

"فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التعلم القائم على المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية في تعلم بعض جوانب مهارتي رفع الإثقال"

أ.م.د/زين العابدين معروف الخولي

-المقدمة ومشكلة البحث.

شهد العالم تغيرات شملت جميع جوانب الحياة، وقد أثرت هذه التغييرات بشكل عام على مختلف المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وبشكل خاص على المجال التعليمي، ويعزو ذلك إلى النمو السريع للمعرفة، والتقدم التكنولوجي، وزيادة أعداد الطلاب وتعد استراتيجيات التعلم القائم على المشروعات الالكترونية إحدى استراتيجيات التعلم البنائي والتعلم النشط المتمركز حول المتعلم الذي يركز على تفريد التعليم بهدف تحمل المسؤولية واكتساب روح العمل التشاركي، لذا تسعى العديد من المؤسسات التعليمية لتوظيف التعليم الإلكتروني لمواكبة تطورات العصر الحالي، وتنمية مهارات المتعلمين المختلفة وزيادة التحصيل المعرفي لديهم، ويذكر الخطيب، رؤيات أحمد حسنين. (٢٠٢٢) أن التعلم القائم على المشروعات نموذج مبتكر في التعليم والتعلم يشغل المتعلم في البحث عن حل المشكلات والواجبات المنزلية ذات المعنى، ويتيح له العمل بشكل مستقل وفي هذا الصدد يشير كل من حجاب، عادل عرفة علي وآخرون. (٢٠١٨) أن المشروعات الالكترونية التشاركية هي إحدى استراتيجيات التعلم الرقمي التي ظهرت في الآونة الأخيرة حيث لا يكون التركيز فيها على التكنولوجيا فحسب، بل على هيكلية عملية التعليم وإعادة بناء المفاهيم بطريقة علمية في ذهن المتعلم، من خلال الربط بين سبل البحث عن المعلومات وتحليلها وبين التفكير الناقد والإبداعي كما أنها توفر التغذية الراجعة المستمرة، مما يساهم بشكل كبير في نجاح العملية التعليمية. ويضيف إسلام، محمد حسن (٢٠١٦) أنها تتوافق مع تنمية المهارات العملية، وتتكيف مع التطورات في مختلف التخصصات والمجالات وتعمل على تطور مهارات المتعلمين، وتمكنهم من العمل بشكل تعاوني، والمشاركة بنشاط في تحقيق الأهداف التعليمية. ويتفق كل من الجندي، هبه. (٢٠١٥)، أحمد، رشا أحمد إبراهيم. (٢٠١٧)، البابلي، بلفيس محمد وشهاب، منى عبد الصبور والسيد، علياء علي. (٢٠٢١)، أنها تسهل التواصل مع عدد كبير من المتعلمين، مما يجعلها فعالة وأنها تلبي احتياجاتهم بشكل كبير مع ضمان التكامل مع الأدوات المستخدمة في تنفيذها، وتعمل على زيادة التفاعل بينهم، مما يؤدي إلى تحسين أداءهم، كما تركز على نشاط المتعلم من خلال تنفيذ أنشطة مختلفة تساعده على انتاج مشروع نهائي.

ويؤكد خلف، عبد الرحمن، والزهراني، إبراهيم. (٢٠٢١) على أهمية المشروعات الالكترونية في صقل قدرات البحث والابتكار لدى المتعلمين، حيث تساعدهم على تطبيق المعرفة النظرية في المواقف الواقعية، وإتاحة حرية التعليق والاستفسار من خلال توفير الأدوات الرقمية، وتفعيل المشاركة والتواصل بين المتعلمين. ويتفق كل من رجب، رضوى مصطفى محمد وآخرون. (٢٠٢١) أن التعلم القائم على المشروعات الالكترونية يعزز عمليات البحث ومهارات التنظيم، ويحقق للمتعلمين تعلم ممتع، ومشاركة أولياء أمور المتعلمين في فحص ومتابعة مشروعات أبنائهم، كما يتيح فرص ممارسة العديد من المهارات الحياتية من حل للمشكلات والاتصال واتخاذ القرارات واستخدام تكنولوجيا المعلومات، وممارسة أنشطة التعلم المختلفة التي تكسبه بدورها العديد من السلوكيات الإيجابية المرغوبة، والتي قد يؤدي تكرار ممارستها واستخدامها لتحويلها إلى عادة من عادات الفرد. ويضيف طه، محمود إبراهيم وشمس، وآخرون (٢٠٢١) أن أهمية المشروعات التعليمية الإلكترونية تربط بين ما يعرفه



المتعلمين بالفعل وما قاموا بتطبيقه أثناء تنفيذ المشروعات، مما يساعدهم على استرجاع المعلومات بشكل أسرع، والتوصل للاستنتاجات وإيجاد الحلول، كما أنها تسمح للمتعلمين بالتواصل والمشاركة وتبادل المعلومات، وإجراء عمليات البحث والتحليل والتقييم، مما يعكس بصورة إيجابية على تنمية مهاراتهم.

ونستنتج من ذلك أن التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية هو تعلم موجهة نحو حل المشكلات في إطار مجموعات عمل صغيرة فيكتسبون الخبرات بالتعلم الذاتي ويحققون الأهداف عن طريق التواصل والتفاعل المشترك مما يساهم في تطوير مهاراتهم، والجديد في هذا البحث أنه تم إدخال تطبيقات جوجل التعليمية على إستراتيجية التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية من خلال إستخدام أدوات التواصل عبر الويب ، ويضيف كل من الربيعي، محمود، وآخرون (٢٠١١) كوجك، كوثر حسن (٢٠٠٣) أن الإنترنت يعد في هذه الحالة مصدراً للحصول على المعلومات، ووسيلة للتواصل بين المتعلمين ومستودع للصور والفيديوهات والميديا، كما تتضمن طرق تدريس أخرى كالمناقشة، العصف الذهني، حل المشكلات، الاكتشاف، التعلم التعاوني.

وتضيف فودة، فاتن عبد المجيد. (٢٠١٢) أن المشروعات الإلكترونية تمكن من توظيف واستخدام أدوات التفاعل الإلكتروني عبر الويب مثل: تطبيقات جوجل التعليمية، التي يمكن تفعيلها في العملية التعليمية، نظراً لما توفره من خدمات البحث وأدوات الاتصال المباشر والبرمجيات المتكاملة والهواتف الذكية وغيرها، فهي تعطي القدرة على تنظيم وإدارة المحتوى عبر الإنترنت، وإمكانية إرسال واستقبال الأنشطة بين المتعلمين ومعلمهم في أي وقت ومن أي مكان، وتزيد من دافعية التعلم وتفعيل مبدأ المشاركة والمرونة في العمل.

تفرد رياضة رفع الأثقال عن باقي الرياضات الأخرى بمهاراتها ذات الصعوبة في الأداء والتي يجب أن تفرد لها عناية خاصة في عمليتي التعليم والتدريب كونها تحتوي على حركات مركبة فالأداء الغير صحيح يظهر بشكل يفتقد للتناسق والتوافق، بالإضافة إلى اشراك عدد من المجموعات العضلية التي ليس لها علاقة بالحركة مما يعيق المسار الحركي، حيث تتطلب هذه الرياضة استخدام أساليب تدريسية تكنولوجية ذات تقنية حديثة تعمل على تطوير الجوانب المعرفية التي تساعد المتعلم فعال في عملية التعلم. وخاصة عندما يصل المتعلم إلى درجة الإتقان للأداء الحركي. وبناءاً على ذلك تأتي أهمية استخدام الأساليب التكنولوجية في عملية التعلم، كونها أثبتت كفاءتها في عملية التعليم والتعلم. وهناك العديد من الأبحاث التي تناولتها في مجال رياضة رفع الأثقال ومنها دراسة كلاً من عطا، أحمد سلام عطا (٢٠١٣)، عبد الله، محمد أحمد فريد (٢٠١٤)، الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٤)، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٦)، حضره، جمال عبد الحميد محمد (٢٠١٦)، الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٧) أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية فيها من اصعب المراحل وتمثل اداة للإرتقاء نحو الإجادة والامتياز ،وفي هذا الصدد تؤكد دراسة كلاً من الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف (٢٠٢٢) علي أن الطرق التقليدية (المتبعة) لا تؤدي إلى تحسن مستوي الأداء النظري والعملية للمتعلمين وأن رياضة رفع الأثقال تتطلب وضع برامج تعليمية مطورة واستخدام أساليب تدريسية ذات تقنية حديثة تعمل على اكتساب الجوانب المعرفية والمهارية تساعد المتعلم على الاشتراك بصورة فعالة في عملية التعلم. وخاصة عندما يصل إلى درجة الإتقان للأداء الحركي. لذا فقد أصبحت الحاجة ملحة الي التوجه نحو إستخدام التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية في تنمية التحصيل المعرفي لمقرر رفع الأثقال كأحد الاساليب الحديثة في مجال تدريس التربية الرياضية بصفة عامة ورفع الأثقال بصفة خاصة.



ومن خلال انتداب الباحث بتدريس مقرر رياضة رفع الأثقال فقد لاحظ انخفاضاً في مستوى أداء الطالبات وذلك بالإطلاع علي نتائج الامتحانات من خمس سنوات سابقة (٢٠١٦ - ٢٠٢١) حيث كانت النسبة تتراوح بين ٥٥%:٧٠% وقد يرجع ذلك إلي أن استخدام الطريقة التقليدية المتبعة في التدريس والتي تعتمد علي "الشرح واداء النموذج"، قد لا تؤدي إلي تقدم المستوي الأمر الذي أسترع الانتباه إلي إمكانية الاستفادة من هذه التكنولوجيا المستحدثة التي لم تستخدم من قبل في تدريس رياضة رفع الأثقال لهن واستخدمت بشكل محدود في تعلم بعض العلوم التربوية حيث أظهرت العديد من الدراسات أهمية التعلم القائم علي المشروعات بصفة عامة كالمشروعات الإلكترونية التشاركية بصفة خاصة، حيث أكدت دراسة المالكي، وفاء فواز حسن (٢٠٢٣) علي دور التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية في تنمية مهارات التعلم التعاوني والعروض التقديمية، والاتصال، مع زيادة الدافعية للتعلم، واتفقت دراسة كل من ميارز، عبدالعال. (٢٠١٤)، محمد، سماح أحمد حسين. (٢٠٢١) علي دوره في تطوير قدرات الطلاب في توصيل الأفكار وتنمية مهارات حل المشكلات كالقدرة علي تطبيق المهارات الحياتية والقدرة علي استخدام التكنولوجيا، وأفادت دراسة النحال، عادل ناظر عادل، وعقل، مجدي سعيد سليمان (٢٠١٦) بدور التعلم القائم علي المشروعات في تنمية قدرة الطلاب علي بناء المعرفة بأنفسهم وتقييم تغيراتهم السلوكية، وتوصلت دراسة هداية، رشما حمدي حسن علي. (٢٠١٩) إلي أن التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية يسهم في التغلب علي اختلافات الثقافات والخلفيات المعرفية، واختلاف أنماط التعلم لدى المتعلمين. كما أكدت دراسة كل من الهمص، ولاء عبد الفتاح عبدالغني (٢٠١٩)، التعبان وناجي (٢٠٢٠) علي أن توظيف استراتيجيات التعلم القائم علي المشروعات الرقمية مناسب لتأهيل وتدريب المتعلمين وتطوير مهاراتهم المختلفة كالتعلم الذاتي وحل المشكلات من خلال البحث والتفاعل والتواصل والمشاركة. والتي يمكن من خلالها تقديم المحتوي التعليمي لطابات كلية التربية الرياضية بإستراتيجيات جديدة للتعلم.

ومما سبق يتضح أن استراتيجيات التعلم القائم علي المشاريع الإلكترونية أثبتت فاعليتها في تنمية مهارات المتعلمين المختلفة، من خلال تنفيذ أنشطة المشاريع المطلوبة، وانها تمتاز بمواكبتها التطورات والمستحدثات التقنية وخلق مجتمع رقمي يعزز دور المؤسسات التعليمية، حيث إنها تشجع المتعلمين علي إظهار كفاءاتهم المتنوعة عند تنفيذ المشاريع أما في المجال الرياضي تطبق لأول مرة في مجال تعلم الأنشطة الرياضية، ومن هذا المنطلق، ظهرت مشكلة البحث في التعرف علي كيفية توظيف استراتيجيات في تعلم بعض جوانب مهاراتي رفع الأثقال كونها محاولة للارتقاء بمستوى التعلم من جهة وبمستوى الطالبات من جهة أخرى بما يتلائم بالمستوى العمري وطبيعة رياضة رفع الأثقال وتكمن مشكلة هذا البحث في الإجابة علي التساؤل التالي:

ما هو تأثير برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية في تعلم بعض جوانب مهاراتي رفع الأثقال لطابات كلية التربية الرياضية؟

- أهداف البحث.

- يهدف الي تصميم برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية ومعرفة تأثيرها في
- مستوى شكل الاداء الفني لرفعتي (الخطف - الكلين والنظر) قيد البحث لطابات كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية.
- الاراء والانطباعات الوجدانية نحو استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لطابات المجموعة التجريبية.



- فروض البحث.

- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى مستوى شكل الاداء الفني لرفعتي (الخطف – الكلين والنظر) قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو إستخدام إستراتيجية التعلم القائم على المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لصالح الموافقين.

- المصطلحات.

-التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية:

يعرفها فودة، فأتن عبد المجيد. (٢٠١٢) بأنها استراتيجية تعليمية تهدف إلى مشاركة المتعلمين للمهارات والمعارف الأساسية للحياة، تحت إشراف المعلم لتحقيق الأهداف المرجوة، وذلك من خلال تطبيق المعارف المكتسبة في سياقات تعليمية حقيقية.

يعرفه الباحث إجرائياً بأنها: استراتيجية تدريس يكلف فيها طالبات كلية التربية الرياضية بالمشاركة في الأنشطة المرتبطة بمهارتي رفع الأثقال مثل: البحث والاستقصاء وعمل ألبيومات، أو عروض عملية، وكتابة تقارير عن الموضوعات المتعلقة بمهارتي رفع الأثقال، مستخدماً فيها جميع المصادر والأدوات الإلكترونية (مثل تطبيقات جوجل التعليمية) التي تحتاجها لتجعلها فعالة ونشطة في هذه العملية بمساعدة وتوجيه المعلم.

-المشاريع التعليمية الإلكترونية.

يعرفها المالكي، وفاء فواز حسن (٢٠٢٣) بأنها "فعاليات تعليمية يتم تصميمها بطرق إلكترونية مشجعة للتعلم الذاتي، حيث يتم من خلالها التحول من التعليم التقليدي إلى الوسائل التفاعلية النشطة"

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها مهام إلكترونية يتم تصميمها لتحقيق أهداف معينة في المحتوى التعليمي لمهارتي رفع الأثقال قيد البحث، تعتمد على نشاط وتفاعل الطالب مع الوسائط التعليمية المختلفة.

-تطبيقات الجوجل التعليمية.

يعرفها الباحث إجرائياً بأنها هي أدوات وتطبيقات فعالة مقدمة من شركة جوجل **Google** تعمل علي تعزيز التعلم من خلال توفير التفاعل في بيئة تشاركية نشطة تساعد طالبات كلية التربية الرياضية علي بناء مجتمعات إلكترونية يتبادلون من خلالها المعلومات والبيانات ويتحاورون معاً من أجل إنجاز مهام تعليمية محددة وتحقيق أهداف موضوعة لإنجاز عمل محدد يكتسبون من خلاله تعلم بعض جوانب مهارتي رفع الأثقال

-الرفعات الاولمبية (الرفعات الكلاسيكية فى رياضة رفع الأثقال).

هي الرفعات التي يؤديها الرباعون في برنامج المسابقات في رفع الأثقال، والتي اقرها الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وهما رفعة الخطف **snatch** ورفعة الكلين والنظر **Clean and jerk**. (تعريف اجرائي)

-منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم شبه لتجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وباستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

-مجتمع وعينة البحث.

يشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٤٠) أربعون طالبة، وذلك من



إجمالي مجتمع العينة البالغ عددها (٦٠) ستون طالبة من إجمالي مجتمع البحث حيث استبعد الباحث بعض الطالبات قبل تنفيذ التجربة الأساسية وهم: الطالبات الممارسات للرياضات المتشابهة واللاتي لم ينتظمن في القياسات والباقيات للإعادة والمصابيات. وقد قسمت العينة إلى: المجموعة التجريبية عددها (٢٠) عشرون طالبة، عينة المعاملات العلمية (٢٠) عشرون طالبة

- مواد المعالجة التجريبية وتشتمل علي.

١. وسائل جمع البيانات

٢. البرنامج التعليمي المقترح .

١. وسائل جمع البيانات : وتشتمل ما يلي

- قياس معدلات النمو : (طول - وزن - السن)
- أولاً : اختبار القدرات البدنية ملحق (أ)
- ثانياً : استمارة تقييم شكل الأداء الفني لرفعتي قيد البحث "إعداد الباحث" ملحق (ب)
- ثالثاً : إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية
- رابعاً : إستمارة آراء وإنطباعات المتعلمين نحو إستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية "إعداد الباحث" ملحق (و)

أولاً - القدرات البدنية .

لتحديد القدرات البدنية لمهاتري قيد البحث قيد البحث:

من خلال الإطلاع على الدراسات والمراجع التي أجريت فى مجال رياضة رفع الأثقال ومنها دراسة كل من الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد . (٢٠٢٠)، حلويش ، علاء محمد و الخولي . زين العابدين و محمد ، نبيلة ابراهيم . (٢٠٢٠) والمراجع الجرواني ، شريف فواد و الخولي ، زين العابدين معروف . (٢٠١٥) ، الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم . (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم . (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين و وتوت، بلال محمد . (٢٠٢١)، (٢٠٢٠) فكانت أهم القدرات البدنية هي : (القوة القصوى الثابتة - القوة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - القوة النسبية - المرونة - السرعة الحركية - الرشاقة - التوازن) ملحق (أ)

الاختبارات البدنية: ملحق (أ)

جدول (١)

عناصر القدرات البدنية والاختبارات البدنية والهدف من كل اختبار

م	القدرات البدنية	م	الاختبارات	الهدف من الاختبار
١	القوة الثابتة القصوى	١	اختبار قوة القبضة اليمنى واليسرى بالديناموميتر	قياس القوة القصوى للقبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع).
		٢	اختبار اختبار القوة الثابتة لعضلات الظهر بالديناموميتر	قياس القوة القصوى للعضلات المادة الجذع
٢	القوة المميزة بالسرعة	٣	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين.	قياس القدرة العضلية للجسم ككل.



٣	القوة الحركية	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	قياس القوة الدينامية للذراعين أثناء القيام بحركة المد لأعلى
٤	القوة النسبية	اختبار الجلوس كاملاً والبار الحديدي على الكتفين.	قياس القوة العضلية الدينامية للرجلين أثناء الهبوط لأسفل ثم الوقوف
٥	التوازن	أكبر ثقل يرفعه الطالب نظر (كجم) وزن الطالب بالثقل كيلو جرام	قياس القدرة على التوازن الثابت
٦	الرشاقة	اختبار رفع العقبين من وضع الوقوف على عارضة توازن والبار الحديدي عالياً.	قياس سرعة تغيير أوضاع الجسم
٧	المرونة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	قياس مرونة الكتف والرسغ
٨	السرعة الحركية	اختبار مرونة الكتف والرسغ	اختبار سرعة فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث. صدق الاختبارات.

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية بحساب الأرباع الأعلى والأدنى وذلك لإيجاد معامل صدق عناصر اللياقة البدنية في رياضة رفع الأثقل على عينة عددها (٢٠) عشرون طالبة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الرابعة وذلك يوم ٢٠٢٣/١٠/١ والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في

الاختبارات البدنية لبيان معامل الصدق ن=٢٠

م	الاختبارات البدنية	الأرباع الأعلى ن=٥		الأرباع الأدنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليمنى.	٢,٠٧	٣٥,٧٨	١,٢٥	٢٩,١٢	٦,٦٦	٥,٤٩	٠,٧٩	٠,٨٨
		٤	٠	٣	٠	٠	٧	١	٩
٢	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليسرى.	١,٧٣	٢٦,٦٠	١,٥٣	١٩,٢٠	٧,٤٠	٦,٣٩	٠,٨٣	٠,٩١
		١	٠	٤	٠	٠	٩	٧	٥
٣	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	٤,٧٤	١٣٩,٩	٤,٣٣	١١٦,٨	٢٣,١	٧,١٩	٠,٨٦	٠,٩٣
		٣	٨٥	٦	٥٥	٣٠	٩	٦	١
٤	ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف	٢,٦٨	٥٢,٧٣	٢,١٢	٤٣,٧٢	٩,٠١	٥,٢٦	٠,٧٧	٠,٨٨
		٥	٠	٨	٠	٠	٠	٦	١
٥	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٠,٣٧	٦,٦٠٠	٠,٣٢	٥,١٠٠	١,٥٠	٦,٠٩	٠,٨٢	٠,٩٠
		٣	٠	١	٠	٠	٦	٣	٧
٦	القوة النسبية للجسم"	٠,٠٢	٠,٧٧٥	٠,٠١	٠,٦٧٣	٠,١٠	٧,٧٢	٠,٨٨	٠,٩٣
		١	٠	٦	٠	٢	٧	٢	٩
٧	اختبار مرونة الكتف والرسغ	١,٣٩	٢١,٧٤	١,٤٦	٢٧,٨٥	٦,١١	٦,٠٤	٠,٨٢	٠,٩٠



م	الاختبارات البدنية	الارباعى الاعلى ن=٥		الارباعى الادنى ن=٥		فروق المتوس طات	قيمة ت	ايتا ٢	معامل الصد ق
		س	ع±	س	ع±				
٦		٠	١	٠	٨	٠	٢	٠	٦
٨	فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (١٠ اث)	٦,٧٥٠	٠,٣٦	٥,١٥٠	٠,٣٢	١,٦٠	٦,٥٤	٠,٨٤	٠,٩١
٩	الانبطاح المائل من الوقوف	١٦,٢١	١,٨٩	٩,٨٩٥	٠,٩٢	٦,٣٢	٦,٠٠	٠,٨١	٠,٩٠
١٠	الوقوف على مشط القدم	٧,٦٥٠	٠,٥٣	٤,٧٧٠	٠,٣٦	٢,٨٨	٨,٨٥	٠,٩٠	٠,٩٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقين فى الاختبارات البدنية قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية

- ثبات الاختبارات .

لإيجاد ثبات الاختبار وقام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتم إجراء التطبيق الأول فى ١٠ / ٨ / ٢٠٢٣م وإعادة التطبيق تحت نفس الظروف فى ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٣م وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى، ويوضح جدول(٣) ثبات اختبارات القدرات البدنية المستخدمة قيد البحث

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق اعادة التطبيق فى الاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات ن = ٢٠.

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليمنى.	٣٢,٤ ٥٠	٢,٦٧٤	32.67 0	2.644	0.906
٢	اختبار قوة عضلات القابضة لليد اليسرى.	٢٢,٩ ٠٠	٢,٣٢٦	23.05 0	2.571	0.911
٣	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	١٢٨, ٤٢٠	٥,٨٩٣	129.1 20	6.189	0.893
٤	ضغط البار الحديدى باليدين لأعلى من وضع الوقوف	٤٨,٢ ٢٥	٣,٣٢٥	49.00 0	4.742	0.899
٥	رمى جلة للخلف عبر الرأس باليدين	٥,٨٥ ٠	٠,٤٦٣	5.910	0.511	0.920
٦	القوة النسبية للجسم"	٠,٧٢ ٤	٠,٠٣٢	0.726	0.034	0.937
٧	اختبار مرونة الكتف والرسغ	٢٤,٧	١,٦١٢	24.57	1.524	0.914

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
		٩٥		5		
٨	فتح الرجلين أماماً وخلفاً من وضع الوقوف (10ث)	٥,٩٥	٠,٣٨٩	6.100	0.419	0.926
٩	الانبطاح المائل من الوقوف	١٣,٠	٢,٢١١	13.120	1.899	0.917
١٠	الوقوف علي مشط القدم	٦,٢١	٠,٦٢٣	6.235	0.574	0.923

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (3) وحود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق اعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير الى ثبات الاختبار

ثانياً : استمارة تقييم شكل الأداء الفني لمهاتري " الخطف-الكلين والنظر " قيد البحث ملحق (ب)

قام الباحث بتصميم الاستمارة وذلك لقياس شكل الأداء الفني لمهاتري رياضة رفع الأثقال " الخطف - الكلين -النظر " ، وذلك بالرجوع للدراسات والمراجع التي أجريت في مجال رياضة رفع الأثقال ومنها دراسة كلاً من الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف (٢٠٢٢)، والمراجع العلمية ومنها "شريف الجرواني، زين العابدين معروف" (٢٠١٥)، الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين و وتوت، بلال محمد (٢٠٢٠)، قواعد ولوائح اللجنة الاولمبية لرياضة رفع الأثقال **International Olympic Committee Power lifting Rules and Regulations** وقد روعي عند تصميمها ما يلي: تحديد الهدف من استمارة تقييم شكل الاداء الفني وهو قياس شكل الاداء الفني للرفعة قيد البحث - تحليل الرفعة لتحديد أهم المراحل الفنية وتوضيح مكوناتها التي يجب ملاحظتها أثناء الأداء ولكل مرحلة لها درجتها وهي كالتالي :

- أولاً **رفعة الخطف** : "وضع البدء - السحبة الأولى - السحبة الثانية - ثني الركبتين كاملاً والغطس لاستقبال الثقل أعلى امتداد والذراعين في الخطف - النهوض بالثقل والعودة للوقوف - الوقوف بالثقل " وبلغت إجمالي درجات الاستمارة ٢٨ درجة.

ثانياً رفعة الكلين والنظر : "وضع البدء - السحبة الأولى - السحبة الثانية - ثني الركبتين كاملاً والغطس لاستقبال الثقل علي الصدر - النهوض بالثقل والعودة للوقوف - وضع الاستعداد - الحركة التمهيدية (ثني الركبتين والدفع لأعلي) - الحركة الأساسية للنظر (الغطس وفتح الرجلين - الحركة الرجوعية وتثبيت الثقل " وبلغت إجمالي درجات الاستمارة ٣٥ درجة.

- **المعاملات العلمية للاستمارة.**

- **صدق الاستمارة.**

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية بحساب الأرباع الأعلى والأدنى وذلك لإيجاد معامل صدق استمارات تقييم شكل الاداء الفني للمهاتري قيد البحث على عينة عددها (٢٠) عشرون طالبة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الرابعة وذلك يوم ٣/١٠/٢٠٢٣ م والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني لمهاتري رياضة رفع الاثقال قيد البحث ن=٢٠

م	الاستمارة	الارباعى الاعلى ن=5		الارباعى الادنى ن=5		فروق المتوس طات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	9.75	0.78	6.56	0	3.190	7.413	0.84	0.920
2	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	.8	0.56	.6	785	2.990	9.672	0.90	0.950

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطى الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني ويتضح حصول الاستمارات على قوة تأثير وصدق عالية.

ثبات الاستمارة :

وذلك عن طريق تطبيق اختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة أيام ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلى ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالباً ممثلة للعينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث ن=٢٠

م	الاستمارة	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	شكل الاداء الفني لرفعة الخطف	8.155	0.897	8.315	0.764	0.914
2	شكل الاداء الفني لرفعة الكلين والنظر	245.8	0.421	260.8	0.532	0.936

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاستمارة) لبيان معامل الثبات لاستمارة تقييم شكل الاداء المهارى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات الاستمارة

ثالثاً: إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية

-مراحل التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية:



اتفقت دراسات كلاً من: عزمي، نبيل جاد. (٢٠١٥)، فودة، فاتن عبد المجيد. (٢٠١٢)، هداية، رشا حمدي حسن علي. (٢٠١٩)، الخطيب، رؤيات أحمد حساين. (٢٠٢٢) علي أن التعلم القائم بالمشروعات يمر وفقاً لمجموعة من المراحل المتتابعة وهي:

- **اختيار المشروع:** وفيها يقوم المعلم بالآتي: طرح موضوع معين ذي صلة بالطالب والمنهج وأهدافه، أو ظاهرة حياتية، أو حدث جار، أو صعوبة من صعوبات المنهج، مع بيان أهمية الموضوع المطروح وفتح المناقشة حوله، لتحديد إمكانية تنفيذه.

- **تخطيط المشروع:** حيث يقوم الطالب بوضع خطة مفصلة لتنفيذ المشروع تحت إشراف المعلم وتتضمن الخطة تحديد: أهداف المشروع، نوع النشاط اللازم لتنفيذه: فردي أو جماعي، ومراحل تنفيذه، وطبيعة المعلومات والأساليب الإحصائية التي يقتضي استخدامها، والفروض الملائمة إن كان المشروع في صورة مشكلة، مع تحدي الصعوبات المحتملة وطرق التغلب عليها

- **التنفيذ:** هنا يتم وضع خطة المشروع موضع التطبيق، من خلال أداء الأدوار والمهام المكلف بها كل طالب، وقد تستوجب هذه الخطوة بعض التعديلات علي الخطة بحسب مقتضيات الموقف.

- **التقويم ومتابعة المشروع:** وهو عملية مستمرة تسير مع المشروع من البداية حتي النهاية. وتم الاستفادة مما سبق في التصميم التعليمي لبيئة التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية التشاركية

دور المتعلمين في عملية التعلم القائم على المشروع.

- المتعلمين تحدد مشاريعها، ذلك يجعلهم يخرطون في العملية التعليمية من خلال تشجيعهم على تحمل المسؤولية الكاملة لتعلمهم. هذا هو ما يجعل من هذا النوع من التعلم من المناهج البنائية، حيث يعمل المتعلمين معا لإنجاز أهداف محددة.

- المتعلمين يتخذون دور نشط في مقابل الدور السلبي الذي يعتمد على نقل المعلومات من قبل المعلم. من خلال استخدامهم التكنولوجيا كأداة للتواصل مع الآخرين.

- يبحث المتعلمين باستمرار عن الخيارات التي تساعدهم على الحصول على المعلومات والأدوات التي تمكنهم من تحليلها وعرضها وتقديمها بصور مختلفة.

- معرفة المتعلمين بالأدوات التي توفرها التكنولوجيا تزيد من الخيارات التي قد يتبنونها.

- كل متعلم لديه الفرصة للمشاركة إما بشكل فردي أو داخل المجموعة.

- كل متعلم قادراً على أن يكون معبراً ومنتجاً للمعرفة.

- إتاحة التعبير للمتعلم وإنتاجه ونشره باستخدام التكنولوجيا يسهمان في التغذية الراجعة.

دور المعلمين في عملية التعلم القائم على المشروع.

- مُبَيَّر وهذا لا يعني تخليهم عن ضبط التعليم في المدارس أو المتعلمين وإنما هي عملية تطوير جو من المسؤولية المشتركة

- هيكلية السؤال والمشكلة المقترحة وتوجيه المتعلمين نحو قوائم المواد التي تشتمل على المحتوى.

- مساعدة المتعلمين على تنظيم الأهداف الانتقالية لضمان بقاء التركيز على المشاريع وامتلاك فهم عميق للمفاهيم التي يجري التحقيق فيها.

- عدم تقديم أي إجابات الطلاب لأنها تحبط عملية التعلم والتحقيق.

- تصميم أنشطة تتضمن مشكلات واقعية تجعل المتعلم في حالة من التفكير المستمر.



- توفير الأدوات الرقمية المساعدة على البحث والمشاركة والتفاعل.
- توظيف الاستراتيجيات التعليمية المناسبة كالعصف الذهني.
- تشجيع المتعلمين على التعلم الذاتي.
- تشجيع التعلم التعاوني في المجموعات.
- تقديم التغذية الراجعة فور الانتهاء من المشروع التي تساعدهم على تعزيز مهاراتهم لمشروعهم المقبل.

تطبيقات الجوجل التعليمية.

هي مجموعة من التطبيقات التابعة لشركة جوجل (google) التي تشمل خدمات اساسية من شأنها المساعدة في انجاز العمل فهي ادوات فعالة يمكن توظيفها في بناء بيئات تعلم تشاركية تعاونية هذا واشارت العديد من الدراسات السابقة كدراسة كل من حجاب، عادل عادل عرفة علي ويوسف، ماهر إسماعيل صبري وإسماعيل، زينب محمد العربي وعمار، حنان محمد السيد صالح.(٢٠١٨)هداية، رشا حمدي حسن علي.(٢٠١٩)، محمد، سماح أحمد حسين.(٢٠٢١)، رجب، رضوى مصطفى محمد والعراقي، رانيا محفوظ حبيب وإبراهيم، عبير راغب الأتربي.(٢٠٢١) الى ان تطبيقات الجوجل تتميز بما يلي :

- التعاون والتشاركية التي قلما تجتمع لدى جهة اخرى .
- السرعة الفائقة في التواصل الفعلى والمباشر بين افراد المجموعة .
- حماية وامن خصوصية البيانات للمستخدمين .
- المجانية وسهولة الاستخدام، فلا تتطلب سوى انشاء حساب خاص على جوجل .
- لا تتطلب ان تكون هذ التطبيقات مثبتة على اجهزة الحاسب الخاصة بالمستخدمين .
- ترفع من الكفاءة الذاتية للمتعلمين .

النموذج المستخدم للتعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية.

- قام الباحث بتصميم بيئة التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية باستخدام تطبيقات جوجل التعليمية : من خلال اطلاعة على دراسات كل من هداية، رشا حمدي حسن علي.(٢٠١٩)، محمد، سماح أحمد حسين.(٢٠٢١)، تم تبنى نموذج التصميم Addle والذي يسير وفقا للخطوات التالية:
١. **التحليل** تحليل محتوى مقرر رفع الاثقال واهدافة التدريسية لتحديد اهم المشروعات التي يمكن تنفيذها من خلاله ،وتحليل خصائص المتعلمين مع تحديد الأماكنيات والموارد المتاحة يتوافر لدى العينة إمكانية الدخول عبر نظام التعلم عن بعد بالفصول الافتراضية والمتاح لهم من قبل ادارة الكلية عبر موقعها الرسمي ،مع توظيف فصول جوجل الافتراضية بالإضافة الى امتلاك عينة البحث اجهزة هواتف ذكية،مما يسر تنفيذ تجربة البحث.
 ٢. **التصميم** :وفيها تم تنظيم عناصر المحتوى مع تحديد الوسائط التعليمية وانشطة التعلم : مثل العروض التقديمية ،ومقاطع الفيديو ، والملفات النصية ، والفصول الألتزامية ، والمواقع الأثرائية ذات الصلة ، كما حددت ادوات التفاعل والتواصل ألا وهى تطبيقات الجوجل التعليمية ، هذا وتم تحديد طرق واساليب التدريس المتبعة مثل : العروض العملية لمشاريع سابقة ، وحل المشكلات والحوار والمناقشة عبر الفصل الافتراضى اثناء تدريس المقرر بصورة مكملة لأستراتيجية الرئيسية وهى استراتيجيه التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية بأستخدام تطبيقات الجوجل التعليمية.
 ٣. **التطوير** : وفيها تم تطبيق ماتم تحديد في مرحلة التصميم ، مع تدليل اى عقبات .



٤. **التقويم** : شملت هذه المرحلة نوعين من هما : التقويم البنائي وتم داخل كل مرحلة من المراحل السابقة لمعالجة اى قصور قد ينتج، مع التقويم النهائى للمشروعات وذلك بتطبيق ادوات البحث.

رابعاً : استبيان الآراء والانطباعات نحو البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية والبرنامج التعليمي المقترح "الجانب الوجداني" ملحق (و) .

أ- تحديد الهدف من الاستبيان

يهدف إلى استطلاع آراء وانطباعات المجموعة التجريبية نحو استخدام البرنامج التعليمي المقترح ومعرفة تأثيره علي الآراء والانطباعات الوجدانية لهم.

١- صياغة وتحديد العبارات .

انطلاقاً من عنوان البحث وهدفه واستناداً إلى المراجع العلمية ومنها دراسة كلا من عطا، أحمد سلام عطا (٢٠١٣)، الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٤)، الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف (٢٠٢٢)، الخولي، زين العابدين معروف . (٢٠٢٢)، تم صياغة وتحديد عدد العبارات ، حيث روعي في صياغتها أن تكون بسيطة ومفهومة، وأن تكون عبارتها مباشرة حتى تكون بياناتها محددة ودقيقة.

- المعاملات العلمية الاستبيان.

- صدق الاستبيان.

استخدم الباحث صدق المحكمين وذلك بعرضها على (٩) تسعة من الخبراء في مجال علم النفس التربوي والرياضي والمناهج وطرق تدريس رفع الأثقال ملحق (هـ) وتم وضع ميزان خماسي بطريقة لكاردا ، وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها ٧٧,٧٨ % فأكثر وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الآراء والانطباعات الوجدانية نحو استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية والبرنامج التعليمي المقترح (صدق المحكمين) ن=٩

العبارة	نسبة الموافقة %	العبارة	نسبة الموافقة %	العبارة	نسبة الموافقة %	العبارة	نسبة الموافقة %
١	100.00	٧	100.00	١٣	100.00	١٩	80.00
٢	100.00	٨	90.00	١٤	100.00	٢٠	100.00
٣	90.00	٩	100.00	١٥	90.00	٢١	90.00
٤	100.00	١٠	90.00	١٦	50.00	٢٢	100.00
٥	80.00	١١	40.00	١٧	100.00	٢٣	100.00
٦	100.00	١٢	90.00	١٨	80.00	٢٤	100.00

يوضح جدول (6) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات استبيان الآراء والانطباعات الوجدانية استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية



ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (40.00% --- 100.0%) وقد ارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت نسبة مئوية قدرها 80.00% فأكثر.

جدول (٧)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية

م	الاستمارة	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
م	الآراء والانطباعات الوجدانية	24	2	16-11	2	17-5	22

يوضح جدول (7) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستمارة الآراء والانطباعات الوجدانية قيد البحث ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (2) عبارات من اجمالي الاستبيان وعدة (24) عبارة وتعديل عدد (2) عبارة وبذلك اصبح العدد النهائي لاجمالي للاستبيان (22) عبارة.

- ثبات الاستبيان .

تم حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية وذلك بتطبيق الاستبيان على المجموعة التجريبية بعد مرور أسبوعين من تطبيق البحث في الفترة من ١٨/١/٢٠٢٤م إلي ٢٠/١/٢٠٢٤م، حيث وجد أن معامل الثبات ٠,٩٤ مما يشير إلى ثبات الاستبيان

جدول (٨)

معامل الارتباط باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لعبارات استمارة الآراء والانطباعات الوجدانية نحو استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية ن=٩

م	الاختبار الأحصائي	معامل الارتباط
1	التجزئة النصفية	0.932
2	معامل ألفا (كرونباخ)	0.927

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين نصفي عبارات الاستبيان حيث حقق معامل الارتباط المحسوب 0.932 وكذلك معامل ألفا (كرونباخ) حيث حقق معامل الارتباط 0.927 لبيان معامل الثبات الكلي للاستبيان وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات الاستبيان. ت. البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية ملحق (د) :

أولاً : هدف البرنامج :

(إكساب بعض جوانب تعلم مهارات رفع الإثقال لطلبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية من خلال برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية)



ثانياً - ترجمة الهدف العام للبرنامج التعليمي في صورة سلوكية

أ. الاهداف المعرفية :

- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة الاستعداد في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة التنفيذ في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تعرف الطالبة معلومات عن مرحلة المتابعة في طريقة شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تعرف الطالبة الفرق بين الأداء الصحيح والخطأ في شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتعرف الطالبة علي الأجزاء الجسمية المستخدمة أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتمكن الطالبة من شرح الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال لزملائها
- أن تعرف الطالبة كيف تنمي جوانبها العقلية (التذكر - الانتباه - الإدراك) عن تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تكتب الطالبة بإيجاز الخطوات التعليمية الخاصة بشكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تستخدم الطالبة الاستدلال العقلي في موقف تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تقوم الطالبة بتقويم أداء زملائها من خلال الحوار والمناقشة.
- أن تقوم الطالبة بتحليل شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

ب. الاهداف المهارية :

- أن تكتسب الطالبة كيفية أداء مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " ، وذلك عن طريق:
- تنمية مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء.
- التمكن من اكتساب مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء من خلال:

أولاً : المرحلة التمهيديّة :

- أن تقوم الطالبة بسحب البار علي الجسم.
- أن تقوم الطالبة بملاصقة البار للجسم.
- أن تقوم الطالبة بشد جسمها إلي أقصى ارتفاع.
- أن تقوم الطالبة بمد جسمها إلي أعلي أثناء سحب البار من علي الأرض.

ثانياً : المرحلة الرئيسية :

- أن تكون القدمان باتساع الحوض.
- أن تقوم الطالبة بالتركيز على الوصول لمرحلة الكلين بدون ثنى الكوعين ولا الذراعين.
- أن يكون الجسم على استقامة واحدة.
- أن يكون الجسم عمودياً على الأرض.
- أن تكتسب الطالبة القدرة على النظر.
- أن تقوم الطالبة بشد زوايا جسمه علي البار أثناء السحبة الأولى.



- أن تقوم الطالبة بشد البار علي الفخذ أثناء السحبة الثانية.
- أن تقوم الطالبة بشد الكتفين إلي اعلي أثناء السحبة الثانية.
- أن تقوم الطالبة بالصعود علي أمشاط القدم ورفعهما إلي أقصى ارتفاع أثناء السحبة الثانية
- أن تكتسب الطالبة القدرة علي وضع البار علي الصدر.
- أن تتعلم الطالبة السقوط أسفل البار.
- أن تكتسب الطالبة القدرة علي تعلم حركة القدمين أثناء النظر.
- أن تحرك الطالبة القدمين في علامة + أثناء النظر.

ثالثاً : المرحلة النهائية :

- أن تكتسب الطالبة القدرة على الربط بين مرحلة الكلين ومرحلة النظر.
- أن تصل الطالبة إلى وضع الثبات بصورة جيدة وبنجاح.
- أن يكون التنفس حراً ومنتظماً.
- أن يكون النظر للأمام والرأس علي استقامتها.
- أن تكتسب الطالبة التوافق الزمني (التوقيت السليم).
- أن تنهي الطالبة الرفعة بنزول البار علي الطبلية بعد سماع إشارة إنزال الثقل.
- أن تكتسب الطالب كيفية أداء مهارتي " الخطف - الكلين والنظر " بأعلى درجة من الدقة والإتقان وسرعة الأداء من خلال:

- أداء الطالبة الرفعة كما شاهدتها.
- أداء الطالبة الرفعة بدقة وسرعة.
- إتقان الطالبة المراحل الفنية لمهارتي " الخطف - الكلين والنظر ".
- قدرة الطالبة علي الربط بين أجزاء الرفعة بكفاءة عالية وانسيابية وقوة.
- قدرة الطالبة علي أداء الرفعة كما في مواقف اللعب.
- التزام الطالبة بتعليمات المعلم وتوجيهاته.

ت. الأهداف الوجدانية :

- أن تتعاون الطالبة مع زملائها عند تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتعاون الطالبة مع زملائها عند تعلم شكل الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تشارك الطالبة بايجابية أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تلاحظ الطالبة زملائها أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال واكتشاف الأخطاء وتعديلها لهم.
- أن تنقد الطالبة زملائها باستمرار نقداً صحيحاً.
- ان تقبل الطالبة على تعلم مهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال بسعادة نتيجة لاستخدام البرنامج التعليمي المستخدم إستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية.
- أن تشعر الطالبة بالتشويق أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.
- أن تتكيف الطالبة مع زملائها بدلا من حب الذات.



- أن تتحلى الطالبة بالصبر حتى يتم الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال بمستوى عالي من الإتقان.

- أن تشعر الطالبة بقيم الجمال أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

- أن تشعر الطالبة بالانضباط أثناء الأداء الفني لمهارتي قيد البحث في رياضة رفع الأثقال.

ثالثا - اسس البرنامج.

- يراعى خصائص النمو للطالبات واحتياجاتهن في هذه المرحلة
- يحقق تكامل الشخصية من حيث علاقة الطالبة مع ذاتها وعلاقتها مع الآخرين
- مراعاة ان تنمي مهارتي قيد البحث مع مهارات مقرر تدريس رياضة رفع الأثقال
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حرصا على سلامة الطالبات
- مراعاة زمن الاشتراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات
- مراعاة المشاركة التعاونية للطالبات في البرنامج التعليمي المستخدم بإستراتيجية التعلم القائم على المشروعات الالكترونية التشاركية

- يراعى تحقيق الشعور بالسعادة لدى الطالبات

- يراعى ربط النشاط بالتعاون وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين

- يكون في مستوى قدرات الطالبات

- يتحدى المحتوى البرنامج قدرات الطالبات مما يسمح بأستثارتهم ودافعيتهم للتعلم

رابعا- امكانيات البرنامج تتضمن امكانيات البرنامج ما يلي

١. بار حديدي ٢. عدد من الأقراص

٣. محابس ٤. طبلية

خامسا -محتوى البرنامج.

يتضمن محتوى البرنامج المقترح مهارتي قيد البحث (الكلين والنظر - الخطف)

سادسا - اسلوب التدريس المستخدم في تنفيذ البرنامج.

استخدام الباحث إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية

سابعا- الاطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج .

نفذ البرنامج لمدة شهرين بواقع (٨) ثمانية اسابيع ،(١٦) ستة عشر وحدة تعليمية ، وزمن تنفيذ الوحدة

(١٢٠) مائة وعشرون دقيقة، يتم تقسيم الوحدة التعليمية (العملية) على النحو التالي :

- أعمال ادارية ٢ ق.

- مشاهدة الفيديوهات التعليمية من خلال تطبيقات جوجل (المهام)بالإضافة الي أداء الطلبة في المجموعات المتعاونة

والمشاركة ٢٠ ق.

-الإحماء والتهيئة ٥ ق.

- اعداد بدني خاص ١٠ ق.

- التطبيق العملي (تدريبات للارتقاء بالمهارة) ٢٠ ق.



- النشاط الختامي ٣ ق.

ثامنا-قيادات تنفيذ البرنامج .

قام الباحث وبمفرده بتنفيذ البرنامج

تاسعا-طرق واساليب تقويم البرنامج .

تقويم محتوى البرنامج : من أجل تقويم فاعلية محتوى البرنامج قام الباحث :

- بتصميم استمارة لقياس شكل الاداء الفني لمهاتري قيد البحث

- تصميم استبيان الاراء والانطباعات الوجدانية تجاه البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية

تم عرض البرنامج المقترح على عدد (٧) من المتخصصين فى طرق التدريس والمناهج ورياضة رفع الاثقال

بكليات التربية الرياضية ملحق (ز) لاستطلاع ارائهم حول البرنامج وقد وافق الخبراء على البرنامج وعلى

صلاحية نسبة مئوية قدرها (١٠٠%)

الدراسة الاستطلاعية (للبرنامج)

بعد موافقة المحكمين على البرنامج المقترح قام الباحث بتجريب اجزاء من البرنامج (وحدة تعليمية على عينة

مثلة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وعددهن (٢٠) عشرون طالبة من طالبات الفرقة الرابعة ومن

اجل التعرف على مدى مناسبة وقدرتهن ومدى فهم واستيعابهم والازمنة المخصصة لكل جزء من اجزاء البرنامج

وبناء على تلك الدراسة تم الوقوف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تجربة البحث الأساسية والتأكد من

ملائمة البرنامج للتطبيق ، سهولة الحركة ، الأمان.في الفترة ما بين ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م إلي ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م.

- خطوات إجراء البحث الأساسية.

- الجلسة الإرشادية.

إلتقي الباحث بأفراد المجموعة التجريبية في جلسة ارشادية وأوضح لكلاً منهن نمط التعلم المستخدم ، وكيفية

التعامل مع استخدام إستراتيجية التعلم القائم على المشروعات الالكترونية التشاركية ،وقد تم التأكيد علي ضرورة

الالتزام بالتعليمات،والاجابة عن أي إستفسار ، وتوجيه المتعلمة الي كيفية استخدام والابحار داخل البرنامج التعليمي

، ومن خلال هذه الجلسة تم التأكد من تفهم أفراد المجموعة التجريبية للدور المسند اليهم طوال فترة تطبيق التجربة.

-القياس القبلي.

تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث ، وذلك خلال الفترة ما بين ١٨/١٠/٢٠٢٣م إلي ٢٣/

١٠/٢٠٢٣م، في اختبارات (معدلات النمو-الصفات البدنية-شكل الاداء الفني) قيد البحث

-تنفيذ التجربة.

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم القائم على المشروعات الالكترونية التشاركية

والوحدات التعليمية المصاحبة له علي المجموعه التجريبية عقب القياس القبلي بمعمل كلية التربية الرياضية -

جامعة المنوفية في مواعيد مختلفة عن مواعيد محاضرات تدريس مقرر رفع الاثقال وذلك في الفترة من ٢٩ / ١٠ /

٢٠٢٣م إلي ٢٨ / ١٢ / ٢٠٢٣م ، لمدة شهرين بواقع (٨) ثمانية اسابيع ،(١٦) ستة عشر وحدة تعليمية ، وزمن

تنفيذ الوحدة (١٢٠) مائة وعشرون دقيقة، واحتوت أجزاء الوحدة علي : " اعمال ادارية - احماء - اعداد بدني عام

- خاص - نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي (تطبيق ورقة العمل وتقييم الطالبة لنفسها والمراجعة الذاتية وللزميله -

ويقوم المعلم بمراجعة استمارة التقييم لمعرفة مستوي تقدم الطالبة) - ختام ".

**-التطبيق البعدى.**

تم إجراء القياس البعدى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح وذلك في الفترة ما بين ٨ / ١ / ٢٠٢٤م إلى ١٠ / ١ / ٢٠٢٤م في تقييم شكل الأداء الفني لمهاتري قيد البحث، واستمارة الاراء والانطباعات قيد البحث

-المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث.

المتوسط الحسابي (س-) - الانحراف المعياري (\pm ع) - معامل الالتواء (ل) - اختبار (ت) لدلالة الفروق - معامل الارتباط (ر) - الوسيط - درجات الحرية - نسبة التحسن (معدل التغير) - تحليل التباين - النسبة المئوية - اختبار الـ L . S . D

-عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها.

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات يتناول الباحث عرض النتائج التي تم التوصل إليها علي النحو التالي:

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية ومعنوية حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير شكل الاداء الفنى لمهاتري رفع الاثقال قيد البحث ن=٢٠

م	شكل الاداء الفنى	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	\pm ع	س	\pm ع						
1	شكل الاداء الفنى لرفعة الخطف	7.100	1.334	23.850	1.694	16.750	0.575	29.117	235.915	5.659	مرتفع
3	شكل الاداء الفنى لرفعة الكلين والنظر	8.000	1.376	28.600	1.930	20.600	0.704	29.254	257.500	5.659	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.860

مستويات حجم التأثير لكوهين:- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير شكل الاداء الفنى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (29.117 الى 29.254) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (235.915% الى 257.500%) كما يتضح من جدول ان قيم حجم التأثير لمتغيرات شكل الاداء الفنى اكبر من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (4.221 الى 5.659) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل كبير على المتغير التابع.

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للأراء والانطباعات الوجدانية لافراد عينة البحث نحو استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية والبرنامج التعليمي المقترح ن=٢٠

م	العبرة	اوافق بشدة		اوافق		غير متأكد		لا اوافق		لا اوافق مطلقا		الاهمية النسبية	الوزن النسبي
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
١		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
٢		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
٣		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
٤		٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١,٠٠	١	٩٥,٠٠	١٩	٩٩	٩٩,٠٠
٥		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
٦		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
٧	سلبية	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٢,٠٠	٢	٩٠,٠٠	١٨	٩٨	٩٨,٠٠
٨		٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٢٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
٩		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
١٠		٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠,٠٠	٢٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١١	سلبية	١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١٢	سلبية	٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
١٣		٩٠,٠٠	١٨	١٠,٠٠	٢	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٨	٩٨,٠٠
١٤		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١٥		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١٦		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
١٧	سلبية	١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١٨		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
١٩		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠
٢٠		٩٥,٠٠	١٩	٥,٠٠	١	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٩	٩٩,٠٠
٢١		٩٠,٠٠	١٨	١٠,٠٠	٢	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٩٨	٩٨,٠٠
٢٢		١٠٠,٠٠	٢٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	١٠٠	١٠٠,٠٠

يوضح جدول (10) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية للأراء والانطباعات الوجدانية لافراد عينة البحث نحو استخدام البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية وقد تراوحت النسبة المئوية ما بين (98.000 % - 100.00 %) أشارت نتائج جدول رقم (٩) الي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في (شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكليين والنظر" قيد البحث) ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢٩,١١٧ الى ٢٩,٢٥٤) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٢٣٥,٩١٥% الى ٢٥٧,٥٠٠ %) كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات شكل الاداء الفني اكبر من (٠,٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٤,٢٢١ الى ٥,٦٥٩) وهي دلالات المرتفعة مما يدل



على فاعلية البرنامج المقترح بشكل كبير على المتغير التابع ، ويعزو التقدم الذي حدث في القياس البعدي لشكل الأداء الفني للمهاتري قيد البحث إلى ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية قد أتاح للطالبات بيئة تعليمية خصبة ومشوقة من خلال تقديم المادة التعليمية بأشكال متنوعة، استطاعت من خلالها تقديم مشروعات إلكترونية بأشكال متنوعة متناولة شكل الأداء الفني الصحيح للمهاتري قيد البحث في ضوء التسلسل الحركي للرفعة بالإضافة إلي التدريبات المساعدة، كل ذلك ساعد الطالبة علي أداء الرفعة بشكل دقيق عن طريق مشاهدة أدق تفاصيلها والأبعاد المختلفة لها، وزاد من فرص تكرار مشاهدة الرفعة بعد التطبيق العملي كلاً حسب احتياجاتها، وما ينتج عن ذلك من أداء نماذج مختلفة للأداء الصحيح بشكل واضح، وتنمية المهارات العقلية والابتكارية لها، وتصحيح الأخطاء فور حدوثها وتثبيت الأداء الفني الصحيح وتقديم التغذية الراجعة اللازمة وبصورة مستمرة مما ساعد علي تلافي وقوع الأخطاء، وتقييم نفسها ، ويتفق ذلك مع نتائج كلا هداية، رشا حمدي حسن علي. (٢٠١٩)، الهمص، ولاء عبد الفتاح (٢٠١٩)، التبعان، مهند وناجي، انتصار (٢٠٢٠)، البابلي، بلقيس محمد وشهاب، منى عبد الصبور والسيد، علياء علي (٢٠٢١)، خلف، عبد الرحمن، والزهراني، إبراهيم (٢٠٢١) ، **Bilbao, J., Varela, C., Gonzalez, P. (2022) & Bravo, E., Rodriguez, M., Garcia, O** إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية مساعدة الطالبات علي ملاحظة إنجازاتهم ، تقديم التغذية الراجعة الفورية ، وفسح المجال لهم للأعتماد على انفسهم ، تحمل المسؤولية ، التقويم الذاتي ، كما أن يوفر الوقت والجهد للمعلم أثناء قيامه بعمله ، يمكن المعلم من معرفة مستوي تقدم الطالبة (الإنجاز الذي تحقق) عن طريق مراجعة استمارة التقييم ، كما ان الاستراتيجية تتميز بوجود مصادر متعددة ومختلفة للتغذية الراجعة (بصرية -سمعية - حيوية "داخلية أو ذاتية" - متداخلة لأكثر من مصدر) الأمر الذي انعكس إيجابيا علي اتقان الرفعة بالشكل الفني الصحيح، وبالتالي أدبي الي زيادة نسبة التحسن في الجانب المهاري، لذا فإنه من الضروري الاستعانة بها كإمتداد لمنطقى للاستراتيجيات التدريسية المستحدثة في التعليم، وهذا ما أكد عليه دراسة كلا من "رجب، رضوى مصطفى محمد والعراقي، رانيا محفوظ حبيب وإبراهيم، عبير راغب الأتربي (٢٠٢١) ، طه، محمود إبراهيم وشمس، سامح شمس والسيد، يوسف السيد (٢٠٢١) ، محمد، سماح أحمد حسين (٢٠٢١)، الخطيب، رؤيات أحمد حسنين (٢٠٢٢)، المالكي، وفاء فواز حسن (٢٠٢٣) **Baran, M., Pimmel, R. ، Roberts, G. (2014) & Garrett, B. M، Yasar, S. (2018). & Maskan, A Morgan,, Kingston and Sproule(2019).** (2021) ، علي أهمية استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية في التعليم، باعتبارها أحد أهم استراتيجيات التدريس التربوية الحديثة لما لها من تأثير إيجابي علي تعلم المهاتري المختلفة بشكل أفضل، حيث تعمل علي مراعاة الفروق الفردية وتوفير الوقت والجهد ، وتوفير التغذية الراجعة Feed back. التي ساعدت علي تنمية الرفعة عن طريق الإحساس والتفاعل مع البرنامج حيث تقوم الطالبة بتطبيق الواجب التي أخذته (الرفعة) ومن ثم تقوم بمراجعة أدائها، الأمر الذي يراعي الفروق الفردية بالنسبة للطالبة ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي شكل الاداء الفني لمهاتري "الخطف-الكلين والنظر" قيد البحث لصالح القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية"

وقد اشارت نتائج جاءت في جدول رقم (١٠) علي وجود فروق دالة إحصائيا بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو البرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية التعلم

القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لصالح الموافقين في الاراء والانطباعات الوجدانية ويعزو ذلك إلى كونها طريقة حديثة في التعليم تشتمل على توجهات علمية جديدة بخلاف النظرة التقليدية (التقنين والحفظ) حيث تعد إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية من الاستراتيجيات التدريسية التي تستخدم في مجال التعليم لتوفر الكثير من المعارف والمعلومات التي تحتاج إليها المتعلمة أثناء عملية التعلم بالإضافة إلى نجاحهم في إزالة وكسر جمود الشعور بالملل والسلبية والرتابة التي يشعروا بها عند تعلمهم الانشطة الرياضية،بالإضافة الي ان البرنامج التعليمي المقترح دفعهم الي المشاركة الايجابية وانه ساعد علي اخراج الطالبات من الانطوائية الخجل الذي قد تلازم بعضهن فلا تستطيع أن تسأل أو تستفسر من المعلم بينما يخنفي ذلك مع الزميلة ، بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بينهم بحيث تهيئ الفرصة لها بأن تتطور إيجابياً وفق محتويات البرنامج لتصبح فعالة بدلاً من أن تكون سلبية والتعرف علي تقنيات جديدة وبرامج متنوعة تستطيع من خلالها أن تعيش مواقف مختلفة وتأخذ دوراً متميز فيها.واتاحة الفرصة لها للمشاركة والتفاعل من خلال تشجيع المشاركة الإيجابية،ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من" عطا،أحمد سلام عطا (٢٠١٣)، الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٤)، الخولي، زين العابدين معروف وزغلول،ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف وزغلول، ميلودي محمد سعد (٢٠٢٠)، الخولي، زين العابدين معروف (٢٠٢٢) ، الخولي، زين العابدين معروف . (٢٠٢٢)، والتي أكدت نتائجها على باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية،وتأثيرها الايجابي على آراء وانطباعات الطالبات، وإضافة طابع اللعب الجاد في الممارسة العملية الذي يساهم في جذب انتباههم وتشجيعهم واندماجهم في عملية التعلم وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الموافقين وغير الموافقين في الآراء والانطباعات الوجدانية للمجموعة التجريبية نحو استخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لصالح الموافقين".

-الإستخلاصات.

في ضوء نتائج البحث تم استخلاص ما يلي :

- ساهم البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية بطريقة ايجابية في تحسن شكل الأداء الفني لمهاتري قيد البحث
- ساهمت إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية بطريقة ايجابية مما يدل على فاعليتها وتأثيرها الإيجابي على تعلم المهارة قيد البحث.
- وجود فروق بين الموافقين وغير الموافقين في آراء وانطباعات الطالبات نحو البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية

-التوصيات.

في ضوء استخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :

- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية في تعليم مهاتري رياضة رفع الأثقال.
- إستخدام البرنامج التعليمي إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لتدريس مهاتري رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية نظراً لما حققه من فاعلية في



النتائج،ولما له من تأثير ايجابي على التفاعل المباشر المتصل بين الطالب والمادة التعليمية،وضرورة التوظيف المناسب للتقنيات المستحدثة في تدريس مقرر رفع الأثقال.
- تدريب وتشجيع الطلبة على الاتجاه نحو التعلم الذاتي
- توجية المعلمين الي أهمية استخدام البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية عند تعلم الانشطة الرياضية
- إجراء دراسات مشابهة بإستخدام البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية التعلم القائم علي المشروعات الالكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات جوجل التعليمية لإثبات مدي فاعليتها علي عينات من مراحل مختلفة وعلي متغيرات أخرى وأنشطة رياضية أخرى.
-المراجع.

أحمد، رشا أحمد إبراهيم. (٢٠١٧). توظيف استراتيجيات المشروعات الإلكترونية في التدريب الإلكتروني عن بعد وأثرها على تنمية مهارات إنتاج الأنشطة الإلكترونية لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة،بحث منشور،مجلة كلية التربية، كلية التربية ، جامعه الأزهر.
إسلام، محمد حسن (٢٠١٦). فاعلية نمط التعلم القائم على المشروعات لتنمية مهارات الرسم لدى طالبات الصف الثالث ثانوي الفني، بحث منشور،مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية،كلية التربية النوعية،جامعه المنيا البابلي، بلقيس محمد وشهاب، منى عبد الصبور والسيد، علياء علي. (٢٠٢١). استخدام التعلم القائم على المشروعات لتنمية بعض مهارات القرن الحادي والعشرين في مادة العلوم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث منشور،مجلة بحوث،كلية البنات للتربية، جامعة عين شمس.
مهند وناجي، انتصار (٢٠٢٠). فاعلية استراتيجيات التعلم القائم على المشروع في تنمية مهارات التفكير المنطومي وإنتاج المشروعات الإلكترونية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأقصى، بحث منشور، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،كلية التربية، جامعه الأقصى.
الجرواني، شريف فؤاد و الخولي، زين العابدين معروف(٢٠١٥). كتاب رياضة رفع الأثقال ، دار الكتب والوثائق القومية ، إدارة الإيداع القانوني ، رقم الإيداع ٤٨٧١ / ٢٠١٥ ، الترقيم الدولي 978-97790-2747-0 الجندي، هبه. (٢٠١٥). فاعلية التعلم الإلكتروني القائم على المشروعات في تنمية مهارات المقررات الإلكترونية لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، بحث منشور،مجلة دراسات في التعليم الجامعي، كلية التربية ، جامعه عين شمس.
حجاب،عادل عادل عرفة علي ويوسف، ماهر إسماعيل صبري وإسماعيل، زينب محمد العربي وعمار، حنان محمد السيد صالح.(٢٠١٨).أثر استخدام التعلم القائم على المشروعات في بيئة التعلم الإلكتروني (الفردية-التشاركية) على تنمية بعض مهارات برمجة الروبوت لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، بحث منشور،مجلة كلية التربية،جامعة المنصورة.

حضره، جمال عبد الحميد محمد (٢٠١٦): "برنامج تعليمي باستخدام اسلوب الوسائط المتعددة فى ضوء التحليل الكيفي وتأثيره فى جوانب تعلم رفعة الخطف لرياضة رفع الأثقال لدى المبتدئين ،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية. جامعة طنطا.
الخطيب، رؤيات أحمد حسانين. (٢٠٢٢). فاعلية استراتيجيات المشروعات الإلكترونية في بيئة الواقع المعزز لتنمية مهارات البرمجة والدافعية للإنجاز لدى طلاب مدارس التكنولوجيا والرياضيات STEM،بحث منشور،المجلة التربوية،كلية التربية،جامعه حلوان.



خلف، عبد الرحمن، والزهراني، إبراهيم. (٢٠٢١). فاعلية استراتيجية المشروعات الإلكترونية في تنمية مهارات التفكير الابتكاري والتحصيل في مادة الحاسب الآلي لدى طلاب الصف الأول المتوسط. بحث منشور، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الباحة.

الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٤): " تأثير برنامج تعليمي مدعم بمحفظة إلكترونية علي المستوي المعرفي والمهاري في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٦) : تأثير إستخدام تقنية الحوسبة السحابية في تعلم مهارة النظر برياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

الخولي، زين العابدين معروف عبد المحسن (٢٠١٧) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تقنية الواقع الافتراضي علي تعلم مهارة الخطف لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

الخولي، زين العابدين معروف . (٢٠٢٢) إستراتيجية الدعامات التعليمية التعاونية كمدخل لبرنامج تعليمي مدعم بغرف الحوار الإلكترونية Chat rooms في تعلم رفعتي "الخطف – الكلين والنظر" لطلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية.

الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد. (٢٠٢٠) إستراتيجية الخرائط الذهنية الإلكترونية التعاونية كمدخل لبرنامج تعليمي مدعم بالابحار الموجة عبر الشبكات في تعلم مقرر رفع الأثقال، بحث منشور، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية.

الخولي، زين العابدين معروف و زغلول، ميلودي محمد سعد . (٢٠٢٠) كتيب بتقنيه رمز الاستجابة السريعة "QR-Code" كمدخل لبرنامج تعليمي مصاحب بالاختبارات الإلكترونية المدعّمه بالعائد المعلوماتي في التحصيل المعرفي لبعض مواد القانون الدولي لرفع الأثقال، بحث منشور ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية.

الخولي، زين العابدين معروف و محمد، نبيلة ابراهيم . (٢٠٢٠) شرح وتفسير القانون الدولي واللوائح الفنية لرياضة رفع الأثقال ، مكتبة الملك فهد الدولية ، المملكة العربية السعودية، الطبعة الاولى رقم الإيداع: ١٤٤٢/١٥٨٢ - الردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٥٣٥٣-٨/ .

الخولي، زين العابدين و محمد، نبيلة ابراهيم . (٢٠٢٠) قاموس المصطلحات في رياضة رفع الأثقال ، مكتبة الملك فهد الدولية ، المملكة العربية السعودية، الطبعة الاولى، رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩٢٢٢ - الردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٥٥٠٥/ .

الخولي، زين العابدين و وتوت، بلال محمد . (٢٠٢٠) رياضة رفع الأثقال للمبتدئين، مذكرة منشورة علي المنصة التعليمية، كلية التربية الرياضية، جامعته المنوفية

الربيعي، محمود، وآخرون (٢٠١١): طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها ط ١ ، دار الكتب العلمية، بيروت .

رجب، رضوى مصطفى محمد والعراقي، رانيا محفوظ حبيب وإبراهيم، عبير راغب الأترابي. (٢٠٢١). فاعلية التعليم الإلكتروني القائم على طريقة التعلم بالمشروع عبر Microsoft Teams في تنمية مهارات تعلم فن



المكرمية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي، بحث منشور،مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية،كلية التربية النوعية،جامعه دمياط.

زاهر، الغريب (٢٠٠١) تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم،عالم الكتاب،القاهرة طه، محمود إبراهيم وشمس، سامح شمس والسيد، يوسف السيد. (٢٠٢١). فاعلية استراتيجية المشروعات الإلكترونية في تنمية مهارات التواصل الإلكتروني لدى طلاب تكنولوجيا التعليم،بحث منشور،مجلة كلية التربية، كلية التربية،جامعه كفر الشيخ.

عبد الله، محمد أحمد فريد (٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرسوم الثلاثية الابعاد من خلال الحاسب في ضوء التحليل الكيفي لبعض جوانب تعلم رفعة الكلين والنظر لدي المبتدئين في رياضة رفع الاثقال، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

عزمي، نبيل جاد. (٢٠١٥). بينات التعلم التفاعلية. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ط٢. عطا، أحمد سلام عطا (٢٠١٣) : تأثير اسلوب التعلم التعاوني المدعم بالوسائط المتعددة على التحصيل المعرفي ومستوى الاداء للمبتدئين في رفع الاثقال، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها فودة، فاتن عبد المجيد. (٢٠١٢). استراتيجية مدمجة قائمة على الأنشطة الإلكترونية التفاعلية وفعاليتها في تنمية المفاهيم التسويقية والدافعية نحو التعلم الذاتي لدى طلاب المدارس الثانوية التجارية، بحث منشور،مجلة كلية التربية،كلية التربية،جامعه طنطا.

كوجك، كوثر حسن (٢٠٠٣): اتجاهات حديثة في مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، ط ١ ، القاهرة، دار الفكر العربي.

المالكي، وفاء فواز حسن (٢٠٢٣) توظيف استراتيجية التعلم القائم على المشاريع الرقمية والأنشطة التعليمية الإلكترونية في التعليم عن بعد لتنمية مهارات القرن الحادي والعشرين ، بحث منشور،كلية التربية، جامعة الملك سعود،المجلد التاسع والثلاثون

مبارز، عبدالعال. (٢٠١٤). اختلاف نوع التقويم القائم على الأداء باستراتيجية التعلم بالمشروعات القائم على الويب وأثره على تنمية مهارات حل المشكلات وقوة السيطرة المعرفية في مقرر الكمبيوتر وتكنولوجيا المعلومات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، بحث منشور،مجلة تكنولوجيا التعليم،كلية التربية،جامعه القاهرة .

محمد، سماح أحمد حسين. (٢٠٢١) استخدام التعلم القائم علي المشروعات الإلكترونية التشاركية المدعومة بتطبيقات الجوجل التعليمية في تدريس التربية البيئية لتنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدي طلاب الدراسات العليا، بحث منشور،مجلة كلية التربية،كلية التربية،جامعه أسيوط.

النحال، عادل ناظر عادل، وعقل، مجدي سعيد سليمان. (٢٠١٦). أثر توظيف استراتيجية المشاريع الإلكترونية في تنمية مهارات تصميم مواقع الويب التعليمية لدى طالبات جامعة الأقصى بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة)، بحث منشور،كلية التربية،الجامعة الإسلامية (غزة).

هداية، رشا حمدي حسن علي. (٢٠١٩) فاعلية التعلم القائم على المشروعات الإلكترونية التشاركية باستخدام تطبيقات جوجول التفاعلية في تنمية مهارات إنتاج الألعاب التعليمية الإلكترونية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، بحث منشور، مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة.

الهمص، ولاء عبد الفتاح عبدالغني (٢٠١٩) فاعلية برنامج تعليمي قائم على المشاريع لتنمية مهارات التفكير الرياضي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،الجامعة الإسلامية، غزة.

Gonzalez, P. (2022). & ،.Bilbao, J., Varela, C., Bravo, E., Rodriguez, M., Garcia, O **Using e-activities in pre university education for working specific and transversal competences.** Paper presented at the WSEAS Proceedings of the 10th International .(Conference on Educational Technologies (EDUTE'14

Yasar, S. (2018). **Learning Physics through Project-Based & ،.Baran, M., Maskan, A .Learning Game Techniques. International Journal of Instruction, 11(2), 221-234**

Roberts, G. (2014). **Employing Intelligent and Adaptive Methods & ،.Garrett, B. M E-Education Applications: Human Factors and for Online Learning. In .pp. 208-219): IGI Global) Innovative Approaches**

Pimmel, R. (2021). **Cooperative learning instructional activities in a capstone .design course** ٤٢١-٤١٣ ،(٣)Journal of Engineering Education, 90

International Olympic Committee Power lifting Rules and Regulations.

Morgan., Kingston and Sproule(2019). : **Effects of teaching styles on the teachers behaviors that influence the motivational climate and pupils' motivation in physical education.** European Physical Education Review.

[/https://www.iwf.net](https://www.iwf.net)

<https://www.iwf.net/?s=European+Union>

<https://www.iwf.net/?s=the+African+Union>

<https://www.iwf.net/?s=Arab+Federation>

<https://www.iwf.net/?s=The+Egyptian+Federation>