢٥ | ٠.٠١ |
| | اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات | نقطة | ٣٨.٥٠ | ٤٠.٠٠ | ٧.٨٥ | ٠.٥٧- |
| اليقظة الذهنية | المرونة العقلية | درجة | ١٤.٣٥ | ١٤.٠٠ | ٠.٨٠ | ١.٣١ |
| | تركيز الانتباه | درجة | ١٥.٢٠ | ١٥.٠٠ | ١.٨٥ | ٠.٣٢ |
| | وضوح الوعي | درجة | ١٦.٢٥ | ١٦.٠٠ | ٢.١٩ | ٠.٣٤ |
| | الوعي بوجهات النظر المختلفة | درجة | ١٤.٠٢ | ١٤.٠٠ | ١.٢٥ | ٠.٠٥ |
| | التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | درجة | ١٠.١١ | ١٠.٠٠ | ١.٧٠ | ٠.١٩ |
| | التميز اليقظ | درجة | ١٤.٦٠ | ١٥.٠٠ | ٢.١٥ | ٠.٥٦- |
| | الانفتاح علي الجديد | درجة | ١٤.٩٨ | ١٥.٠٠ | ١.٥٩ | ٠.٠٤- |
| | الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية | درجة | ٩٩.٥١ | ٩٩.٠٠ | ٣.٦٥ | ٠.٤٢ |
| المهارية | اختبار الضرب الساحق فى مركز(١) | درجة | ٧.٢٠ | ٧.٠٠ | ١.٩٥ | ٠.٣١ |
| | اختبار الضرب الساحق فى مركز(٥) | درجة | ٦.٤٥ | ٦.٥٠ | ١.٧٥ | ٠.٠٩- |
| | اختبار دقة الإرسال من أعلى المواجه | درجة | ٢٠.٠١ | ٢٠.٥٠ | ٧.٢٥ | ٠.٢٠- |



يتضح من جدول (٢) وشكل (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذة المتغيرات.

**وسائل وأدوات جمع البيانات-:**

**اولا: المقابلة الشخصية**

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حدة لإبداء الرأى (خبراء الكرة الطائرة وطرق التدريس). **مرفق (٣)**

**ثانياً: استمارات تسجيل وتفريغ البيانات**

قامت **الباحثتان** بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الشخصية والقياسات القبلية والبعدية بعينة البحث:

- إستمارة تسجيل بيانات كل فرد من العينة. **مرفق (١)**
- إستمارة تسجيل قياسات عينة البحث فى متغيرات النمو والبدني والمهارى. **مرفق (١)**
- إستمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المكونات البدنية المرتبطة بمهارتى الإرسال من أعلى المواجه والضرب الساحق فى الكرة الطائرة والإختبارات البدنية التى تقيس هذه المكونات، بالإضافة إلى تحديد الإختبارات المهارية المناسب لمهارتى الكرة الطائرة. **مرفق (٢)**

**ثالثاً: الأجهزة والأدوات قيد البحث:**

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم - ميزان طبى معاير لقياس الوزن. - برنامج **whats app** - برنامج **`Microsoft Teams**- برنامج **telegram** - ملعب كرة طائرة بأدواته القانونية - شريط قياس - شريط لاصق - ساعة إيقاف - سبورة وطباشير - جهاز الديناموميتر - كرات تنس -حبل -مقعد -كرة طبية - الهواتف المحمولة - أجهزة حاسب ألى .

**رابعاً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:**

من خلال إطلاع الباحثتان على بعض المراجع والدراسات العلمية المتخصصة فى الكرة الطائرة والقياس(٢)،(٣)،(١٩)،(٢١) تم تحديد القدرات البدنية المؤثرة فى أداء مهارتى الإرسال من

أعلى والضرب الساحق ،والإختبارات البدنية التى تقيسها،وتم عرضها على مجموعة من خبراء الكرة الطائرة , وأنحصرت آراء الخبراء ما بين (٩٠ – ١٠٠%)،وقد أرتضت الباحثة بهذه النسبة للإختبار البدنية قيد البحث، وتم تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية . وفقاً لآراء الخبراء فكانت كما يلي :

**١- الإختبارات البدنية : مرفق (٦)**

- إختبار الوثب العمودى لسارجنت . ( قياس القدرة العضلية للرجلين )
- إختبار دفع كرة طبية . ( قياس القدرة العضلية للذراعين )
- إختبار الجرى المكوكى لمختلف الابعاد . ( قياس الرشاقة )
- إختبار ثنى الجذع من الوقوف . ( قياس مرونة الجذع والفخذ )
- إختبار قفز الحبل . ( قياس التوافق )
- إختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة . (قياس دقة الذراع )
- إختبار قوة عضلات الرجلين . (قياس قوة الايزومترية العضلات المادة ( الباسطة))
- إختبار قوة القبضة . (قياس قوة القبضة اليمنى او اليسرى )
- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات . (القدرة على الوثب والاحتفاظ بالتوازن )

**٢- إختبار الضرب الساحق . مرفق (٧)**

تم تحديد إختبار دقة مهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة من خلال إستطلاع رأى الخبراء فى الكرة الطائرة وأنحصرت آراء الخبراء ما بين (٩٠ – ١٠٠%)،وقد أرتضت الباحثة بهذه النسبة للإختبار المهاري قيد البحث. (٢١)

**٣- إختبار دقة الإرسال من أعلى المواجه. مرفق (٧)**

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

**خامساً : إختبار الذكاء العالى : اعداد "السيد محمد"(١٩٨٩م) مرفق (٤)**

يشتمل هذا الإختبار على عدد (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبرة على التفكير (الذكاء)، من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة مثل (القدرة اللغوية – القدرة الحسابية – القدرة على التصور) وهو صالح لكلا الجنسين،والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق ١٧ سنة،وزمن هذا الإختبار (٣٠) دقيقة.

**سادساً: مقياس اليقظة الذهنية: اعداد"عزة السعيد،دعاء فاروق"(٢٠١٨م) مرفق (٥)**

يشمل هذا المقياس على عدد (٨٠ ) عبارة موزعة على ٧ ابعاد من الاسئلة الذهنية التى تبين قدرة المختبر على الصحة العقلية والبدنية وتحسين التعلم والاداء من خلال قياس (المرونة العقلية – تركيز الانتباه – وضوح الوعي – الوعي بوجهات النظر المختلفة – التميز اليقظ – الانفتاح علي الجديد –الدرجة الكلية ) وهو صالح لكلا الجنسين،والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق ١٧ سنة

**الدراسات الإستطلاعية :**

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك على عينة قوامها (١٠) طالبات فى نفس المرحلة السنية لعينة البحث من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/٢٠م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/٢٧م. ويوضح ذلك جدول رقم (٣): **جدول (٣)**

| م | التعرف على | التاريخ |
|---|---|---|
| ١ | إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) على الاختبارات البدنية والمهارية | ٢٠الى٢٧ /٢/٢٠٢١م |
| ٢ | مدى ملائمة الأدوات والأجهزة والتدريبات المستخدم فى البرنامج المقترحة. | ٢٠٢١/٢/٢١م |
| ٣ | مدى للتعرف علي مناسبة مفردات الإختبار للتطبيق علي أفراد عينة البحث والدخول على الجروبات التعليمية على Microsoft Teams | ٢٠٢١/٢/٢٢م |
| ٤ | مدى مناسبة صياغة وعدد عبارات الإختبار لمستوى أفراد عينة البحث وطبيعة الجروبات التعليمية المستخدمة في البحث. – تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها الإختبار. | ٢٠٢١/٢/٢٢م |
| ٥ | مدى ملائمة بعض الوحدات التعليمية المستخدمة فى البحث ، ترتيب سير الاختبارات قيد البحث ، الوقت المناسب لتطبيق البرنامج . | ٢٣-٢٠٢١/٢/٢٤م |
| ٦ | الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الاساسية للبحث. | ٢٠٢١/٢/٢٥م |

**وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن "**

- التأكد من مناسبة صياغة وعدد عبارات الإختبار لمستوى أفراد عينة البحث وطبيعة الجروبات التعليمية المستخدمة في البحث. – فهم أفراد العينة لتعليمات الإختبار. – تم تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها الإختبار (٤٠) دقيقة.

– إستخدام تطبيقMicrosoft Team والقدرة على استخدامهم بدقة للوصول للوحدات التعليمية – معامل السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار : لحساب معامل السهولة تستخدم المعادلة التالية :(٢٦)

الإجابات الصحيحة للسؤال (المفردة) أ– معامل السهولة = الإجابات الصحيحة + الإجابات الخاطئة

ونظرا لأن العلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة فإن مجموعهما يساوى (١) واحد صحيح، ويمكن تمثيل العلاقة بالمعادلة التالية: **معامل السهولة = ١ – معامل الصعوبة. معامل الصعوبة = ١ – معامل السهولة**

التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الإستطلاعية على النحو التالي:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قامت **الباحثتان** بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز ( *Discriminat Validation*) بين مجموعتين إحداهما مميزة (المجموعة الإستطلاعية) وهم والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي (طالبات الفرقة الثانية)، ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

**جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة (غير المميزة) في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث**

**(ن١=ن٢=١٠)**

| المتغيرات | الاختبارات | وحدة القياس | الاستطلاعية (المميزة) | | غير المميزة | | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (سَ) | (± ع) | (سَ) | (± ع) | |
| البدنية | الوثب العمودى لسارجنت | سم | ٢٠.٩٨ | ٣.٧٥ | ١٥.٦٥ | ٤.٠٢ | ٢.٩١ |
| | دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين | متر | ٢.٤٦ | ٠.٤٩ | ١.٨٠ | ٠.٥٤ | ٢.٧٢ |
| | الجرى المكوكى لمختلف الابعاد | ث | ١٣.٢٥ | ١.٤٧ | ١٥.٦٠ | ١.٤٢ | ٣.٤٥- |
| | ثنى الجذع من الوقوف | سم | ٧.٤٥ | ٢.٦٠ | ٣.٩٥ | ١.٢٧ | ٣.٦٣ |
| | قفز الحبل | عدد | ٦.٣٠ | ١.٤٧ | ٣.٥٠ | ٢.٢٦ | ٣.١٢ |
| | التصويب على المستطيلات المتداخلة | درجة | ٨.٣٥ | ١.٧٥ | ٦.٢١ | ١.٦٦ | ٢.٦٦ |
| | قوة عضلات الرجلين | كجم | ٣٥.٣٤ | ٨.١٠ | ٢٨.٥٠ | ٣.٦٢ | ٢.٣١ |
| | قوة القبضة (يمين) | كجم | ٢٠.٢٥ | ١.٧٥ | ١٣.٦٥ | ٣.٢٧ | ٥.٣٤ |
| | قوة القبضة (شمال) | كجم | ١٩.٨٩ | ٢.٣٥ | ١٢.٠٢ | ٣.٦٦ | ٥.٤٣ |
| | الوثب والتوازن فوق العلامات | نقطة | ٣٩.٠٠ | ٧.٩٠ | ٢٩.٠٠ | ٥.٩٨ | ٣.٠٣ |
| المهارية | الضرب الساحق فى مركز(١) | درجة | ٧.٢٤ | ١.٦٥ | ٤.٦٥ | ١.٢١ | ٣.٨٠ |
| | الضرب الساحق فى مركز(٥) | درجة | ٦.٥٠ | ١.٧٠ | ٣.١٢ | ١.٥٠ | ٤.٤٧ |
| | دقة الإرسال من أعلى المواجه | درجة | ٢٠.٣١ | ٧.٢٥ | ١٢.٤٠ | ٤.٢٥ | ٢.٨٢ |

**ت ج (١٨، ٠.٠٥) = ٢.١٠**

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعة الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة غير المميزة وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات قيد البحث، مما يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٥) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

**جدول (٥) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=١٠)**

| المتغيرات | الاختبارات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ر) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | (سَ) | (± ع) | (سَ) | (± ع) | |
| البدنية | الوثب العمودى لسارجنت | سم | ٢٠.٩٨ | ٣.٧٥ | ٢٠.١١ | ٣.٦٩ | ٠.٢٩٠ |
| | دفع كرة طبية زنة ٣ كجم باليدين | متر | ٢.٤٦ | ٠.٤٩ | ٢.٤٨ | ٠.٥٣ | ٠.٣٣٥ |
| | الجرى المكوكى لمختلف الابعاد | ث | ١٣.٢٥ | ١.٤٧ | ١٣.١٨ | ١.٤٥ | ٠.٣٨٣ |
| | ثنى الجذع من الوقوف | سم | ٧.٤٥ | ٢.٦٠ | ٧.٥٢ | ٢.٦٤ | ٠.٣٨٣ |
| | قفز الحبل | عدد | ٦.٣٠ | ١.٤٧ | ٧.٣٣ | ١.٥٣ | ٠.١٣٤ |
| | التصويب على المستطيلات المتداخلة | درجة | ٨.٣٥ | ١.٧٥ | ٨.٥٠ | ١.٧٠ | ٠.٣٤٦ |
| | قوة عضلات الرجلين | كجم | ٣٥.٣٤ | ٨.١٠ | ٣٥.٤٠ | ٧.٩٦ | ٠.٣٢١ |
| | قوة القبضة (يمين) | كجم | ٢٠.٢٥ | ١.٧٥ | ٢٠.٣٠ | ١.٨٢ | ٠.٣٢١ |
| | قوة القبضة (شمال) | كجم | ١٩.٨٩ | ٢.٣٥ | ١٩.٩٥ | ٢.٣١ | ٠.٣٤٦ |
| | الوثب والتوازن فوق العلامات | نقطة | ٣٩.٠٠ | ٧.٩٠ | ٣٩.٥٠ | ٨.١٠ | ٠.٤١٠ |
| المهارية | الضرب الساحق فى مركز(١) | درجة | ٧.٢٤ | ١.٦٥ | ٧.١٨ | ١.٧٥ | ٠.١٧٧ |
| | الضرب الساحق فى مركز(٥) | درجة | ٦.٥٠ | ١.٧٠ | ٦.٥٥ | ١.٧٧ | ٠.١٧٧ |
| | دقة الإرسال من أعلى المواجه | درجة | ٢٠.٣١ | ٧.٢٥ | ٢١.٠٥ | ٧.٣٥ | ٠.٣٢١ |

**ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢**

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية :

أولا: حساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة الذهنية :

استخدمت الباحثة طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وبين الدرجة الكلية لمقياس الاتجاه نحو بيئة التعلم الإلكترونية ، كما في جدول (٦).

**جدول (٦) معاملات الارتباط بين محاور مقياس اليقظة الذهنية**

**(ن=١٠)**

| المحاور | الأول | الثاني | الثالث | الرباع | الخامس | السادس | السابع | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة العقلية | | ٠.٨٦٧ | ٠.٨٦٧ | ٠.٨٠١ | ٠.٨١١ | ٠.٨٣٦ | ٠.٧٩٩ | ٠.٨٢٦ |
| تركيز الانتباه | | | ٠.٨٢٧ | ٠.٨٦٨ | ٠.٨٢٢ | ٠.٧٩٩ | ٠.٨١١ | ٠.٩٠١ |
| وضوح الوعي | | | | ٠.٨٠٥ | ٠.٨٠٠ | ٠.٨٢٤ | ٠.٨١١ | ٠.٩٠١ |
| الوعي بوجهات النظر المختلفة | | | | | ٠.٨٣٣ | ٠.٧٩٩ | ٠.٧٩٩ | ٠.٨٢٦ |
| التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | | | | | | ٠.٨١٥ | ٠.٨٠٠ | ٠.٨٩٠ |
| التميز اليقظ | | | | | | | ٠.٨٦٧ | ٠.٨٥٧ |
| الانفتاح علي الجديد | | | | | | | | ٠.٨٥٧ |
| الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية | | | | | | | | |

**رج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢**

يوضح جدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل محور وبين الدرجة الكلية، وبين المحاور وبعضها، مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للاستمارة.

**جدول (٧) معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية**

**(ن=١٠)**

| معاملات إرتباط المحور الأول | | | معاملات إرتباط المحور الثاني | | | معاملات إرتباط المحور الثالث | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية |
| ١ | ٠.٧١١ | ٠.٧٤٥ | ١ | ٠.٧٥٨ | ٠.٧٩٥ | ١ | ٠.٦٧١ | ٠.٦٨١ |
| ٢ | ٠.٦٥٤ | ٠.٧٥١ | ٢ | ٠.٧٣١ | ٠.٧٥٩ | ٢ | ٠.٦٧١ | ٠.٦٨١ |
| ٣ | ٠.٦٩٦ | ٠.٧٨٥ | ٣ | ٠.٧٩١ | ٠.٧٩٨ | ٣ | ٠.٦٨٥ | ٠.٦٩٥ |
| ٤ | ٠.٧٢٤ | ٠.٧٤٨ | ٤ | ٠.٧٥٩ | ٠.٧٩١ | ٤ | ٠.٦٩٦ | ٠.٧٠٦ |
| ٥ | ٠.٦٦٣ | ٠.٧٤١ | ٥ | ٠.٦٦٨ | ٠.٧٢٤ | ٥ | ٠.٧١١ | ٠.٧٢١ |
| ٦ | ٠.٧٣١ | ٠.٧٤٢ | ٦ | ٠.٧٥٨ | ٠.٧٦٣ | ٦ | ٠.٧١٥ | ٠.٧٢٥ |
| ٧ | ٠.٧٠١ | ٠.٧٤٤ | ٧ | ٠.٧٠٠ | ٠.٧١٠ | ٧ | ٠.٧٥٥ | ٠.٧٨٥ |
| ٨ | ٠.٦٦١ | ٠.٦٨٦ | ٨ | ٠.٧٦٨ | ٠.٧٧٨ | ٨ | ٠.٧١٨ | ٠.٧٢٨ |
| ٩ | ٠.٦٩٥ | ٠.٧١٩ | ٩ | ٠.٦٩٤ | ٠.٦٩٦ | ٩ | ٠.٧١١ | ٠.٧٢١ |
| ١٠ | ٠.٦٨٣ | ٠.٦٩٥ | ١٠ | ٠.٦٩٣ | ٠.٦٩٧ | ١٠ | ٠.٦٧١ | ٠.٧١٩ |
| ١١ | ٠.٦٩٦ | ٠.٧٠٥ | ١١ | ٠.٦٧١ | ٠.٦٨١ | ١١ | ٠.٧١٤ | ٠.٧٢٤ |
| ١٢ | ٠.٧٣١ | ٠.٧٦٣ | ١٢ | ٠.٦٩١ | ٠.٧٢١ | ١٢ | ٠.٧١٦ | ٠.٧٣٤ |
| | | | ١٣ | ٠.٧٢٠ | ٠.٧٣٠ | ١٣ | ٠.٧١٩ | ٠.٧٢٩ |
| **معاملات إرتباط المحور الرابع** | | | **معاملات إرتباط المحور الخامس** | | | **معاملات إرتباط المحور السادس** | | |
| م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية |
| ١ | ٠.٦٥٨ | ٠.٧٣٢ | ١ | ٠.٦٩٠ | ٠.٧٠٠ | ١ | ٠.٧٣٥ | ٠.٧٥٥ |
| ٢ | ٠.٦٥٨ | ٠.٧٣٢ | ٢ | ٠.٧١١ | ٠.٧٢١ | ٢ | ٠.٦٧٥ | ٠.٧١٥ |
| ٣ | ٠.٧١٤ | ٠.٧٢٤ | ٣ | ٠.٦٨٥ | ٠.٦٩٥ | ٣ | ٠.٧٣٨ | ٠.٧٤٨ |
| ٤ | ٠.٦٦٩ | ٠.٦٧٩ | ٤ | ٠.٦٩٣ | ٠.٧١٣ | ٤ | ٠.٧٣١ | ٠.٧٤١ |
| ٥ | ٠.٦٨١ | ٠.٧٠٩ | ٥ | ٠.٦٩٦ | ٠.٧٠٦ | ٥ | ٠.٦٩١ | ٠.٧٠١ |
| ٦ | ٠.٧٤٨ | ٠.٧٨٢ | ٦ | ٠.٧٠٨ | ٠.٧١٨ | ٦ | ٠.٧٣٤ | ٠.٧٤٤ |
| ٧ | ٠.٦٨٥ | ٠.٦٩٥ | ٧ | ٠.٧١١ | ٠.٧٤٩ | ٧ | ٠.٦٧٦ | ٠.٧١٤ |
| ٨ | ٠.٧٠٣ | ٠.٧١٣ | ٨ | ٠.٧١١ | ٠.٧٨٤ | ٨ | ٠.٧٣٩ | ٠.٧٤٩ |
| ٩ | ٠.٦٦٠ | ٠.٦٧٠ | | | | ٩ | ٠.٦٧٨ | ٠.٧١٢ |
| ١٠ | ٠.٦٦٠ | ٠.٦٧٠ | | | | ١٠ | ٠.٦٧٨ | ٠.٧١٢ |
| ١١ | ٠.٧٤٥ | ٠.٧٥٥ | | | | ١١ | ٠.٧٣٤ | ٠.٧٤٤ |
| | | | | | | ١٢ | ٠.٦٨٩ | ٠.٦٩٩ |
| **معاملات إرتباط المحور السابع** | | | | | | | | |
| م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية | م | مع المحور | مع الدرجة الكلية |
| ١ | ٠.٦٨١ | ٠.٦٩١ | ٥ | ٠.٧١٣ | ٠.٧٢٣ | ٩ | ٠.٧٤٨ | ٠.٧٤٢ |
| ٢ | ٠.٧٤١ | ٠.٧٤٩ | ٦ | ٠.٦٨١ | ٠.٦٩١ | ١٠ | ٠.٧٤١ | ٠.٧٤٩ |
| ٣ | ٠.٧٤٠ | ٠.٧٥٠ | ٧ | ٠.٧٠٨ | ٠.٧١٨ | ١١ | ٠.٦٧٤ | ٠.٦٨٤ |
| ٤ | ٠.٧٠٩ | ٠.٧١٩ | ٨ | ٠.٧٠٨ | ٠.٧١٨ | | | |

**ر ج (٨، ٠.٠٥) = ٠.٦٣٢**

يوضح جدول (٧) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة ودرجة المحور ثم الدرجة الكلية، وهذا يدعم الاتساق الداخلى كمؤشر لصدق التكوين، مما يدل على صدق مقياس اليقظة الذهنية.

**ثانيا: حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية:**

اتبعت الباحثة طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ" التي تستخدم لتقدير معامل الثبات الكلي للمقاييس، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس، بالإضافة إلى التعرف على العبارات التي تؤدي إلى خفض أو رفع معامل الثبات الكلي لأداة القياس عند حذفها. وتم تطبيق المقياس علي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) طالبات، لحساب معامل ثبات مقياس اليقظة الذهنية ؛ ويوضح جدول (٨) حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، ومعادلة جتمان) ومعامل ثبات ألفا كرونباخ.

**جدول (٨) الثبات بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية**

| الأبعاد | التجزئة النصفية | | ألفا كرونباخ |
|---|---|---|---|
| | سبيرمان براون | جتمان | |
| المرونة العقلية | ٠.٧٥٠ | ٠.٨٦٠ | ٠.٨٦٠ |
| تركيز الانتباه | ٠.٨٥١ | ٠.٨٦١ | ٠.٨٦١ |
| وضوح الوعي | ٠.٨٠٢ | ٠.٨١٢ | ٠.٨١٢ |
| الوعي بوجهات النظر المختلفة | ٠.٧٢٣ | ٠.٧٣٣ | ٠.٨٣٣ |
| التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | ٠.٧٤١ | ٠.٧٥١ | ٠.٧٥١ |
| التميز اليقظ | ٠.٨٨٠ | ٠.٨١٠ | ٠.٨٩٠ |
| الانفتاح علي الجديد | ٠.٧٤٨ | ٠.٧٥٨ | ٠.٧٩٨ |
| الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية | ٠.٩٢٤ | ٠.٨١٦ | ٠.٩٣٤ |

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧٢٣) و(٠.٩٢٤)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٥١) و(٠.٩٣٤)، مما يدل على أن مقياس اليقظة الذهنية قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

**البرنامج التعليمى بإستخدام نموذج ويتلى البنائى المدعم بمنصة Microsoft Teams:**

**هدف البرنامج :**

تعلم وإتقان مهارتى الإرسال من أعلى المواجه و الضرب الساحق فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإستخدام إستراتيجية **نموذج ويتلى البنائى المدعم بمنصة Microsoft Teams** وتاثيره على اليقظه الذهنية .

**ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية :**

بعد انتهاء الطالب من البرنامج التعليمي يكون قادر على تعلم :

- **هدف عام معرفي :**

ويتمثل في إكساب الطلاب بعض المعلومات والمعارف عن :

•أهمية المهارات الأساسية في الكرةالطائرة .

•المراحل الفنية للأداء الحركي لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث .

-**هدف عام وجداني :**

ويتمثل في إكساب الطلاب اراء واتجاهات ايجابية نحو استخدام نموذج ويتلي للتعلم البنائي .

**الأسس التي يبنى عليها البرنامج التعليمى :**

- أن يتناسب المحتوى مع اهداف البرنامج .
- أن يتمشى البرنامج مع خصائص الطلاب ومحقق لحاجتهم.
- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين الطلاب ومحقق لحاجتهم.
- أن يراعى البرنامج احتياجات الطلاب للحركة والنشاط .
- أن يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل طالب في آن واحد .
- أن يساعد البرنامج الطلاب على السير في تعلمها نحو تحقيق هدف البرنامج سيراً متتابعاَ.
- أن يراعى البرنامج عوامل الأمن والسلامة للطلاب .
- ان يعمل على تحقيق الفرص الملائمة للنواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية للطلاب .
- أن يتحدى محتواه قدرات الطلاب بما يسمح باستثارة كل الطلاب ودافعيتهم للتعلم والابتكار .
- أن يراعى ربط النشاط بالتعاون وتحمل المسئولية والنظام واحترام الاخرون.
- يتواجد مع الموبايل تحت يد المتعلم في فيصاحبة خلال تنفيذ وحدات البرنامج ويستعين به خلال التعلم

**أسلوب التدريس المستخدم فى تنفيذ البرنامج :**

- قامت الباحثتان بعرض مجموعة من الفيديوهات والصور والرسوم البيانية والصور الثابتة والمتحركة في المواقف التعليمية المراد دراستها وترك الطلاب للاطلاع عليها ومراجعتها جيدا على Microsoft Teams.
- ثم قامت الباحثتان بعد ذلك بتحضير المحاضرة على برنامج Microsoft Teams ثم تقوم بإرسال ID MEETINGالى الطالبات عن طريق الجروب التعليمى على whatsapp و telegram.
- ثم يدخل الطالبات على البرنامج Microsoft Teams ويبدأ الباحثتان بعرض مجموعة من الفيديوهات والصور والرسوم البيانية الخاصة بالمهارات المراد تعليمها ويبدأ في إجراء مناقشة وحوار مع الطالبات في مختلف المواقف التعليمية وحل المشكلات التي تواجههم أثناء التعلم الذاتي الذى قامو به.
- فالملخص (للمجموعة التجريبية ) استخدمت الباحثتان نموذج ويتلي البنائي المبرمج والمدعم بصور تعليمية وفديوهات في تنفيذ وحل مشكلات التعلم الذاتي من خلال عرض المحتوى التعليمى على الجروب الخاص whatsapp و telegram مرفق (٩) وكذللك اجراء محاضرات تعلم عن بعد والمناقشة والحوار في مختلف المواقف التعليمية من خلال برنامج البرنامج Microsoft Teams .مرفق (١٠) ، ثم اجراء محاضرة تعليمية تطبيقية فى اليوم التالى يتم فيها مراجعة المحتوى النظرى والسيناريو الذى تم شرحه ومناقشته فى اليوم الاسبق ثم اجراء وحده تعليمية تطبيقية تحتوى على تدريبات للمهارة التى تم تعلمها من خلال نموذج ويتلى المدعم بمنصة Microsoft Teams مرفق (١١)

**تصميمات ومحتوى البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (١٠، ١١)**

- تصميم (group) المجموعة التعليمية على whatsapp و telegram وتم تسمية المجموعة (تخصص كرة الطائرة الفرقة الثالثة). تم إنشاءها بنظام المجموعة المغلقة حتى يضمن الباحثتان عدم دخول أي فرد إلى المجموعة سوي المجموعة التجريبية التي قوامها 30 طالبة
- ثم عمل مسئول عام عن المجموعة وهو معلم المسئول عن أدارة المجموعة
- ثم إضافة خبراء على المجموعة للمتابعة وأخذ بعض اراءهم في مجال طرق التدريس وكرة الطائرة.

- اشترط الباحثتان أن جميع الحسابات المشتركة في المجموعة تكون بأسماء حقيقة دون أي أسماء
- تم وضع ميثاق عمل للمجموعة يتضمن ما يلي – الخصوصية والسرية – التزام بالمعايير الأخلاقية في التعامل– الشفافية في التعامل – تطبيق اللوائح والقوانين التعليمية. – سهولة الوصول – اتاحة الوصول –حرية المساهمات.

**تنظيم المحتوي التعليمي للمجموعة التعليمية على Microsoft Teams**

قامت الباحثتان بتنظيم محتوى المجموعة قبل البدء في تصميمها بوضع مجموعة من الفيديوهات والصور لمهارتي قيد البحث . **مرفق (١٠)**

**نبذة عن برنامج ميكروسوفت تيميز Microsoft Teams :**

- البرنامج مجاني، يستخدم لتنظيم الإجتماعات واللقاءات حيث يساعد المعلم والمحاضر، على تنظيم اللقاءات بجودة عالية مع إمكانية مشاركة الملفات مع الحاضرين في اللقاء سواء عن طريق المعلم، أو المتعلم بشرط أن يكون لكل فرد حساب خاص به.

**مميزات برنامج ميكروسوفت تيميز Microsoft Teams:**

- التواصل الصوتي والمرئي عبر الإنترنت – التعليم عن بعد من خلال عرض المادة المطلوب تعليمها عبر أي برنامج سواء كان عرض تعليمي عبر ppt،word ، فيديو، أو برامج تدريبية أخرى، أو شاشة كالسبورة يتم الشرح والكتابة عليها، أو كتاب مطبوع pdf، مع إمكانية تحديد أي جملة أو نص.
- إمكانية الدخول للجلسة عبر رابط إنترنت، مع إمكانية كتم صوت المشاركين أثناء الحديث، أو السماح لبعضهم بالحديث.

https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a58a6529c1e66405b9ecbe5e41abb2dde%40thread.tacv2/conversations?groupId=6a4ccca8-a2fa-4e8e-92c3-1debd12643f1&tenantId=ec0b5e9a-b63e-46e6-8448-27ca4656833c

- إمكانية تسجيل فيديو لما يتم تداوله عبر الجلسة، ثم عرضه عبر أي وسيلة تواصل اجتماعي لحضورها لاحقا. ألية بدأ المحاضرات عن طريق برنامج Microsoft Teams، يقوم الطالب بتنزيل التطبيق من الشبكة العنكبوتية وتسجيل الدخول إليه *من خلال Gmail وذلك من خلال النقر على Sign Up وإذا أصبح* لديه حساب يمكن الدخول إليه من خلال Sign in، لبدا المحاضرة يقوم

الباحثتان بالضغط على New Meeting فيظهر لدينا الحساب الذي تم تسجيل الدخول من خلاله، لعمل الدعوة للطلاب (المجموعة التجريبية)

- يتم المشاركة الملفات بين أعضاء الفريق، من صفحة الاجتماع يتم الضغط على علامة التبويب (الملفات)، هنا يمكنك إنشاء الملفات أو تحميلها أو رفعها وحفظها ومزامنتها مع إحدى خدمات التخزين السحابي مثل Google Drive :أو Dropbox أو .OneDrive
- تتم عملية الشرح من خلال الضغط على Copy URL وإرسال الرابط من قبل الباحثان إلى الطلاب، عبر أي وسيلة تواصل: (الجروب على الواتس اب وتليجرام) فيقوم الطلاب بفتح الرابط، والدخول لمتابعة شرح المعلم. https://t.me/+bTn76Odvi702MDA0
- تسجيل الجلسة من خلال الضغط على Record. أو يقوم الباحثان بإعطاء ID Meeting للطالبات بحيث يعملوا تشارك join عليه في وقت معين معلن للطلاب.
- بعد انتهاء المحاضرة، يقوم الباحثتان بالضغط على زر إنهاء الاجتماع الموجود في الجانب

**عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين: مرفق (٣)**

– بعد الانتهاء من إعداد البرنامج تم عرضه على الخبراء في تكنولوجيا التعليم وطرق التدريس وكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية **وذلك لاستطلاع رأيهم حول:** مدى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج. – الدقة العلمية والوضوح لمحتوى البرنامج. – مدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى.

**- الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :**

قامت الباحثتان بوضع الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج وقد اشتمل على (٨ ) اسابيع تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين أنشطة عملية ونظريه، وزمن الوحده التعليميه (٩٠ ) دقيقة، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج وكذلك أجزاء الوحدة التعلمية العملية ) ( واجزاء الوحدة النظرية) للمجموعة التجريبية .

جدول (٩)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية في البرنامج التعليمي قيد البحث

| م | البيان | التوزيع الزمنى |
|---|---|---|
| ١ | عدد الأسابيع | ٨ أسابيع |
| ٢ | عدد الوحدات التعليمية | ١٦ وحدة |
| ٣ | عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع | ٢ وحده |
| ٤ | زمن التطبيق في الوحدة | ٩٠ دقيقة ( ساعة ونصف ) |
| ٥ | زمن التطبيق في الأسبوع | ١٨٠ دقيقة ( ثلاث ساعات ) |
| ٦ | الزمن الكلى لتطبيق البرنامج | ١٤٤٠ دقيقة (٢٤ ساعة ) |

## طرق وأساليب تقويم البرنامج:

**تمثلت طرق واساليب تقويم البرنامج فيما يلي:**

- **التقويم المبدئي:** ويتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويساعد على تصنيف الطلبة إلي مجموعات متجانسة وتحديد نقاط القوة والضعف منذ بداية التنفيذ وقد يتم ذلك من خلال التطبيق القبلي لوسائل القياس والتي اشتملت على ما يلي: معدلات النمو (الطول – الوزن – السن). – الاختبارات البدنية والمهارية فى الكرة الطائرة. – اختبار اذكاء واليقظة الذهنية .

- **التقويم البنائي أو التكويني:** ويتم أثناء وتنفيذ كل وحدة تعليمية على مدار البرنامج من خلال الاهداف السلوكية الاجرائية ويفيد في تحديد جوانب القصور منذ البداية وتصحيح مسار العملية التعليمية على اساس علمي والتعرف على جدوى كل جزء من أجزاء البرنامج عند تحقيق الأهداف السلوكية أو عدم تحقيقها.

- **التقويم الختامي (النهائي):** ويتم هذا النوع في نهاية التفاعل مع البرنامج والوقوف على مدي ما تحقق من اهداف وتقدير أثرها بعد أن يتم إكتمال التطبيق ويتم هذا التقويم من خلال أدوات القياس:

•المتغيرات البدنية قيد البحث • الاختبارات المهارية في الكرة الطائره قيد البحث •اختبار الذكاء •اختبار اليقظة الذهنية. • استبيان الآراء والانطباعات الوجدانية تجاه البرنامج ومن خلاله يتم قياس مدي تقدم الطلبة.

## التجربة الإساسية :

**القياسات القبلية :** تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية في اختبار الذكاء واليقظة الذهنية للمقررالكرة الطائرة، وذلك في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢١/٣/١ م وحتى الخميس ٢٠٢١/٣/٤م عن طريق إرسال الروابط الخاصة بالإختبارات على الجروبات التعليمية ثم الدخول عليها لإجراء الإختبارات الإلكترونية عن طريق تطبيق Google Drive . تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام منصات التعلم الإلكترونية .

**تطبيق البرنامج :** قامت الباحثتان بتطبيق محتوى البرنامج التعليمي بإستخدام منصات التعلم الإلكترونية والوحدة التعليمية يومى الاحد والاثنين في الفترة من ٢٠٢١/٣/٧ م وحتى ٢٠٢١/٤/٢٦م على المجموعة التجريبية (مرفق ٦) ، وقد أستغرق تطبيق البرنامج التعليمي (٨) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع زمن الوحدة (٩٠) دقيقة.

**القياسات البعدية :** تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من الثلاثاء ٢٠٢١/٤/٢٧ م وحتى الاربعاء ٢٠٢١/٤/٢٨م للمجموعتين التجريبية في مقياس اليقظه الذهنية و المتغيرات المهارية لمقرار الكرة الطائرة ،وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

## المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS*) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعينًا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابى(*Mean*)، الوسيط (*Median*)، الانحراف المعيارى ( *Standard Deviation*)، الالتواء (*Skewness*) .
٢. معامل ارتباط بيرسون (*Pearson Correlation Coefficient*)
٣. التجزئة النصفية (*Spilt Half*) لـ"سبيرمان براون" (*Spearman-Brown*) و"جتمان" (*Guttman*).
٤. معامل ثبات "ألفا كرونباخ". (*Cronbach's alpha*)
٥. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).
٦. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
٧. حجم التأثير (*Effect Size*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين:
   أ. باستخدام مربع ايتا ($\eta^2$) في حالة اختبار (ت).

ب. باستخدام (*ES*) في حالة اختبار (ت).

٨. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}} \times ١٠٠$$

٩. نسبة الكسب لماك جوجيان(*McGuigan's Gain Ratio*).

١٠. نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (*Black's Modified Gain Ratio*).

## عرض ومناقشة نتائج البحث.

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

#### أولا: التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (اليقظة الذهنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات ( *Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ($\eta 2$) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدمت الباحثة نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٠) و(١١)، وشكل (٣) و(٤).

**جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات(اليقظة الذهنية) قيد البحث.**

**(ن=٣٠)**

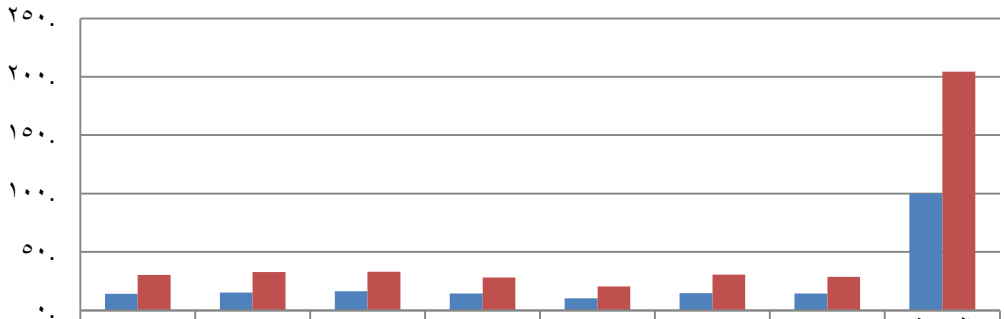
| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | قيمة (ت) | حجم التأثير | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط (سَ) | الانحراف (± ع) | المتوسط (سَ) | الانحراف (± ع) | | ($\eta^2$) | (ES) |
| المرونة العقلية | درجة | ١٤.٢٠ | ٠.٧٧ | ٣٠.٣٢ | ١.٨٩ | ١٣.٦٨ | ٠.٨٦٦ | ٢.٩ |
| تركيز الانتباه | درجة | ١٥.٢٦ | ١.٤٠ | ٣٢.٩٥ | ١.٢٤ | ١١.٦٥ | ٠.٨٢٤ | ٢.٤ |
| وضوح الوعي | درجة | ١٦.٣٥ | ٢.١٥ | ٣٣.٠٢ | ١.٤٨ | ١٤.٩٨ | ٠.٨٨٦ | ٣.٢ |
| الوعي بوجهات النظر المختلفة | درجة | ١٤.٥٥ | ١.٣٣ | ٢٨.٢٢ | ٢.١٤ | ١١.٦٥ | ٠.٨٢٤ | ٢.٥ |
| التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | درجة | ١٠.٤٥ | ١.٨٣ | ٢٠.٥٠ | ١.٦٨ | ٩.٨٧ | ٠.٧٧١ | ٢.٢ |
| التميز اليقظ | درجة | ١٤.٧٥ | ٢.٢٠ | ٣٠.٦٢ | ١.٤٤ | ٨.٣٢ | ٠.٧٠٥ | ١.٨ |
| الانفتاح علي الجديد | درجة | ١٤.٤٣ | ١.٦٠ | ٢٨.٦٥ | ١.٠٣ | ١٠.٧٦ | ٠.٨٠٠ | ٢.٤ |
| الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية | درجة | ٩٩.٩٩ | ٣.٥٧ | ٢٠٤.٢٨ | ٢.١٥ | ١٦.١٧ | ٠.٩٠٠ | ٣.٤ |

**ت$_{ج}$ (٢٩، ٠.٠٥) = ٢.٠٥**

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.٣٢) و(١٦.١٧).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ($\eta^2$) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم($\eta^2$) بين (٠.٧٠٥) و(٠.٩٠٠) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

وتراوحت قيم($ES$) بين (١.٨) و(٣.٤) وهذا يدل على حجم تأثير إلى (ضخم).




| | المرونة العقلية | تركيز الانتباه | وضوح الوعي | الوعي بوجهات النظر المختلفة | التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | التميز اليقظ | الانفتاح علي الجديد | الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| القياس القبلى | ١٤.٢ | ١٥.٢٦ | ١٦.٣٥ | ١٤.٥٥ | ١٠.٤٥ | ١٤.٧٥ | ١٤.٤٣ | ٩٩.٩٩ |
| القياس البعدى | ٣٠.٣٢ | ٣٢.٩٥ | ٣٣.٠٢ | ٢٨.٢٢ | ٢٠.٥ | ٣٠.٦٢ | ٢٨.٦٥ | ٢٠٤.٢٨ |

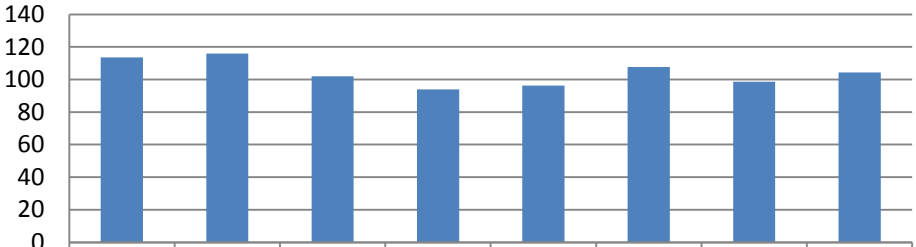
**شكل (٣) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات (اليقظة الذهنية) قيد البحث**

**جدول (١١) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة ($MG_{Blak}$) في متغيرات (اليقظة الذهنية)قيد البحث للمجموعة التجريبية**

**(ن=٣٠)**

| المتغيرات | الدرجة العظمى | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | الفرق بين القياسين | نسبة التحسن *Change* ) (*Ratio* | *Gain Ratio* (MG) | *Gain Ratio* ($MG_{Blak}$) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| المرونة العقلية | ٣٦ | ١٤.٢٠ | ٣٠.٣٢ | ١٦.١٢ | ١١٣.٥٢ | ٠.٧ | ١.٢ |
| تركيز الانتباه | ٣٩ | ١٥.٢٦ | ٣٢.٩٥ | ١٧.٦٩ | ١١٥.٩٢ | ٠.٧ | ١.٢ |
| وضوح الوعي | ٣٩ | ١٦.٣٥ | ٣٣.٠٢ | ١٦.٦٧ | ١٠١.٩٦ | ٠.٧ | ١.٢ |
| الوعي بوجهات النظر المختلفة | ٣٣ | ١٤.٥٥ | ٢٨.٢٢ | ١٣.٦٧ | ٩٣.٩٥ | ٠.٧ | ١.٢ |
| التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | ٢٤ | ١٠.٤٥ | ٢٠.٥٠ | ١٠.٠٥ | ٩٦.١٧ | ٠.٧ | ١.٢ |
| التميز اليقظ | ٣٦ | ١٤.٧٥ | ٣٠.٦٢ | ١٥.٨٧ | ١٠٧.٥٩ | ٠.٧ | ١.٢ |
| الانفتاح علي الجديد | ٣٣ | ١٤.٤٣ | ٢٨.٦٥ | ١٤.٢٢ | ٩٨.٥٤ | ٠.٨ | ١.٢ |
| الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية | ٢٤٠ | ٩٩.٩٩ | ٢٠٤.٢٨ | ١٠٤.٢٩ | ١٠٤.٣٠ | ٠.٧ | ١.٢ |

يتضح من جدول (١١) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٩٣.٩٥) و(١١٥.٩٢).




| | المرونة العقلية | تركيز الانتباه | وضوح الوعي | الوعي بوجهات النظر المختلفة | التوجه نحو الحاضر (الشرود الذهني) | التميز اليقظ | الانفتاح علي الجديد | الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نسبة التحسن | 113.52 | 115.92 | 101.96 | 93.95 | 96.17 | 107.59 | 98.54 | 104.3 |

**شكل (٤) نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في متغيرات(اليقظة الذهنية) قيد البحث.**

**ثانيا** :مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٠)، (١١)، وشكل (٣)، (٤) وجود فروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات **(اليقظة الذهنية)** قيد البحث لصالح القياس البعدى.

ويعزي الباحثتان التحسن لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي الحادث إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح إستخدام نموذج ويتلى البنائي المدعم بمنصة **MICROSOFT TEAMS** على تحسين اليقظة الذهنية ورفع مستوى اداء مهارتي الضرب الساحق و الارسال من اعلى والذى ادى بدوره الى خفض معدل قلق الاختبار، ولعل هذا يتماشى مع وجهة نظر **Wine** حيث يرى ان الافراد ذوى القلق العالى للامتحان يوزعون انتباههم على الامور المرتبطة بالمهمة والامور المرتبطة بالذات ، فى حين ان الافراد ذوى القلق المنخفض للامتحان غالبا ما يركزون على الامور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر .

كما يتفق ذلك مع دراسة كلا من **فرانكو Franco el ,al** ( ٢٠١١ )( ٣٢) ، **اشور وسيجمان Asheur& Sigman** ( ٢٠١١ ) ( ٢٨) ، **دعاء فاروق وعزه احمد** (٢٠١٨م) (١٦)علي أثر اليقظة الذهنية علي الأداء الاكاديمي والقلق ، أن هناك تحسن في الأداء الاكاديمي وزيادة وانخفاض القلق مما يؤكد علي فاعلية اليقظة الذهنية في تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية و مدي فعالية كل من اليقظة الذهنية ومهارات التعلم علي الاداء الامتحاني عند طالبات الجامعة ، واضاف **هاسد HASSED** ( ٢٠١٦ ) (٣٣ ) ، **ان** اليقظه الذهنية بمثابة مجموعة من

التطبيقات ذات الصلة بالتعليم ، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية ، وتحسين التواصل والتعاطف والصحة البدنية وتعزيز التعليم والاداء .

كما اكد **هيرمان واخرون Herman et.al ( ٢٠١٣ ) ( ٣٤)** على ان التدريب على اليقظة الذهنية يعمل على تحسين قدرة الفرد على الفهم والاستيعاب عندما يتم استقبال المعلومات الجديدة من مصادر متعددة ممايسهم فى تطور رؤيته و يساعده فى استخدام طرائق متنوعة لحل المشكلات التى تواجهه اثناء التعلم وهذا بدورة يقلل من اعراض القلق .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (اليقظة الذهنية) قيد البحث لصالح القياس البعدي**"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

اولا : التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه :" **توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي**"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات ( *Paired Sample tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ($\eta 2$) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدمت الباحثة نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (١.٢)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (١٢) و(١٣)، وشكل (٥) و(٦).

**جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.**

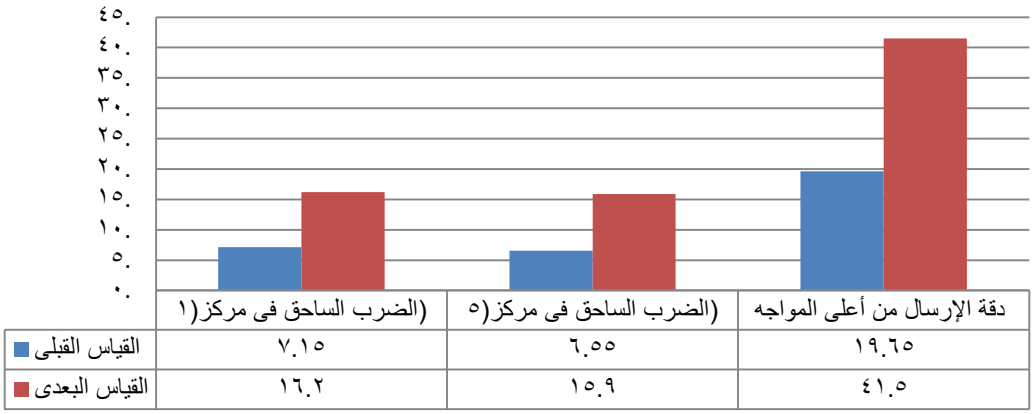
**(ن=٣٠)**

| الاختبارات | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | قيمة (ت) | حجم التأثير | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط (سَ) | الانحراف (ع ±) | المتوسط (سَ) | الانحراف (ع ±) | | ($\eta^2$) | (ES) |
| الضرب الساحق فى مركز(١) | درجة | ٧.١٥ | ١.٩٧ | ١٦.٢٠ | ٢.٣٠ | ١٠.٣١ | ٠.٧٨٦ | ٢.٠ |
| الضرب الساحق فى مركز(٥) | درجة | ٦.٥٥ | ١.٨٠ | ١٥.٩٠ | ١.٦٠ | ١١.٧٣ | ٠.٨٢٦ | ٢.٧ |
| دقة الإرسال من أعلى المواجه | درجة | ١٩.٦٥ | ١.٢٧ | ٤١.٥٠ | ٣.١٩ | ١٠.٦٤ | ٠.٧٩٦ | ٢.٥ |

**ت$_{ج}$ (٢٩، ٠.٠٥) = ٢.٠٥**

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (١٠.٣١) و (١١.٧٣) ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ($\eta^2$) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم($\eta^2$) بين (٠.٧٨٦) و(٠.٨٢٦) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

وتراوحت قيم($ES$) بين (٢.٠) و(٢.٧) وهذا يدل على حجم تأثير إلى (ضخم).



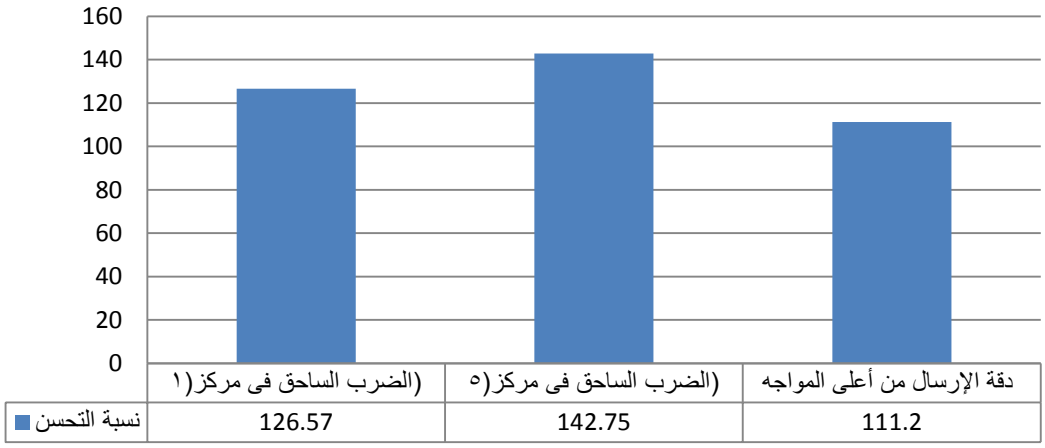

**شكل (٥) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث**

**جدول (١٣) نسب التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" وقيمة ($MG_{Blak}$) في المتغيرات (المهارية)قيد البحث للمجموعة التجريبية**

**(ن=٣٠)**

| الاختبارات | الدرجة العظمى | متوسط القياس القبلي | متوسط القياس البعدي | الفرق بين القياسين | نسبة التحسن *Change Ratio*) | *Gain Ratio* (MG) | *Gain Ratio* ($MG_{Blak}$) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضرب الساحق فى مركز(١) | ٢٠ | ٧.١٥ | ١٦.٢٠ | ٩.٠٥ | ١٢٦.٥٧ | ٠.٧ | ١.٢ |
| الضرب الساحق فى مركز(٥) | ٢٠ | ٦.٥٥ | ١٥.٩٠ | ٩.٣٥ | ١٤٢.٧٥ | ٠.٧ | ١.٢ |
| دقة الإرسال من أعلى المواجه | ٥٠ | ١٩.٦٥ | ٤١.٥٠ | ٢١.٨٥ | ١١١.٢٠ | ٠.٧ | ١.٢ |

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (١١١.٢٠) و(١٤٢.٧٥).




**شكل (٦)**

**نسبة التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.**

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢)، (١٣)، وشكل (٥)، (٦) وجود فروق بين متوسط القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثتان التحسن لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي الحادث إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح إستخدام نموذج ويتلى البنائي المدعم بمنصة *MICROSOFT TEAMS* حيث ان من ابرز النماذج التي تستخدم في تدريس المهارات لما له من امكانيات متعددة حيث يجعل الطالب محور العملية التعليمية، فالطلبة هى الذ ى تبحث وتجرب وتكتشف كما تتيح الفرصة لممارسة عمليات العلم مثل الملاحظة والقياس والاتصال وغيرها، ويتيح لهم الفرصة للتفكير في اكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة بطريقة علمية، والذي يؤكد على التعلم

ذي المعني القائم على الفهم من خلال الدور النشط للطلبة في التعلم، والمشاركة الفكرية الفعلية للطلبة في الانشطة التي يقومون بها ضمن مجموعات متعاونة مما ادي الي زيادة الفاعلية في عملية التعليم مما ينعكس بدورة في زيادة التحصيل وعدم نسيان المادة العلمية،وفي نفس الوقت تؤدي المناقشات الجماعية الى استرجاع الطلا ب المعلومات والمعارف بينهم وبعض مما يؤدي الى التعلم وإتقان وتثبيت مهارتي الضرب االساحق والارسال من عالى في الكرة الطائرة مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر .

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من **ألفريد *Alfred*** **(٢٠٠٦)** بأسلوب التعلم بالأوامر لا يؤدى فى أغلب الأحيان إلى إتقان المادة التعليمية لأنه لا يعطى الوقت الكافى لكل متعلم لأداء أكبر عدد من المرات ، ولا يسمح للمعلم بتصحيح الأخطاء فور ظهورها لجميع المتعلمين،مما يؤدى إلى جمود الوحدة التعليمية وملل المتعلمين.(٢٧: ٩٤)

ويضيف **دافسون ونيل Davison & Neale (٢٠٠٧)** أن الأسلوب التقليدي يعمل على ترسيخ الأخطاء فى المهارة المراد تعلمها، عند تكرار ممارستها من قبل الطالب، وذلك لتأجيل التغذية الراجعة من قبل المعلم ، ولا يقدم النصيحة بعد الخطأ. (٣٠:٤٥٧)

ويتفق مع كلا من كل من " **حبيب رضا حبيب (٢٠١٩م)( ٦)، محمد عبدالعزيز(٢٠١٤م) (٢٣) " عمرو عبد الله عبد القادر(٢٠٠٤م)(٢٢ )، ودراسة " حسام الدين نبيه عبد الفتاح(٢٠٠٥م) (٧)،ودراسة عثمان مصطفي عثمان 2006 (١٥)، عائشة محمد الفاتح (٢٠٠٥م) (١٤)، سمية مصطفي أحمد إسماعيل (٢٠٠١ م)** " (١٢)حيث اكدوا على ان استخدام نموذج ويتلي للتعلم البنائي المبرمج ذات فاعلية كبيرة وأثر في تعلم المهارات الحركية المختلفة.

ويضيف **دريسكول driscoll(٢٠١٧ )(٣١)** أن لمنصات التعلم الإلكتروني مزايا عديدة منها عدم حرمان المتعلم من متعة التعامل مع معلميهم وزملائهم وجها لوجه ، وتعزيز الجوانب الإنسانية والعلاقات الاجتماعية بين المتعلمين فيما بينهم وبين المعلمين أيضاً ، والمرونة الكافية لمقابلة كافة الاحتياجات الفردية وأنماط التعلم لدى المتعلمين باختلاف مستوياتهم وأعمارهم ، والاستفادة من التقدم التكنولوجى في التصميم و التنفيذ والإستخدام ، وإثراء المعرفة الإنسانية ورفع جودة العملية التعليمية ومن ثم جودة المنتج التعليمي وكفاءة المعلمين وتساعد منصات التعلم في تدريس الكثير من الموضاعات العلمية التي يصعب تدريسها إلكترونيا بالكامل .(:٣١:١٥٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه" **مكارم حلمى ابوهرجه وآخرون٢٠٠١ (٢٤ )** و "**عاطف محمد سيد و رجاء احمد عيد** ( "**٢٠٠٦م(١٣)** إلى أن استخدام تكنولوجيا التعليم يودى إلى زيادة بقاء أثر ما تتعلمه التلميذة من معلومات وترسيخها في أذهانهم مما ينعكس على عملية التعلم٢٤:٣٤، (١٣:١٩)

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "**محمد عبد العزيز،محمد عبد القادر (٢٠٢٠) (٢٢) ، أمانى محمدمحمود (٢٠١٢)(٤)،حيدر مهدى دواد و رائد إدريس محمود (٢٠١٣م)(٩)** وبذلك نجد أن للمنصات التعليمية دوراً في إكساب المتعلمين المهارات المعلوماتية اللازمة من أجل التعلم الذاتي .

**وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذى ينص على:" توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث لصالح القياس البعدي".**

**الإستخلاصات:**

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

١- تأثر نموذج ويتلي البنائي **المدعم بمنصة Microsoft Teams** تأثيراً إيجابياً على اليقظة الذهنية وقلق الاختبارو مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق و الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق.

٢- زيادة فاعلية منصات التعلم الإلكتروني على اليقظة الذهنية لمقرر الكرة الطائرة .

٣- تؤثر نموذج ويتلي البنائي **المدعم بمنصة Microsoft Teams** تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق و الإرسال من أعلى فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق .

**التوصيات:**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستخلاصات التي تم التوصل إليها توصي الباحثتان

بالآتي:

١- ضروره استخدام منصات التعلم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا وإقامة مؤتمرات وندوات تعليمية وتثقيفية بأهمية هذه المنصات واستخدامها في العملية التعليمية.

٢- إستخدام نموذج ويتلي البنائي لما لها من تأثير فعال عند تعليم مهارتي الضرب الساحق و الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة واليقظه الذهنية وخفض قلق الاختبار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٣- الأخذ بأساليب التدريس الحديثة التى تعطى دوراً فعالاً للمتعلمين فى العملية التعليمية لمقرر الكرة الطائرة تمشياً مع التحديث والتطوير التربوى ومنها إستراتيجية نموذج ويتلي البنائي.

٤- عقد دورات تدريبية للطلبات عن كيفية إستخدام منصات التعلم الإلكتروني والدخول عليها وطريقة عمل حسابات شخصية وعليها وإستخدامها في العملية التعليمية.

٥- عقد دورات تدريبية لمعاونى وأعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكليات التربية الرياضية على كيفية إستخدام منصات التعلم الإلكتروني.

قـائـــــمة الـمـــــــــراجع

**المراجع باللغة العربية**


١. **أبو النجا أحمد (٢٠٠٥م)**:التدريس في التربية الرياضية ( الطرق – الأساليب –الاستراتيجيات )، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة.

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

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

٤. **أمانى محمود محمد (٢٠١٢م)** : أثر استخدام التعلم المدمج في تنمية مفاهيم ومهارات استخدام المستحدثات التكنولوجية المتضمنة في مساق تكنولوجيا التعليم رسالة ماجستير كلية التربية الجامعة الإسلامية فلسطين .

٥. **إلين وديع فرج (٢٠١١م)**: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب اللاعب، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٦. **حبيبي رضا حبيب (٢٠١٩)**: فاعلية برنامج تعليمي باستخدام نموذج ويتلى للتعلم البنائي على بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى في التنس لطلاب كليه التربيه الرياضيه بنين – جامعه الزقازيق ، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .

٧. **حسام الدين نبيه (٢٠٠٥م):** تأثير أسلوب التعلم البنائي على المجال المعرفي والانفعال ومستوى الأداء المهارى لكرة اليد"، رسالة دكتو ا ره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،جامعة حلوان.

٨. **حنان عبد الله أحمد رزق (٢٠٠٨م):**أثر توظيف التعلم البنائي في برمجية بمادة الرياضات على تحصيل طالبات الصف الأول المتوسط بمدينة مكة المكرم، رسالة الدكتوراة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.

٩. **حيدر مهدى دواد و رائد إدريس محمود (٢٠١٣م):** أثر استخدام التعليم المتمازج في تحصيل طلاب الصف الخامس العلمي في مادة الكيمياء واتجاهاتهم نحو هذا النوع من التعليم.

١٠. **زكى محمد حسن (٢٠٠٢م):** طرق تدريس الكرة الطائرة (تعليم – تدريس– تطبيق– تقويم)، ط١، مكتبة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.

١١. **زيد الهويدي (٢٠٠٥م):** مهارات التدريس الفعال ، دار الكتاب الجماعي ، الإمارات العربية المتحدة .

١٢. **سمية مصطفي أحمد إسماعيل (٢٠٠١م):** استراتيجية التعلم البنائي وأثرها على تعليم مهارات كرة السلة"، بحث منشور، المجلة العلمية، بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،العدد 38 ، يوليو.

١٣. **عاطف محمد سيد ورجاء أحمد عيد (٢٠٠٦م):**" اثر استخدام بعض استراتيجيات التعلم فى تدريس الدرا سات الاجتماعية على التحصيل وتنمية مهارات حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية"، بحث منشور، مجلة الدراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، العدد 111 ، جامعة عين شمس، القاهرة.

١٤. **عائشة محمد الفاتح (٢٠٠٥م) :**" فاعلية استخدام التعلم البنمائي على المفاهيم المعرفية ومستوى الأداء لبعض الهجمات في رياضة المبارزة"، رسالة دكتو ا ره، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

١٥. **عثمان مصطفي عثمان (٢٠٠٦م):**" مقارنة فعالة نموذج التعلم البن ائي والطريقة التكاملية على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية والقدرة على التفكير الابتكاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٦. **عزة احمد السعيد ،دعاء فاروق (٢٠١٨م ) :**محمد تاثير استخدام التعليم المتمايز على اليقظه الذهنية ومستوى أداء مهارة الإرسال، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

١٧. **عمرو عبد اللاه (٢٠٠٤م) :** "تأثير التعلم البنائي في تعليم المها ا رت الأساسية لكرة السلة"،رسالة دكتو ا ره، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١٨. **مجدى عزيز إبراهيم (٢٠٠٤ م):** استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

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

٢٠. **محمد احمد عبد الله (٢٠٠٧م)** : الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس ، مركز أيات للطباعة والكمبيوتر ، الزقازيق

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

٢٢. **محمد عبد العزيز ، محمد عبد القادر (٢٠٢٠)** دور منصات التعلم الإلكترونية على تنمية قدرات التفكير الابتكاري وسرعة التعلم والتحصيل المعرفي في مقرر تحكيم رياضات المضرب في ظل إنتشار جائحة كورونا

٢٣. **محمد عبدالعزيز(٢٠١٤م)** : فاعلية إستخدام نموذج التعلم البنائي على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق .

٢٤. **مكارم حلمى أبو هرجة ومحمد سعد زغلول وهانى سعيد عبد المنعم(٢٠٠١م)** :تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٥. **منى عبد الصبور (٢٠٠٤ م)**: المدخل المنظومى وبعض أنماط التدريس القائمة على الفكر البنائي"،بحث منشور، المؤتمر العربي الرابع حول المدخل المنظومى في التدريس والتعليم، جامعة عين شمس، إبريل.

٢٦. **يشير فؤاد البهي (١٩٩٨)**:علم النفس الاحصائى دراسة في تفسير السلوك الانساانى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية

- **المراجع باللغة الأجنبية**

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

28. **Asheur& Sigman (2011)** : Effectiveness of bot h mindfulness and relaxation techniques and learning Skills and their in fluence on the performa nce of studentsat the university . Journal of Applied school psychology,1-26.

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

30. **Davison, G. , & Neale, J.,(2007)** : Abnormal Psychology: An Experimental Clinical Approach, New York.
31. **Driscoll,m,(2002):**blended learning:letsget beyond the hype,e-learning magazine , learning lattice detail jsp 2id11755.31
32. **Franco, C, manas,l.,Cangas A, &Gallego,j.(2011):** Exploring Theeffects of a mindfulness program for students of secondary school international Journal of Knowledge Society Research ,2(1) .14-28.
33. **Hassed, C. Mindful learning ( 2016 )**: Why attention matters in education . internation Journal of school & Educational Psychology. 4( 1 ) , 52-60
34. **Herman ,el.al ( 2013 )** : lau the Chinese medicine construct, stagnation,in mind bodyconnection mediatres the effects of mind fullness training on depression and anxiety.complementary the rapies medicine 21,348: 357
35. **Wheatley, Grayson Blamsacks, Jakubo Waki, E. (1995):** Radical constructivism as a basis or mathematics reform, the annual meeting of the north American enapter of the psychology of mathematics education, Florida state University Erik ed 239-561 .

- **شبكة المعلومات الدولية**

36. ^ *"Microsoft Teams: 7 things you need to know"*..
37. *Warren, Tom (November 2, 2016). "Microsoft Teams launches to take on Slack in the workplace"*..