

## تأثير استخدام برنامج قائم على التعلم النقال عبر الهواتف الذكية في تصحيح

### الأخطاء الفنية لمهاتري الخطف والكلين والنظر باليدين للاعبى رفع الأثقال

د.علي محسن أبو النور<sup>١</sup>

أ.د/ ماجد محمد السعيد العزازي<sup>٢</sup>

<sup>١</sup> مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

<sup>٢</sup> أستاذ طرق التدريس والتربية العملية، عميد كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس

### 1/1 المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الأداء المهارى الأمثل للاعبى رفع الأثقال هو أسرع الطرق للوصول الى منصات التتويج، الأخطاء الفنية على الرغم من انها لا تؤثر على صحة الأداء من الناحية القانونية الا انها تؤثر على المستوى الرقم للاعب وأيضا تعرض اللاعب الى الكثير من الإصابات التي تعوقه في حياته الرياضية وفترة استمراريته في التدريب وتصحيح الأخطاء الفنية هو طريق التقييم الذي يجب ان يتبعه المدرب الى أن يصل باللاعب الى أفضل مستوى مهاري.

إن أساليب التدريس **Teaching Styles** باختلاف أنواعها هي وسائل الاتصال الحقيقية لرسالة التعلم سواء كان محتوى هذه الرسالة معرفياً أو مهاري أو نفسياً أو قيمياً، وتختص أساليب التدريس بالمدرس، لذا عليه أن يختار أفضل الأساليب التي تناسب قدراته وقدرات الطلاب اللفظية واهتماماتهم وخبراتهم وعدد الطلاب الذين يدرس لهم. (16: 65)

أن في رياضة رفع الأثقال الأولمبية يعتبر الأداء بمثابة الطريق الأمثل التي يتم بواسطته إنتاج وتطوير القوة، وعلى هذا الكثير من الخبراء تبناوا فكرة أن العامل الأساسي في تدريب رياضة رفع الأثقال ما هو إلا الوصول الى المستوى الأمثل للأداء، فالأداء السليم لرفعتي الخطف، والكلين والنظر والذي يتم تنفيذه بأقصى قوة والتي تقترب من أقصى قوى للفرد، يتطلب الوصول الى الألية في الأداء الأمثل والمثالي. (3:35)

ترجع أهمية تنفيذ الأداء المثالي السليم أثناء الرفع، للدرجة التي جعلتهم ينظرون إلى الأداء على أنه شرط للوصول الى المستوى القمي في الأداء ويسعى الى تقليل فشل الرفع، فالأداء الضعيف لدى لاعب رفع الأثقال يؤدي إلى عدم إدراك الرباع لموضع مركز الثقل وبالتالي تحرك مركز ثقل اللاعب للأمام أو للخلف أثناء عملية الرفع بما يعني سقوط الثقل، فالأهمية الأساسية لأداء الرفع الكلاسيكية هي رفع أقصى ثقل ممكن بأقل استهلاك للجهد والطاقة، وشرط ذلك هو الاستخدام السليم للقوى الداخلية والخارجية

خلال المراحل المختلفة للرفع، وتستخدم التمارين المساعدة التي تتشابه في أدائها مع مراحل الرفع التي تؤدي في المنافسة الى الوصول الى المستوى القمى في الأداء (40: 36 ، 68)

من خلال خبرة الباحثان في تدريس تكنولوجيا التعليم والتدريس بكلية التربية الرياضية وتدريب رفع الأثقال لاحظى وجود أخطاء فنية في أداء اللاعبين مما يؤثر على المستوى الفني للاعبين و ويتضح ذلك من خلال المستوى الرقمي للاعبين ويرجع ذلك الى عدم استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في تعديل الأخطاء الفنية وبالتالي لا يستطيع المدرب من تحقيق الأهداف الرقمية من اللاعبين.

مما دفع الباحثان إلى إجراء خطة هذا البحث والتي من خلالها استخدام قائم على **التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones** لتصحيح الأخطاء الفنية لمهاتري الخطف والكلين والنظر باليدين للاعبى رفع الأثقال ومن حيث أنه مع التطور الحادث أصبح للتعلم النقال استخدامات وتطبيقات فرضت نفسها وأتى إلى فكر الباحثان تصميم برنامج إلكتروني للهاتف النقال لتعديل الأخطاء الفنية في مهاتري رفع الأثقال مما يساعد في زيادة ألقان الأداء المهارى وبالتالي يكون له أثر على تطوير المستوى الرقمي في مهاتري الخطف باليدين و الكلين و النظر باليدين.

حيث أنه في ظل التطورات و المستحدثات الهائلة لتكنولوجيا التعليم ،كان لابد من تجريب استخدام أحدث الأساليب والتقنيات العلمية لمحاولة توصيل المستوى المهارى الى المستوى الأمثل في الأداء و تصحيح الأخطاء الفنية مما يؤثر على المستوى الرقمي للاعبين ، فالهواتف الذكية احدثت تطوراً كبير في طرق الحصول علي المعرفة ومن ثم نقلها كما انها توفر البقاء علي اتصال دائم بمصدر المعرفة من خلال وحدات التخزين الضخمة لقواعد البيانات والمعلومات ويعتبر التعلم هنا شكل من اشكال التعلم عن بعد الا انه يتم بمجموعة من الميزات التي تجعله تجربه مختلفة وذلك من خلال ما يوفره من بيئة غنية بالأدوات التي تدعم التعلم المستمر كالفردانية وسهولة التنقل والتكيف. (1: 14)

من أهم ملامح التعلم النقال المعتمد على الهاتف المحمول الخصوصية وعدم التقيد بزمان أو مكان وقدرة الوصول الكبيرة والواسعة للمعلومات وهذه المميزات تجذب العديد من الطلاب وبخاصة في المراحل التعليمية العليا مثل المرحلة الجامعية. (38:596)

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى استخدام برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** لتصحيح الأخطاء الفنية وتأثيره على المستوى الرقمي لمهارة الكلين والنظر باليدين للاعبى رفع الأثقال.

## فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 4- توجد نسب تغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح للمجموعة التجريبية.

## المصطلحات الواردة في البحث:

### التعلم النقال:

يعرفه "وانج" (Hwang ٢٠١٠) أنه أحد أنواع التعلم التي فيها يستخدم المتعلمون الأجهزة المنقلة والتي تتضمن محتوى رقمي للتعلم في أي مكان وأي زمان ومن الأمثلة على هذه الأجهزة المنقلة المساعدات الرقمية الشخصية Assistants Personal Digital، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة Laptop Computers، والهواتف الخلوية phones cellular ذات امكانية الاتصال اللاسلكي. (5:35)

### الدارسات السابقة

دراسة أسماء أحمد محمد (2020) بعنوان تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية المتشابهات والأدوات المساعدة على تصحيح أخطاء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية، هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية المتشابهات والأدوات المساعدة على تصحيح أخطاء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في استمارة تحديد القدرات البدنية، جهاز رستا ميتر لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن، جهاز Vasa، جهاز التيمبوترينر، البرنامج. وتم تطبيقها على عينة قوامها (40) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمستوى الأداء المهاري لسباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر. وأوصى البحث بضرورة إدخال الأدوات المساعدة عند تعليم طرق السباحة لرفع مستوى الأداء المهاري.

(4)



دراسة إحسان ابو الحسن (2018) بعنوان معايير تصميم وإنتاج بيئات التعلم الإلكترونية التفاعلية القائمة على التعلم النقال، هدف البحث إلى معرفة معايير تصميم وإنتاج بيئات التعلم الإلكترونية التفاعلية القائمة على التعلم النقال. عرض الإطار النظري متضمن على التعلم النقال. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي. وبين أن الهدف العام هو تحديد والتوصل إلى قائمة معايير لتصميم وإنتاج بيئات التعلم النقال وذلك عن طريق، تحديد مصادر اشتقاق القائمة، وتم التوصل إلى صورة مبدئية لقائمة معايير بيئات التعلم مكونة من (14) معيار في (100) مؤشر، وتم عرضها على مجموعة من المتخصصين، ومن خلال آراء المحكمين تم التوصل إلى الصورة النهائية لقائمة معايير بيئة التعلم النقال وتكونت من (14) معيار في (100) مؤشر وتم تعديل بعض المعايير. ولحساب الصدق تم عرض القائمة على المحكمين، وكانت نسبة الاتفاق (97%)، وتم حساب نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر، وأسفرت نتائج التحكيم إلى إعادة صياغة بعض العبارات، وتم عرض قائمة معايير بيئة تعلم إلكترونية تفاعلية قائمة على قائمة التعلم النقال، متضمنه على العبارات قبل وبعد التعديل. وفي الختام أوصى البحث بضرورة عمل المسؤولين بوزارة التربية والتعليم بتوظيف نماذج التعلم المتنقل في التعلم داخل مؤسسات مصر، كما أوصى بضرورة الاعتماد على قائمة المعايير لتصميم التعلم المتنقل المستخدمة في البحث الحالي؛ لكي تكون نموذج إرشادي للتصميم من قبل مختلف المؤسسات التعليمية. (2)

دراسة روضة أحمد (2017) بعنوان فاعلية استخدام تطبيق بلاك بورد للتعلم النقال ( Black Board Mobile Learn ) في تنمية الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني النقال لدى طالبات جامعة نجران، هدفت الدراسة الحالية التعرف على أثر استخدام تطبيق Black board Mobile learn على تنمية اتجاهات طالبات جامعة نجران نحو التعليم الإلكتروني النقال، والتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق اتجاهات تعزى لمتغيرات (المستوى الأكاديمي-مهارة استخدام التطبيقات الإلكترونية). كما هدفت إلى التعرف على أهم المعوقات التي تواجههن أثناء استخدام التطبيق، وطبقت الدراسة على عينة قصدية بلغ عددها (26) طالبة بالمستوى الخامس في مقرر الحاسوب في التعليم. وتم توظيف المنهج التجريبي، كما استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن اتجاهات الطالبات كانت محايدة في القياس القبلي، وأصبحت إيجابية في القياس البعدي. كما أن استخدام التطبيق كان فعالاً في تنمية الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني النقال. وكانت هنالك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق في اتجاهات الطالبات نحو التعلم الإلكتروني النقال باستخدام التطبيق تعزى لمتغيرات المستوى الأكاديمي والمهارة في استخدام التطبيقات الإلكترونية. كما أظهرت النتائج أن الطالبات يعانين درجة متوسطة من المعوقات التي كانت أبرزها: صعوبة نقل وتحميل الملفات كبيرة الحجم على الأجهزة الذكية، صعوبة رفع الملفات على موقع المقررات الإلكترونية باستخدام الأجهزة الذكية، وصعوبة نقل وتبادل الملفات بين المتعلمين باستخدام الأجهزة الذكية. (15)

دراسة إيمان أحمد عبدالله (2016) بعنوان فاعلية التعليم النقال في تنمية بعض مهارات استخدام نظام إدارة التعليم الإلكتروني بلاك بورد "Blackboard" لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بالجبل



**جامعة الدمام** ، هدف البحث التعرف على فاعلية التعليم النقال في تنمية بعض مهارات استخدام نظام إدارة التعليم الإلكتروني بلاك بورد Blackboard لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بالجبيل جامعة الدمام، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتحديد الاحتياجات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس في نظام إدارة التعليم الإلكتروني بلاك بورد Blackboard وفي ضوءها قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي قائم على استخدام التعليم النقال، وتم إعداد اختبار تحصيلي وبطاقة تقييم الأداء Rubric للمهارات التي أسفرت عنها قائمة الاحتياجات التدريبية، وتكونت عينة البحث من (30) عضوًا من هيئة التدريس بالكلية، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة البحث وإجراء العمليات الإحصائية المتمثلة في اختبار "ويلكوكسون"، أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث على الاختبار التحصيلي وبطاقة تقييم المهارات روبرك Rubric بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي القائم على التعليم النقال.(10)

دراسة **ستين جينيون Stein Jeelion (1999م) (30)** بدراسة عنوانها: "تطبيقات التكنولوجيا الحديثة بكلية التربية الرياضية جامعة جورج ماسون الأمريكية"، بهدف التعرف على أثر كل من الميكرو كمبيوتر والأفلام التعليمية على تدريب ألعاب القوى وتطوير الأداء الفردي للأوروبيك واستخدم المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٠، طالب، وقسمت عينة البحث إلى " مجموعتين، مجموعة تجريبية باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وعددهم ١٠ طلاب و مجموعة ضابطة باستخدام الطريقة التقليدية وقوامها ١٠ طلاب وكانت أهم النتائج : أن برامج التكنولوجيا الحديثة المستخدمة أدت إلى تطوير مستوى الطلاب في مسابقات الميدان والمضمار أن برامج التكنولوجيا الحديثة المستحدثة أدت إلى تطوير مستوى الطلاب في الأيروبيك.(39)

- قام **ما تيوس Mathias (1991) (29)** بدراسة عنوانها: "الفيديو التفاعلي في تدريس القدرة على تحليل مهارتين نفس حركية في السباحة وذلك بهدف المقارنة بين فاعلية الفيديو التفاعلي باستخدام الكمبيوتر والطريقة المتبعة في تحليل المهارات الحركية في السباحة وكذلك للتعرف على الفروق في القدرة على تحليل المهارات البسيطة والمعقدة في السباحة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة ١٧ طالب من طلاب جامعة كولورادو Churado واختيروا بطريقة عشوائية وقد أسفرت النتائج على ما يلي: التعليم باستخدام الفيديو التفاعلي له فاعلية في القدرة على تحليل المهارات الحركية قيد البحث ، ويعتبر الفيديو التفاعلي من الوسائط التعليمية الفعالة مقارنة بالطريقة التقليدية.(37)

## خطة وإجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث

## مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانية رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس، للعام الجامعي (2022 – 2023) وعددهن (70) طالب يتراوح اعمارهن من (20:21) سنة. تم اختيار (60) طالب من مجتمع البحث وقد تم سحب عينة عشوائية قوامها (20) طالب كعينة استطلاعية وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسية قوامها (40) طالب تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (20) طالب.

### جدول (1)

#### تصنيف مجتمع وعينه البحث

عينه البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية	العدد الكلي للطالبات
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		
20	20	20	70

### وسائل جمع الأدوات:

#### الاستمارات:

أقام الباحثان بالاطلاع على عدد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة (5) (7) (9) (10) (23) (37) (39) في مجال تكنولوجيا تعليم التربية الرياضية عامة ورفع الأثقال خاصة وذلك بهدف بناء الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات الطالب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية الخاصة والمستوى المهاري بعينة البحث الأساسية حيث اشتملت على (اسم الطالب، السن، الطول، الوزن، معامل الذكاء، الاختبارات البدنية، المستوى المهاري) مرفق (2).

### الأدوات والأجهزة المستخدمة:

كما تم معايرة الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكيد من صحة ودقة قياسها. الاختبارات البدنية (قيد البحث): (مرفق 4)

- اختبار الكوبري (لقياس المرونة العامة)
- اختبار فتحه البرجل (لقياس مرونة الفخذين)
- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الدينامو متر
- الاختبار الشد لأعلي على العقلة للبنات

## اختبار مستوى الأداء الفني

بتصوير الأداء الفني و تحليل الأداء الفني لمهاتري الخطف و الكلين و النظر ثم تحليل الأداء من خلال استمارة تقييم أداء رفعتي الخطف و الكلين و النظر مرفق ( )

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قام الباحثان بإيجاد المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية ويتضح ذلك من خلال جدول (2)

### جدول (2)

#### المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

(ن=70)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	السن	20.33	0.48	20.00	18%	0.73
	الوزن	55.18	3.63	54.00	7%	1.35
	الطول	157.97	0.92	158.00	1%	1.01-
	مرونة	41.90	1.05	42.00	3%	0.52-
متغيرات النمو	مرونة الفخذين	24.48	1.10	24.00	4%	0.60
	قوة عضلات الظهر	77.80	1.42	78.00	2%	0.40-
	قوة عضلية للذراعين	35.70	0.91	36.00	3%	0.36-
	قوة عضلية للقدمين	67.02	1.11	67.00	2%	0.42-
المتغيرات المهارية	الخطف باليدين	1.37	0.52	1.00	38%	0.94
	الكلين	1.45	0.50	1.00	35%	0.21
	النظر باليدين	1.25	0.44	1.00	35%	1.18
	مستوى الاداء المهاري	4.07	0.94	4.00	23%	0.38

يتضح من جدول (2) ما يلي: التوصيف الإحصائي لعينة البحث من خلال المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث حيث تتراوح معاملات الالتواء ما بين (1.01-، 1.35) وهي تنحصر ما بين (3+، 3-) مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث في تلك المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ عينة البحث الأساسية:

### جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة  
والضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=1 ن=2=20)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
0.19	0.30	1.13	41.70	1.03	42.00	سم	مرونة	
0.13	0.41	1.21	24.75	1.04	24.35	سم	مرونة الفخذين	
0.38	0.15	1.59	77.90	1.37	77.75	كجم	قوة عضلات الظهر	
0.50	0.00	1.13	35.70	0.80	35.70	متر	قوة عضلية للذراعين	
0.07	0.50	0.81	67.35	1.23	66.85	كجم	قوة عضلية للقدمين	
0.00	0.45	0.41	1.20	0.59	1.65	درجة	الخطف باليدين	المتغيرات المهارية
0.10	0.20	0.51	1.50	0.47	1.30	درجة	الكلين	
0.25	0.10	0.49	1.35	0.44	1.25	درجة	النظر باليدين	
0.32	0.15	1.00	4.05	1.06	4.20	درجة	مستوى الاداء المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.093

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (مرونة، مرونة الفخذين، قوة عضلات الظهر، قوة عضلية للذراعين، قوة عضلية للقدمين)، والمستوى المهاري (الخطف باليدين الكلين، النظر باليدين) قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث

### العاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بإيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/2/12م الى يوم الاثنين الموافق 2023/2/13م وذلك بغرض ايجاد الصدق والثبات وقد تم ايجاد الصدق والثبات والجدول (4) يوضح ذلك.

### الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة.



## 1- الصدق:

استخدم الباحثان صدق التمايز على عينة مميزة وهم الطالبات المشتركات بالفرق الرياضية بالكلية من الفرقة الثالثة تخصص رفع الأثقال وعددهن (20) طالبة أما العينة الغير مميزة فهي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (20) طالبة، وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وجدول (5) يوضح ذلك.

### جدول (5) معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن = 20)

$\eta^2$	قيمة (ت)	المجموعة الغير المميزة		المجموعة مميزة		وحدة القياس	العناصر	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م			
0.64	8.07	1.29	39.55	1.06	47.60	سم	مرونة	المتغيرات البدنية
0.68	8.81	2.18	20.80	1.07	14.70	سم	مرونة الفخذين	
0.73	9.77	2.36	74.00	1.35	90.25	كجم	قوة عضلات الظهر	
0.73	9.80	1.25	35.10	1.84	49.25	متر	قوة عضلية للذراعين	
0.61	7.53	4.42	64.30	4.25	102.10	كجم	قوة عضلية للقدمين	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.093

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية (مرونة، مرونة الفخذين، قوة عضلات الظهر، قوة عضلية للذراعين، قوة عضلية للقدمين) قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة، و جميع دراجات حجم التأثير تتخطى 0.6 مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

## النتائج:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (10) طالبة وذلك لحساب معامل الارتباط، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

## جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث

(ن = 10)

قيمة (ر)	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	العناصر	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م			
0.91	1.16	41.70	1.05	42.00	سم	مرونة	المتغيرات البدنية
0.93	1.40	23.80	1.23	24.20	سم	مرونة الفخذين	
0.81	1.16	77.70	1.14	78.20	كجم	قوة عضلات الظهر	
0.76	0.79	34.80	0.48	35.30	متر	قوة عضلية للذراعين	
0.07	1.18	66.50	0.67	67.30	كجم	قوة عضلية للقدمين	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.273)

يتضح من جدول رقم (6) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) ومما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة في المتغيرات البدنية (مرونة، مرونة الفخذين، قوة عضلات الظهر، قوة عضلية للذراعين، قوة عضلية للقدمين) على درجة مقبولة من الثبات.

**1/6 البرنامج المقترح التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones قيد البحث مرفق (7):**

**1/1/6 ما هيه البرنامج:**

**البرنامج بأنه عبارة** ” عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطه صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق الخطه. (32:15)

لقد قام الباحثان بالاطلاع على البحوث والدراسات التي تناولت تأثير استخدام برنامج قائم على التعلم النقال لتصحيح الأخطاء الفنية و تأثيره على المستوى الرقمي لمهارة الكلين و النظر باليدين للاعبين لرفع الأتقال كدراسة كلا من ماجد العزازي و آخرون (2023)(21) ، أشواق قرقاجي (2020)،مصطفى رمضان (2020) (27)،محمد الجندي و آخرون (2019)(23).

## 2/6 الهدف العام للبرنامج:

يهدف هذا البحث الى محاولة معرفة تأثير استخدام برنامج قائم على التعلم النقال لتصحيح الأخطاء الفنية وتأثيره على المستوى الرقمي لمهارة الكلين والنظر باليدين على طالبات الفرقة الثانية في مقرر رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية -جامعة قناة السويس 2023/2022.

## 3/6 أغراض البرنامج :

أ- أن يتم تطوير المستوى المهارى قيد البحث لطلاب رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية -جامعة قناة السويس 2023/2022.

ب-أن يكتسب اللاعبين المعلومات المرتبطة بالمستوى المهارى قيد البحث.

ج- أن يكتسب اللاعبين اتجاهات إيجابية نحو تعليم المهارات قيد البحث.

د- أن يتحقق التفاعل بين اللاعبين وبين التطبيق الإلكتروني على النقال

هـ- أن يكتسب اللاعبين القدرة على التفكير المنظم لأداء المهارات قيد البحث.

و- أن يكتسب اللاعبين القدرة على النقد الذاتي والملاحظة البناءة لأدائهم.

## 4/6 أسس البرنامج:

أ- تعزيز وتطوير مهارات قيد البحث التي تم اكتسابها في السابق وتطويرها.

ب-زيادة الثقة في النفس للطلاب والقدرة على النقد الذاتي الموضوعي في إطار استخدام تكنولوجيا التعليم.

ج- تنمية الأداء الابتكاري للمهارات قيد البحث.

د- استثارة دافعية اللاعبين للبرنامج من خلال برنامج على الهاتف النقال.

هـ- أن يتيح هذا البرنامج الفرصة للاعبين الى تصحيح الأخطاء وبالتالي تطوير المستوى المهارى.

و- تزويد اللاعبين المعرفة التكنولوجية التفاعلية.

ز- مواكبة التطورات التكنولوجية في تعليم المهارات قيد البحث.

ح- أن يتصف البرنامج بالمرونة ويتناسب ومراعاة الفروق الفردية للاعبين قيد البحث والوقت المحدد له.

## 5/6 محتويات البرنامج:

يتضمن البرنامج المقترح القائم على التعلم النقال لتصحيح الأخطاء الفنية وتأثيره على المستوى المهارى لمهارة الكلين والنظر باليدين للاعبى رفع الأثقال ما يلي:

- أ- مقدمة البرنامج.
- ب- فيديوهات تعليمية لشرح الأخطاء الفنية وتصحيح الخطأ قيد البحث.
- ج- دفتر وحدات تعليمية، إضافة الى البرنامج التعليمي المقترح لمهارات قيد البحث (مرفق 8).
- تمارين الأحماء المستخدمة في البرنامج التعليمي
  - نماذج للإعداد البدني وتشمل:
  - نماذج لتمارين تهدئة واهتزازات ومرجحات للختام.
  - النشاط الرئيسي وما يتضمنه من تعليم مهارات قيد البحث.
  - الجزء الخاص ببعض الاختبارات والمقاييس الخاصة بتقييم مهارات قيد البحث.

### 6/6 إمكانات تنفيذ البرنامج:

- أ- صالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية- جامعة قناة السويس.
- ب- مجموعة أجهزة هاتف محمول خاص بكل لاعب على حدي او عمل حسابات مختلفة لكل ناشئ
- ت- تحميل البرنامج الإلكتروني من خلال برنامج share it.

### 7/6 تنظيم محتوى البرنامج:

قام الباحثان بتنظيم محتوى البرنامج في ضوء البرنامج الإلكتروني الذي تم تصميمه حيث اشتمل على:

**1/7/6 المقدمة:**

مهارات رفع الأثقال مصورة تهدف الى مشاهدتها ثم تصور اللاعب أثناء عمل المهارات لمعرفة الأخطاء الفنية الخاصة به والعمل على تقويم الاحصاء.

ب- المحتوى التعليمي للبرنامج:

فيديوهات للأخطاء الفنية لمهاتري الخطف والكلين والنظر والأداء الصحيح لكل خطأ فني قيد البحث.

**تصميم وإنتاج البرنامج المقترح:**

تصميم وبناء البرنامج المقترح في ضوء أهداف البحث من حيث وضع المحتوى الملائم والمادة العلمية له باستخدام البرنامج الإلكتروني على التعلم النقال حتى يتسنى تحقيق الأهداف الموجودة، وقد اتبع الباحثان الخطوات التالية:

أ - قام الباحثان باستخدام بعض البرمجيات الخاصة بالهاتف المحمول لعمل المونتاج للفيديوهات الخاصة باللاعبين.

ج - تم إدخال لقطات الفيديو المصورة الخاصة بموضوع البحث على البرنامج الإلكتروني.

### معايير الكفاءة الفنية لإخراج البرنامج :

- 1) حضور اللاعب الفترة التعليمية لاستخدام البرنامج التعليمي لتصحيح الأخطاء.
- 2) استخدام محاضرات على البرنامج التعليمي لتصحيح الأخطاء بعد الجانب الإداري بالجزء التعليمية وقبل البدا في الأعداد البدني.
- 3) التأكد من استخدام البرنامج التعليمي لتصحيح الخطاء لكل ناشئ قبل بدأ الجزء الرئيسي للدرس.

### الأنشطة التي قام بها الباحثان:

- 1) القيام بشرح البرنامج التعليمي خلال فترة البرنامج التعليمي.
- 2) شرح وتوضيح تعليمات استخدام البرنامج التعليمي والتوجيهات الخاصة بها وكيفية تفاعل اللاعبين معها أثناء الوحدة التعليمي.
- 3) ملاحظة ومتابعة أداء اللاعبين ودرجة تفاعلهم مع شرح البرنامج التعليمي ومحتواي وطريقة العمل به أثناء البرنامج التعليمي وأثناء تنفيذهم لدروس تصحيح الأخطاء
- 4) الإجابة عن تساؤلات والاستفسارات التي تتعلق بالبرنامج التعليمي وتقديم المساعدات للاعبين.
- 5) تكليف اللاعبين بالقيام بتنفيذ الأعمال التي تم التفاعل معها أثناء الوحدة التعليمية وبعدها

### الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- تليفون محمول بنظام تشغيل أندرويد وتحميل البرنامج التعليمي عليه.
- أدوات رفع الأتقال القانونية داخل صالة رفع الأتقال (بكلية التربية الرياضية).

### مراحل إنتاج البرنامج التعليمي:

- أ- مرحلة تنظيم محتوى البرنامج  
ويتمثل ذلك في:
  - تسجيل الدخول على البرنامج التعليمي تدريب الطلاب على كيفية الدخول.
  - أنشأ مجموعة خاصة باللاعبين بأرقامهم أو بأرقام ذويهم تحت مسمى برنامج تعليمي رفع الأتقال.
  - تدريب اللاعبين على كيفية استخدام البرنامج التعليمي.

### ب- إعداد مخطط البرنامج التعليمي.

لقد قام الباحثان بإعداد مخطط للأداء للخروج بالسيناريو الخاص بالبرنامج.

### ج- إعداد سيناريو البرنامج

قام الباحثان بإعداد سيناريو البرنامج في صورته الأولى في ضوء الأهداف العامة المرغوبة في الوصول إليها والمادة العلمية للمحتوى وما تتضمنه.

### الأسلوب التعليمي المستخدم:

أستخدم الباحثان إحدى أنماط التعليم والتعلم المعزز برنامج إلكتروني و هو الممارسة و المران بأسلوب التعلم الفردي مع توجيه المعلم و ذلك مع المجموعة التجريبية و استخدام الاسلوب التقليدي مع المجموعة الضابطة .

### الإطار العام لتنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحثان بتصميم وحدات البرنامج التعليمي لكل من مجموعتي البحث بعد أن قام

#### بعمل المسح المرجعي.

- ولقد تم تحديد محتويات الوحدات التعليمية لمجموعتي البحث في 14 وحدة تعليمية، منها وحدتان تم تطبيقهما قبل بدء التجربة الأساسية حتى يتمكن الباحث من إجراء القياس القبلي لكلا المجموعتين التجريبية و الضابطة وبذلك كان هناك (12 وحدة تعليمية) خلال تجربة البحث الأساسية لمدة 6 أسابيع، زمن كل وحدة تعليمية (90 دقيقة) بواقع وحدتان كل أسبوع، وتم توزيع زمن الوحدة بحيث يكون هناك (5 دقيقة) أعمال أداريه ، (25 دقيقة) للجزء الأساسي وهو زمن تطبيق المتغير التجريبي (البرنامج التعليمي )، يلي ذلك (20 دقائق) أحماء، ثم (30 دقائق) للجزء الجزء التعليمي ، ثم (10 دقائق) للنشاط الختامي.

- ولقد راعى الباحثان عوامل الضبط التجريبي بين مجموعتي البحث في المتغيرات المتعلقة بتصميم الوحدات حيث تم توحيد (الزمن الكلى وزمن أجزاء الدرس ومحتوى الوحدات والإمكانات المادية والبشرية) بين كل من المجموعتين، وكان الاختلاف الوحيد بين تنفيذ الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي الإلكتروني).

#### أساليب التقويم:

من أجل تقويم مدى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال) قام الباحثان بعمل بطاقة تقييم أداء المهارات قيد البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجرائها في الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/2/12 إلى يوم الخميس الموافق 2023/2/16م وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك بهدف:

- أ- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات التجريبية على الأجهزة والأدوات
- ب- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث.

ت-التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية (قيد البحث).

ث-تحديد أماكن إجراء الاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية لعينة البحث.

ج- تحديد المكان المناسب لتصوير الأداء الفني لعينة البحث بكاميرا الفيديو بحيث تتوفر عوامل الأمن والسلامة والإضاءة وزوايا التصوير المناسبة.

ح- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدین أثناء إجراء القياسات البدنية والمهارية قيد البحث.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن تحقيق أهدافها.

**إجراءات ما قبل تنفيذ التجربة:**

خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/2/19م إلى يوم الخميس الموافق 2023/2/23م على عينة من ناشئين من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك من خلال تطبيق وحدتين وذلك بهدف:

قام الباحثان بتدريب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على كيفية التعامل مع البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال) وذلك بناء على ما تبين من التجربة الاستطلاعية والتي كانت من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لتجنب المشكلات التي وقت فيها العينة الاستطلاعية ، وقد تأكد الباحثان من قدرة اللاعبين على استخدام البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال) وذلك تمهيدا لتنفيذ التجربة الأساسية.

- تجربة البرنامج ومناقشة اللاعبين في محتوى البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال) ومعرفة مدى فهمهم اللاعبين له (من خارج عينة البحث)
- تحديد المشاكل التي تظهر أثناء التطبيق ومعالجتها

-التأكد من مدى مناسبة الزمن الكلى للوحدة التعليمية والتوزيع الزمني لها وكذا التأكد من مدى مناسبة محتوى التمرينات المستخدمة لتعليم المهارات قيد البحث.

وبهذا استطاع الباحث الوقوف على الصورة النهائية للبرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية باستخدام البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال).

**إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:**

**1/3/7 القياسات القبليّة**

قاما الباحثان بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق 2023/2/26م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2023/2/28م

### التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من الأربعاء 1/ 2023/3/ إلى الأربعاء 12/ 2023/4/م بواقع (2) وحدتين أسبوعياً أي (12) وحدة تعليمية وزمن الوحدة الواحدة (90 ق) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام البرنامج الإلكترونية (برنامج على الهاتف النقال)، بينما تم التدريس للمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع بالكلية وقد التزمت الباحثان أثناء تنفيذ التجربة بما يلي:

- ١- المكان المخصص لتدريب اللاعبين هو صالة رفع الانتقال بكلية التربية الرياضية.
- ٢- مدة البرنامج لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
- ٣- تم تثبيت البرنامج التعليمي لجميع هواتف أفراد المجموعة التجريبية لاستخدامها قبل كل وحدة تعليمية.
- ب - إعطاء الحرية للاعبين من استخدام البرنامج التعليمي في أي وقت.
- د - تم اتباع نفس الخطوات مع أفراد المجموعة الضابطة، ولكن في إطار الاستعانة بالأسلوب التقليدي.

### القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي في شكل الأداء المهاري للمهارات قيد البحث في الفترة من الأحد 2023/4/16 إلى الأثنين 2023/4/17 م.

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجة من خلال المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - التفلطح - الالتواء - اختبار (ت) -معامل الارتباط .



## عرض ومناقشة النتائج:

### عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

#### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن = 20)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
3.00	0.90	0.51	2.55	0.59	1.65	درجة	الخطف باليدين
2.07	1.00	0.47	2.30	0.47	1.30	درجة	الكلين
2.29	0.80	0.69	2.05	0.44	1.25	درجة	النظر باليدين
2.92	5.33	1.25	6.90	1.06	4.20	درجة	مستوي الاداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لقياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهارى (الخطف باليدين الكلين، النظر باليدين) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

## عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

### جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن=20)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
4.42	3.15	0.59	4.35	0.41	1.20	درجة	الخطف باليدين
5.33	2.90	0.60	4.40	0.51	1.50	درجة	الكلين
7.76	3.05	0.50	4.40	0.49	1.35	درجة	النظر باليدين
3.04	9.10	0.99	13.15	1.00	4.05	درجة	مستوي الاداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.734

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهاري (الخطف باليدين، الكلين، النظر باليدين) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

### 3/1/8 عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة الضابطة و البعدي للتجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن=1 ن=2 = 20)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
6.56	1.80	0.59	4.35	0.51	2.55	درجة	الخطف باليدين
3.62	2.10	0.60	4.40	0.47	2.30	درجة	الكلين
3.52	2.35	0.50	4.40	0.69	2.05	درجة	النظر باليدين
4.26	6.25	0.99	13.15	1.25	6.90	درجة	مستوي الاداء المهاري

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 2.093$

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري (الخطف باليدين، الكلين، النظر باليدين) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### 4/1/8 عرض نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على: توجد نسب تغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول (10)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	
معدل التغير	ق بعدي	ق قبلي	معدل التغير	ق بعدي			ق قبلي
54%	2.55	1.65	263%	4.35	1.20	درجة	الخطف باليدين
77%	2.30	1.30	193%	4.40	1.50	درجة	الكلين
64%	2.05	1.25	226%	4.40	1.35	درجة	النظر باليدين
72%	6.90	4.20	225%	13.15	4.05	درجة	مستوي الاداء المهاري

يتضح من جدول رقم (11) تفاوت نسب تغير في القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج:

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (7) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي. وتشير هذه النتائج إلى البرنامج التقليدي المتبع في تدريب المجموعة الضابطة حيث أثر في مستوى المتغيرات المهارية للاعبين وقد أدى ذلك إلى تنمية المتغيرات المهارية للمهارات (قيد البحث) في اتجاه القياس البعدي لدى المجموعة الضابطة.

يرجع الباحثان تلك الفروق إلى أن ممارسة النشاط المهارى لفترة وبطريقة منظمة يؤدي إلى حدوث تغيرات في المتغيرات المهارية للمهارات (قيد البحث) لدى اللاعبين ولكن التطور في المستوى المهارى ليس كما يجب أن يكون ويتفق ذلك مع نتيجة دراسة كل من عثمان مصطفى وهشام عبد الحليم (2004) (17) والتي أشارت أهم نتائجها إلى أن استخدام الطريقة التقليدية يؤدي إلى حدوث تقدم في التعليم المهارى للمهارات قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أحمد العميري (2004) (3) إلى أن استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي يعتمد على الشرح وأداء النموذج وإعطاء بعض التدريبات على المهارة المعروضة والتي يراعى فيها التدرج من التدريبات السهلة إلى الصعبة والبسيطة إلى المركبة والتي يتخللها تصحيح وتعديل بعض الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة المتأخرة مما يؤثر إيجابيا في مستوى التعلم. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه مصطفى رمضان (2020) (27) ضرورة الاهتمام باستخدام الأساليب الحديثة التي تحاكي المتعلم وتجعله إيجابيا في مشاركة الدرس من خلال تصميم بيئات تعلم افتراضية.

### توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

### 2/1/9 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (8) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

ومن خلال هذه النتائج يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** ويتضح لك من نتيجة القياس البعدي المرتفع والإيجابي كنتيجة للبرنامج التعليمي برنامج قائم على برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** المتبع وتعزى الباحثان هذا التقدم الحادث في مستوى الأداء المهارى للمهارات (قيد البحث) لأفراد عينة البحث إلى تأثير برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** على تعلم مهارتي الخطف باليدين و الكلين و النظر على أفراد عينة البحث حيث يتضمن رؤية للأداء الفني والمهارى من خلال صور ثابتة للأداء أو فيديوهات تعرض على البرنامج التعليمي وتعرض أكثر من مرة مع إمكانية العرض بصورة أبطأ وذلك لإتقان عملية التعلم برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** بما يتناسب مع اهتماماتهم في استخدام التكنولوجيا الحديثة الترفيهية حيث أن في مرحلتهم السنية يقضون ساعات طويلة على الجوال مما دفعهم إلى التعلم باستمتاع وشغف مما أدى إلى رفع سرعة التعلم بعيدا عن الألقاء وسرد المعلومات سرعة التعلم .

ويرجع الباحثان سبب الدلالة لدى المستوى المهارى للمهارات قيد البحث للاعبين إلى استخدام برنامج قائم

#### على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones**.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "عفاف عثمان عثمان" (2014م) أن التعلم الإلكتروني بما يملكه من قوة ومرونة يستطيع أن يحسن العملية التعليمية ويحل الكثير من المشكلات التي يعانى منها التعليم اليوم ، فهو يساعد على تبادل المعلومات ، فهو ميسر للعملية التعليمية (126:18)

كما ترجع الباحثان دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى قيد البحث الى تأثير برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** بشكل مستمر حيث خضعت أفراد عينة البحث الى (6) أسابيع مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "ترجس حمدي" ، "لطفى الخطيب" "خالد القضاة" (2008م) أن برامج اللعب من الممكن أن تكون تعليمية ويعتمد على طبيعة المهارة التي ينبغي التدريب عليها إن كانت على صلة بهدف تعليمي محدد ، وتعتبر البرامج التعليمية التي على شكل ألعاب ذات دافعية قوية وخاصة التدريبات التي تحتاج الى اعادة في تعلمها . (201:29)

وتعزى الباحثان التقدم الحادث في مستوى الأداء المهارى قيد البحث لأفراد عينة البحث إلى برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** مما أدى الى تطوير ملحوظ في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه "سعاد أحمد" (2010م) أن التعليم الإلكتروني إلى انشاء بيئة تعليمية غير نمطية تعمل على توفير خدمات التعليم المتميز وتفعيل مبدأ التعلم الذاتي والتقويم الشخصي وان التفاعل والتواصل عبر الشبكات الإلكترونية يكون سهل ويزيد من الدافعية والتشويق. (66:15)

كما يؤكد على ذلك دراسة "منى أبو هاشم محمد" (2016م) أن الموقع التعليمي ساهم بشكل كبير في زيادة تفاعل طالبات المجموعة التجريبية، حيث تفوقت طالبات المجموعة التجريبية التي استخدمت الموقع التعليمي مما ساعد على رفع مستوى التحصيل الدراسي. (55:28)

كما يؤكد على ذلك دراسة "تشوه أحمد السيد" (2009م) أن التعليم الإلكتروني أثر تأثير إيجابي على تعلم مسابقة أطاحه المطرقة لطالبات كلية التربية الرياضية. (61:30)

كما تتفق مع دراسة قام بها "رشا ناجح على" (2007م) على أن البرنامج التعليمي القائم على الأنترنت كان له تأثير إيجابي على تعلم بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. (96:13)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على  
توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي.

### 3/1/9 مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (9) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ومن خلال هذه النتائج يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** ويتضح لك من نتيجة القياس البعدي المرتفع والإيجابي كنتيجة للبرنامج التعليمي المتبع.

ويعزى الباحثان هذا التقدم الحادث في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لأفراد عينة البحث إلى تأثير برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** على أفراد عينة البحث حيث يتضمن رؤية للأداء الفني والمهارى من خلال صور ثابتة للأداء أو فيديوهات تعرض على المنصة وتعرض أكثر من مرة مع إمكانية العرض بصورة أبطأ وذلك لإتقان عملية التعلم باستخدام برنامج قائم على التعلم النقال **Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية **Smart Phones** بما

يتناسب مع اهتماماتهم في استخدام التكنولوجيا الحديثة الترفيهية حيث أن في مرحلتهم السنوية يقضون ساعات طويلة على الجوال مما دفعهم إلى التعلم باستمتاع وشغف مما أدى سرعة التعلم .

ويتفق ذلك مع **Darling- Hammond, L. (2010)** والتعلم النقال المعتمد على الهاتف النقال

يعمل على تحسين البيئة التعليمية وزيادة دافعة الطلاب لما يأتي

- يعمل التعلم النقال المعتمد على الهاتف المحمول على تفريد التعليم حيث يعطي الفرصة للطلاب للتعلم وفق قدراتهم التواصل.
- عبر الهاتف المحمول يؤدي إلى زيادة التعاون بين الطلاب مما يجعلهم قادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة التواصل.
- عبر الهاتف المحمول يؤدي إلى تنمية اتجاهات إيجابية نحو التعلم. (5:36)

ويؤكد على ذلك دراسة كلا " أسماء أحمد محمد (2020) (4) ، دراسة " إحسان ابو الحسن (2018) (2) ، دراسة " روضة أحمد (2017) (14) ، " دراسة " محمد محمد ابو العطا " (2010م) (24) ، " مايسه محمد عفيفي " (2010م) (22) ، دراسة "إيمان السيد أحمد" (2010م) (9) .

يتفق ذلك مع **Liaw, S. S., Huang, H. M (2011)** والاعتماد على الهاتف المحمول في التعليم يؤثر على اتجاه الطلاب نحو التعلم؛ حيث إنه عند استخدام الهاتف النقال في التعلم يكون تفاعل الطالب مع الهاتف علاقة أحادية ومباشرة، كما يتاح له أيضا التواصل والتفاعل مع الطلاب الآخرين والمعلم دون قيود في الزمان والمكان وما سبق ينعكس بصورة إيجابية على سلوك الطلاب تجاه بعضهم البعض وتجاه عملية التعلم. (6:36)

ويذكر وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م)، أن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة يلعب دوراً هاماً في

تفعيل العملية التعليمية، والارتقاء بها حيث يتعايش المتعلم بإيجابية مع هذه الوسائل التي تقدم له بصورة نظامية ومتكاملة عن طريق جهاز الكمبيوتر (30:23).

يتفق الباحث مع أسماء أحمد محمد (2020) البرنامج المقترح أدى الى تصحيح الأخطاء الشائعة و تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن لطالبات المجموعة التجريبية.(12:33)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا و الذي ينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### 4/1/9 مناقشة نتائج الفرض الرابع :

يتضح من جدول (10) توجد نسب تغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح للمجموعة التجريبية.

يتضح من النتائج وجد نسب تغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح للمجموعة التجريبية حيث أظهرت النتائج نسب التغير للمجموعة التجريبية في اختبارات المستوى المهارى الخطف باليدين ( 263% ) في مهارة الكلين ( 193% ) وفى النظر باليدين ( 226% ) وفى المستوى المهارى عام ( 225% ) وأظهرت النتائج نسب التغير للمجموعة الضابطة في اختبارات المستوى المهارى الخطف باليدين ( 55% ) في مهارة الكلين ( 77% ) وفى النظر باليدين ( 64% ) وفى المستوى المهارى عام ( 72% ) ويتضح من النتائج التطور الكبير الحادث للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تم استخدام برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones لتصحيح الأخطاء الفنية لمهارتي الخطف والكلين والنظر باليدين على المجموعة التجريبية قيد البحث .

ومن خلال هذه النتائج يتضح التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones ويتضح لك من نتيجة القياس البعدي المرتفع والإيجابي كنتيجة للبرنامج التعليمي المتبع ويعزى الباحثان هذا التقدم الحادث في اختبار مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث لأفراد عينة البحث إلى تأثير برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones على أفراد عينة البحث حيث يتضمن رؤية للأداء الفنى والمهارى من خلال صور ثابتة للأداء أو فيديوهات تعرض على المنصة وتعرض أكثر من مرة مع إمكانية العرض بصورة أبطأ وذلك لإتقان عملية التعلم برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones بما يتناسب مع اهتماماتهم في استخدام التكنولوجيا الحديثة الترفيهية حيث أن في مرحلتهم السنوية يقضون ساعات طويلة على الجوال مما دفعهم إلى التعلم باستمتاع وشغف مما أدى إلى رفع المستوى المهارى و سرعة التعلم بعيدا عن الألقاء وسرد المعلومات سرعة التعلم .

ويرجع الباحثان سبب الدلالة لدى مستوى الأداء المهارى قيد البحث للاعبين إلى استخدام برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones.



ويؤكد على ذلك دراسة كلا " أسماء أحمد محمد (2020) (4) ، دراسة " إحسان ابو الحسن (2018) (2) ، دراسة " روضة أحمد (2017) (14) ، " دراسة " محمد محمد ابو العطا " (2010م) (24) ، " مايسه محمد عفيفي " (2010م) (22) ، دراسة "إيمان السيد أحمد" (2010م) (9) .

كما ترجع الباحثان دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في اختبار المستوى المهاري قيد البحث إلى تأثير برنامج **برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones** بشكل مستمر حيث خضعت أفراد عينة البحث الى 10 أسابيع مما أدى الى تلك الفروق الحادثة لأفراد عينة البحث في اختبار الذكاء .

ويعزى الباحثان التقدم الحادث في الاختبارات البدنية قيد البحث لأفراد عينة البحث إلى البرنامج المقترح القائم على النظرية التواصلية مما أدى الى تطوير ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، ويتفق ذلك مع دراسة "أيمان سيد أحمد" (2010م) أن البرنامج التعليمي الإلكتروني يساهم في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة ورفع مستوى التحصيل المعرفي لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط (17:9)

كما يتفق ذلك مع دراسة "حسن محمد عبدا لعاطي" (2006م) أن تصميم المقررات الإلكترونية تؤثر تأثير إيجابي في تنمية التحصيل والتفكير الناقد والاتجاه نحو التعلم لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية. (3:12)

ويعزى الباحثان التقدم الحادث في المتغيرات مهارية قيد البحث لأفراد عينة البحث إلى البرنامج المقترح القائم على النظرية التواصلية مما أدى الى تطوير ملحوظ في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث ، ويتفق ذلك مع دراسة "علا السعيد محمد" (2011م) أن تكنولوجيا التعليم ساهمت في تعليم مقرر مسابقات الميدان والمضمار في ضوء معايير الجودة لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة الزقازيق. (62:19)

ويرد الباحثان التقدم الحادث في اختبار مستوى الأداء المهاري إلى استخدام البرنامج **برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones** لما لها أثر كبير على تصحيح الأخطاء لمهاري الخطف و الكلين و الطر باليدين .

كما يتفق ذلك مع دراسة "محمد محمود زين الدين" (2006م) أن تجربة التعليم الإلكتروني أثر تأثير إيجابي على التحصيل المعرفي لطلبة كلية التربية النوعية، جامعة بورسعيد. (12:23)

كما تتفق مع دراسة قام بها " مشاعل صلاح سعد" (2012م) على أن التعليم عن بعد باستخدام موقع الكتروني أثر بشكل إيجابي على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لتلميذات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. (71:26)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع كلياً و الذى ينص على **توجد نسب تغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم المهارات (قيد البحث) وذلك لصالح للمجموعة التجريبية.**

### **1/10 الاستنتاجات والتوصيات :**

#### **1/10 الاستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1- تؤثر برنامج قائم على التعلم النقال Mobile Learning عبر الهواتف الذكية Smart Phones لتصحيح الأخطاء الفنية لمهاتري الخطف والكليين والنظر باليدين للاعبين لرفع الأثقال قيد البحث.

#### **2/1/10 التوصيات :**

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي:

1- يجب استخدام برنامج قائم على **التعلم النقال Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية Smart Phones لتصحيح الأخطاء الفنية لمهاتري الخطف للاعبين لرفع الأثقال.

2- يجب استخدام برنامج قائم على **التعلم النقال Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية Smart Phones لتصحيح الأخطاء الفنية لمهاتري الكليين والنظر باليدين للاعبين لرفع الأثقال.

3- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنوية الأخرى .

4- إجراء بحوث مماثلة تستخدم **التعلم النقال Mobile Learning** عبر الهواتف الذكية Smart Phones في أنشطة رياضية أخرى ولمراحل سنوية مختلفة.

## **المراجع**

1. ابراهيم عبد الوكيل الفار: تربيوات تكنولوجيا العصر الرقمي، دار الفكر العربي، القاهرة 2015م.
2. إحسان ابو الحسن: معايير تصميم وإنتاج بيئات التعلم الإلكترونية التفاعلية القائمة على التعلم النقال، هدف البحث إلى معرفة معايير تصميم وإنتاج بيئات التعلم الإلكترونية التفاعلية القائمة على التعلم النقال، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، 2018م.
3. احمد عبد الحميد العميري: تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطالب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة 2004م

4. أسماء أحمد محمد: تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجيات المتشابهات والأدوات المساعدة على تصحيح أخطاء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2020م.
5. أشرف حسنى سيد : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الإنترنت على بعض المتغيرات المهارة والمعرفية في كرة اليد لتلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية بمدينة المنيا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، 2009م
6. أشواق قرقاجى: تصميم تطبيق إلكتروني قائم على التعلم المتنقل وتقييمه وفق معايير محددة، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج ، 2020م
7. أكرم فتحي مصطفى: فعالية برنامج مقترح لتنمية مهارات إنتاج مواقع الإنترنت التعليمية لدى طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراة، جامعة جنوب الوادي 2007م
8. إيمان أحمد عبدالله: فاعلية التعليم النقال في تنمية بعض مهارات استخدام نظام إدارة التعليم الإلكتروني بلاك بورد "Blackboard" لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بالجبيل جامعة الدمام، مجلة كلية التربية، ، كلية التربية، 2016م
9. إيمان السيد احمد : برنامج الالكتروني مقترح لتعليم مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط 2010م
10. إيهاب محمد فهميم: تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2006م
11. جميل حنا يسخيريون : رفع الاثقال دار تكنولوجيت للطباعة ، القاهرة 1983 م
12. حسن محمد عبدا لعاطى: أثر استخدام كل من التعلم الإلكتروني والتعلم المدمج في تنمية مهارات تصميم وانتاج مواقع الويب التعليمية لدى طلاب الدبلوم المهنية واتجاهاتهم نحو تكنولوجيا التعلم الإلكتروني، كلية التربية، جامعة الإسكندرية. دكتوراة غير منشورة، 2006م
13. رشا ناجح على: أثر برنامج تعليمي مقترح من خلال تصميم نموذج لموقع انترنت وأثره على تعلم بعض مهارات التمرينات الفنية الايقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2007م.
14. روضة أحمد: فاعلية استخدام تطبيق بلاك بورد للتعلم النقال ( Black Board Mobile Learn ) في تنمية الاتجاهات نحو التعلم الإلكتروني النقال لدى طالبات جامعة نجران، دار سمات للدراسات والأبحاث ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة/2017م.
15. سعاد أحمد شاهين: طرق تدريس تكنولوجيا التعليم، القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2010



16. عبد الحميد غريب شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م
17. عثمان مصطفى عثمان وهشام محمد عبد الحليم : أثر برنامج تعليمي باستخدام اسلوب الهيرميديا على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، بحث منشور، مجلد علوم وفنون الرياضة، المجلد العشرون، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، 2004م.
18. عفاف عبد الكريم: التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة، أساليب واستراتيجيات وتقييم. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1990م.
19. علا السعيد محمد: مدخل تكنولوجيا لتعليم مقرر مسابقات الميدان والمضمار في ضوء معايير الجودة وأثره على المستوى الرقمي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ٢٠١١م.
20. كمال عبد الحميد حسانين: اختبارات قياس وتقييم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
21. ماجد العزازي وآخرون: تأثير استخدام برنامج قائم على تكنولوجيا التعلم النقال على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن، مجلة علوم الرياضة، كلية تربية الرياضية، جامعة قناة السويس، 2023
22. مايسه محمد عفيفي: بناء موقع تعليمي وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطلبات كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، 2010م
23. محمد الجندي وآخرون: تأثير استخدام تطبيق أندرويد "APK" على مستوى التحصيل المعرفي والمهارى لكل من رياضتي رفع الأثقال والملاكمة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية، التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2019.
24. محمد محمد ابو العطا: تأثير التعليم عن بعد على المستوى المعرفي والمهارى لمنهاج كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، 2010م.
25. محمد محمود زين الدين: أثر تجربة التعليم الالكتروني في المدارس الاعدادية المصرية على التحصيل الدراسي للطلاب والاتجاهات نحوها، من بحوث المؤتمر العلمي الثاني بكلية التربية النوعية ببورسعيد (منظومة البحث العلمي في مصر)، كلية التربية النوعية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، 2006م.
26. مشاعل صلاح سعد : فاعلية التعلم عن بعد باستخدام موقع الكتروني على بعض المهارات الهجومية في كرة اليد التلميذات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، 2012م.

27. مصطفى رمضان: تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيرها على مستوى أداء رفعة الكليلين والنظر في رياضة رفع الأثقال، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان 2020م
28. منى أبو هاشم محمد : تصميم موقع تعليمي لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لمادة الترويج لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ،2016م.
29. نرجس حمدي، لطفي الخطيب، خالد القضاة: تكنولوجيا التربية، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات، الطبعة الأولى، جامعة القدس المفتوحة، القاهرة، 2008م.
30. نشوة أحمد السيد : فاعلية استخدام التعليم الإلكتروني مع التطبيق الميداني لتعليم مسابقة إطاحة المطرقة لطالبات التربية الرياضية بنات، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، 2009م
31. هبة سعيد محمد : بناء موقع إنترنت تعليمي وتأثيره على اكتساب بعض المهارات التدريسية لدى طالبات التربية العملية بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. ٢٠٠٩م
32. وديع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل، 1985م.
33. وفيقة مصطفى سالم: تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية 2001م.

## ثانيا: المراجع الأجنبية.

34. **Andrew, Jr: Essential components of weightlifting technique.**  
part1,2003. [www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles2003](http://www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles2003).,
35. Hwang,g-j: an inquiry \_based mobile learning approach to enhancing social science learning effectiveness education technology &society 13 ,(4)2010.
36. Liaw, S. S., Huang, H. M: Exploring Learners' Acceptance Toward Mobile Learning. Technology Acceptance in Education: Research and Issues, pp.145-157.2011.
37. Mothius M.: Comparison of effectives of erective video in teaching the ability to analysis two psychomotor skills in swimming's Diss Inter Vol 51. No. 11, May 1991.
38. Motiwalla, L. F. : Mobile learning: A framework and evaluation. Computers & Education, 49(3), pp.581-596.2007.



39. Stein Jection V. Practical new technologies in physical education a Georgena son University, U.S.A. Vorgivia Spo., 1996
40. Vorobyov.A.N : Weightlifting. I.W.F. Pub. Budapest.1978.

### مواقع إلكترونية

41. <https://0810g67cr-1103-y-https-search-mandumah-com.mplbci.ekb.eg/Record/1287663>
42. <https://0810g67cr-1103-y-https-search-mandumah-com.mplbci.ekb.eg/Record/752158>
43. <https://0810g67cr-1103-y-https-search-mandumah-com.mplbci.ekb.eg/Record/1363404>
44. <https://0810g67cr-1103-y-https-search-mandumah-com.mplbci.ekb.eg/Record/1311017>
45. <https://0810g67cr-1103-y-https-search-mandumah-com.mplbci.ekb.eg/Record/1242503>
46. [https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1669-flexibility-tests.html#google\\_vignette](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/tests-measurements/1669-flexibility-tests.html#google_vignette)