

تأثير إستراتيجية سوم Swom على اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية

د/ سوسن السعيد عبد الحميد محمد*

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية سوم Swom على اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية وقد إستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى، حيث تمثل عينة البحث ٦٠ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها ٣٠ طالبة والمجموعة الثالثة وقوامها عشرة طالبات لإجراء التجارب الإستطلاعية. كانت أهم النتائج المتحصل عليها: وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى، وجود فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

Summary

The objective of this work is studying The effect of swom strategy on mindfulness, cognitive achievement and some clubs skills performance level in rhythmic exercises. The experimental approach was used in a pre and post-measurement method, where the research sample represents 60 female students from the third year of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University for the academic year 2023 / 2024 AD, the sample (60 female students) was divided into two equal groups, each of 30 female students, ten female students from the academic class as a third group to conduct exploratory experiments. The most important results obtained were: There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on mindfulness, cognitive achievement and some clubs skills performance level in rhythmic exercises to experimental group in favor of the post measurement. There are significant differences and relative improvement between the average of pre and posttest measurement on mindfulness, cognitive achievement and some clubs skills performance level in rhythmic exercises for the control group in favor of the post measurement. There are significant differences and relative improvement between the average of two posttest measurement for control and experimental group on mindfulness, cognitive achievement and some clubs skills performance level in rhythmic exercises for experimental group.

مقدمة ومشكلة البحث:

تشهد الألفية الثالثة التي نعيش فيها الثورة التكنولوجية وثورة الإتصالات والمعلومات، إن هذه الثورات بجوانبها المختلفة أدت إلى تغيرات في مجالات الحياة المختلفة، ومن أولويات هذه المرحلة إن مسؤولية وواجبات المدرس لم تعد نقله للمعرفة التي كانت مؤشر على تميزه وتفوقه إلى المتعلمين بإستخدام طرائق تدريسية تقوم على أساس أن المدرس محور العملية التعليمية التعلمية فهو ملقن وشارح ومفسر وستنتج للمعرفة في حين يكون المتعلم ساكنا منصتا متلقيا لها وما عليه إلا حفظها و تخزينها في ذاكرته العقلية إلى أن يحين وقت الإختبار، بل وأصبح دور المدرس في عصر التقدم العلمي والتكنولوجي والثورة المعلوماتية موجهًا وميسرًا لعملية تعلم المتعلمين وتدريبهم على كيفية الحصول على المعرفة العلمية وبنائها ومعالجتها، وتغير دور المتعلم فأصبح يبحث ويفكر وينقب ويمارس الأنشطة ويستقصى المعرفة من خلال سياقات فردية وأخرى جماعية.

وقد شهدت منظومة التعليم تطورا هائلا نتيجة الثورة المعلوماتية التي أدت إلى ظهور إستراتيجيات وأساليب تعليمية حديثة وذلك يتطلب إعادة النظر في برامج إعداد المعلم وذلك لأن المعلم يعلم بالطريقة التي تعلم بها فكيف نطلب من المعلم أن يحدث ويطور في أساليب تدريسه وينمي القدرات الإبداعية وهو ما زال يتعلم بالطريقة التقليدية (٤: ١٥)

وتعد أساليب واستراتيجيات التعلم التي يستخدمها المعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل أسلوب له دور هام في نماء المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والإجتماعية والمعرفية والوجدانية، ولا يوجد أسلوب واحد يمكن اعتباره الأفضل ولكن تتوقف نسبة الإعتماد على أسلوب ما على نوع المهارة والموقف التعليمي والمتعلم (٦: ٣٣)

حيث تعتبر أساليب وإستراتيجيات التعلم من الأمور التي تؤدي دورا هاما في إنجاح العملية التعليمية والتي تتحقق من خلال التفاعل بين المعلم والمتعلم فإيصال المعلومات من المعلم إلى المتعلم هي الوسيلة التي تعتمد عليها عملية التعليم، إذا أنه كلما كانت هذه الوسيلة مناسبة كانت عملية التعليم جيدة، ومن خلال ما توصلت إليه جهود العلماء والمتخصصين من نتائج مثمرة على صعيد طرق وأساليب وإستراتيجيات التدريس فقد ظهرت عدة أساليب تواكب عملية التعلم لفرض زيادة فاعليته وتحقيق النتائج المثلى (١٢: ٧٧)

ويؤكد "مكارم أبو هرجه وآخرون" (٢٠٠٧م) إلى أنه يجب استخدام إستراتيجيات تعلم حديثة ومتنوعة تزودنا بأفاق واسعة وجديدة تساعد المتعلمين على إثراء وتنمية معلوماتهم ومهاراتهم العقلية المختلفة وتدريبهم على أن يكونوا مبدعين قادرين على ارتياد آفاق الحداثة دون

تردد أو خوف من خلال توفير مجال إيجابي يتفاعل فيه المتعلم مع المعلم لإنتاج كل ما هو جديد ومفيد. (٧: ٢٣)

ومن هذه الإستراتيجيات إستراتيجية سوم وهي اختصار للعبارة (School wide optimum) إذ تعد إحدى إستراتيجيات التفكير العليا، المستندة على أساس دمج التفكير بالحتوى الدراسى، حيث أن تعلم التفكير عن طريق المواد الدراسية يعزز تعلم العمليات العقلية بحيث يجد الطالب الربط مفيدا بين مهارات التفكير ومجال تطبيقها فى مختلف نشاطاته اليومية (٢١: ١٤١)

وتعد إستراتيجية سوم أحد الإتجاهات الحديثة فى تدريس المهارات فوق المعرفية، فهي تهدف إلى تحسين التعلم وإنتاجه لإعداد جيل واعى يفكر بطريقة شمولية وبنحو ناقد ومبدع بدلا من أن يتلقى المعلومة، ولا يتفاعل معها ومن مميزاتا السهولة والدقة فى التفاصيل بمجموعة من أفكار وأسئلة منظمة يتبعها المعلم عند تدريسه مهارات التفكير (٣١: ٢٠١)

ويشير "عبد الحميد حسن عبد الحميد" (٢٠١١م) أن الغاية من وراء إستراتيجية سوم (Sowm) هى إعداد جيل من المتعلمين مفكرين يتصفون بالتعليم الذاتى المستمر مدى الحياة وذلك بدمج مجموعة من المهارات والعمليات العقلية وبطريقة طبيعية فى تدريس مختلف المواد التعليمية وفق أساليب وأدوات وتقنيات وإجراءات واضحة وعملية (١٢: ٥٦)

وتبرز أهمية إستراتيجية سوم (Sowm) كونها إحدى إستراتيجيات ما وراء المعرفة من خلال ما تقدمه للمدرس والطالب من مزايا عديده من خلال رفع مستوى التحصيل الدراسى والوعى بقواعد ما فوق المعرفة، وقدرتهم على إستدعاء المعلومات، وكذلك تدريب الطلبة توظيف تلك المعلومات والإستراتيجيات قد يسهم فى تمكين الطلبة من زيادة تحصيلهم الدراسى وتزليل الصعوبات الدراسية (١٠: ٣٤٩)

وتسير عملية التدريس بهذه الإستراتيجية وفق ست مهارات للتفكير الإبداعى وهى:

١- مهارة التساؤل:

هى مهارة تتضمن قدرة الفرد على طرح أسئلة بنفسه أو بإيجار من الغير حول موضوع ما محل تعلمه أو ملاحظته، وقد تكون هذه الأسئلة بغرض تسهيل تعلم الموضوع أو بغرض الإستفسار من الآخرين عن شئ غامض عليه (٥: ٣٧)

٢- مهارة المقارنة:

تعنى تحديد أوجه الشبه وأوجه الإختلاف بين شيئين أو أكثر مثل المقارنة بين فكرتين أو حادثتين أو منظمين مؤسستين أو شخصين للوصول إلى هدف أو قرار محدد، وتحتوى مهارة المقارنة دائما على الخصائص التى تتشابه، والخصائص التى تختلف، وهى من مهارات التفكير

الأساسية وتهدف لتنظيم المعلومات، وتطوير المعرفة وتتطلب عملية المقارنة التعرف على وجه الشبه والإختلاف اثنتين أو أكثر وتفحص العلاقات بينهما والبحث عن نقاط الإختلاف ونقاط الإتفاق ومعرفة ما هو موجود بينها ومفقود في الآخر، وقد تكون المقارنة مغلقة أو مفتوحة (١١: ٨٨)

٣- مهارة توليد الإحتمالات:

تتضمن هذه المهارة إستخدام المعرفة السابقة لإضافة معلومات جديدة بطريقة بناءية، إذ يقوم المتعلم وفق هذه المهارة بالعمل على إقامة الصلات بين الأفكار الجديدة المولدة والأفكار السابقة من خلال إيجاد بناء متماسك من الأفكار يربط بين المعلومات المولدة والأبنية المعرفية السابقة لدى المتعلم، ومن المتوقع وفق هذه المهارة ان تولد المعلومات بقالب جديد عما ألفه الفرد (٩٩: ٢٤)

٤- مهارة التنبؤ:

هى توقع حدوث ما فى المستقبل، بناء على ما يتوافر من معلومات تقود إليه، معنى ذلك أن ثمة افتراض مفاده أن عملية جمع المعلومات تعد خطوة أساسية وسابقة للتنبؤ (١١: ١٦٦)

٥- مهارة حل المشكلات:

هى نشاط ذهنى منظم، منهج علمى يبدأ بإستثارة التفكير بوجود مشكلة ما تستحق التفكير والبحث عن حلها من خلال عدد من النشاطات التعليمية، وبالتالي تضع المتعلمين فى موقف حقيقى يعملون فيه أذهانهم للوصول إلى حالة إتزان معرفى، والتي تعتبر حالة دافعية يسعى المتعلمين إلى تحقيقها، وتتم عند وصولهم إلى حل أو إجابة أو إكتشاف. (٢٢: ١٦٦)

٦- مهارة إتخاذ القرار:

هى عملية تفكيرية مركبة تهدف إلى إختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للمتعلم فى موقف معين إعتيادا على ما لديه من معايير وقيم معينة تتعلق بإختياراته، من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو. (٩: ٢٢)

واليقظة الذهنية شكل من أشكال التفكير والتأمل الذى يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة الذهنية وسيلة من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الإضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة التركيز لديه (٣٤: ٢٨١)

حيث يرى "بيرنى Bernay" (٢٠١٤م) أن اليقظة الذهنية تساعد المتعلمين على التعلم والتركيز والتحصيل الأكاديمى وعدم الشعور بالإجهاد والتعب أثناء التعلم، فى حين تحقق الرفاهية الشخصية للمعلمين حيث تخفض الإجهاد وتجعلهم أكثر تركيزا فى التخطيط للدرس ومراعاة احتياجات المتعلمين. (٢٩: ١٤٣)

وتسهم اليقظة الذهنية فى توسيع الرؤية وزيادة الفرص، والمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد فى البيئة التعليمية وتنبه إلى ما فيها من الإمكانيات على إظهار المعلومات التى تعرضها الرؤية الضيقة، والتى تفرض الجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة، فاليقظة الذهنية تقضى على مثل هذا النوع من السلوك الذى يدور فى حلقة مفرغة حاجبا حيوية التحولات التى تحصل فى العالم، وممارسة العادات العقلية التى تميل إلى الرتابة والتكرار. (٣٥: ٤٧١) (٢٧: ٢٦٩)

ويعرفها "جينز Jennings" (٢٠١٣م) (٣٣) بأنها الوعى التام بتجربتك الحالية، وتقبل نفسك كما أنت فى هذه اللحظة بدون إصدار حكم.

ويشير "محمد صبحى حساتين" (٢٠٠٢م) أن النجاح الحقيقى للرياضى يتأكد فى الجمع بين الممارسة للنشاط الرياضى والمعرفة الرياضية، وقد يكون الجانب المعرفى هو الذى يفرق فى المستوى الرياضى بين فرد وفرد آخر، حيث أنه كلما زاد اتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها وكذلك المعلومات الأساسية للنشاط الممارس لدى الفرد كان أفدر على تنمية وتطوير المستوى المهارى له. (١٧: ٢٦٢)

فالتحصيل المعرفى مكونا هاما من الجانب المعرفى فيساهم فى تعلم أة مهارة حركية فالطالب يعرف قبل أن يمارس فدور التحصيل المعرفى ليس هامشيا لكن متطلبا هاما إذ أن تزويد الطالب بالتحصيل المعرفى سابقا يحقق الوصول إلى تعلم المهارة المطلوبة فيتحسن الأداء للطالب. (٢٥: ٢٢)

تعتبر التمرينات الإيقاعية إحدى الأنشطة الرياضية الهامة للفتيات، والتى تهدف إلى التنمية الشاملة المتكاملة وذلك فى إطار تربوى خاص يتلائم مع قيم المجتمع وتقاليد، وتتكون عناصرها من الإرتباط الفنى للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الإكروبائية وبعض حركات الرقص وبعض الحركات الأساسية مع المصاحبة الموسيقية التى تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وإنسيابية الحركات. (١٣: ٢٨٨)

كما عرفتها "سامية أحمد الهجرسى، بركسان عثمان حسين" بأنها الحركات البدنية الفنية التى توحد بين العقل والروح والجسد والتى تؤدى بغرض تربوى متبعة الأسس والقواعد العلمية بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء لتحقيق هدف تدريبي رياضى أو إبداعى تنافسى أو ترويحى نفسى أو تعويضى مهنى أو وقائى علاجى. (٧: ٣٢)

وهى رياضة جمبازية للأنسات تمزج بين عناصر التمرينات الرياضية والرقص والأداء بالأدوات، تؤدى هذه التمرينات بصورة راقصة على أنغام الموسيقى، كما تتطلب هذه الرياضة مهارة عالية فى التوازن، والدورانات، والدورانات المحمورية، والحركات الشبه اكروباتيه، مع القدرة على استخدام الأدوات بالمشاركة مع المصاحبة الموسيقية. (١٣: ٢٨٧)

ويعد الصولجان من الأدوات المستخدمة في التمرينات الإيقاعية حيث يتكون من ثلاثة أجزاء (رأس - عنق - جسم) يصنع من الخشب أو البلاستيك يتراوح طوله من (٤٠ - ٥٠ سم) ووزنه حوالى (١٥٠ جم)، يسبه فى الشكل الزجاجية ويستخدم الزوج من الصولجان كأداة واحدة ويسمى بالتوأم Twin Apparatus الجزء العريض يسمى الجسم والجزء الرفيع يسمى العنق وينتهى العنق بكره تسمى الرأس لا تزيد عن ٣ سم فى القطر. (١٥ : ١٣٩)

ومن خلال المسح المرجعى للعديد من الدراسات المرجعية التى تناولت استخدام استراتيجية سوم مثل دراسة كلا من "سعاد عبد الله عزت (٢٠٢٣م) (٨)، ولاء عبد الفتاح أحمد، أحمد يحيى عبد الهادى (٢٠٢٢م) (٢٦)، إسرائ أسامة محمد (٢٠٢٢م) (٣)، محمود إبراهيم شعيب، عطوة المتولى عطوة (٢٠٢١م) (٢٠)، محمد عبد القادر محمد (٢٠١٩م) (١٩)، أحمد محمد عبد الحليم (٢٠١٩م) (٢)، علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤) تبين للباحثة أن هذه الدراسات لم تتناول أى منها فى حدود علم الباحثة إستخدام استراتيجية سوم Swom للتعرف على تأثيرها على كلا من اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية.

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريس مقرر التمرينات الإيقاعية للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق وجود قصور فى مستوى الأداء المهارى وعدم قدرة الطالبات على إتقان المهارات، وقد يرجع السبب فى ذلك إلى أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) فى عملية التعليم والذى تعتمد أساسا على الشرح اللفظى والنموذج العملى للمهارة من قبل المعلمة دون أدنى مشاركة فعالة من الطالبات فى الموقف التعليمى سوى التنفيذ، وهذا يتعارض مع التطور فى التعليم، هذا إلى جانب الزيادة العددية للمتعلقات أثناء المحاضرات العملية مما ترتب عليه قلة التفاعل بين المعلمة والطالبات فيزيد العبء الواقع على المعلمة واحتياجها إلى جهد كبير لتعليم المهارة وتبسيطها للوصول بها إلى الأداء الفنى الصحيح فالتنوع فى أساليب التدريس يسمح لكل طالبة أن تسير فى البرنامج التعليمى وفقا لخصائصها وقدراتها المميزة وأن تكون نشطة وإيجابية، كما أنه يواجه الفروق الفردية بين الطالبات أثناء تدريس المهارات المختلفة، وتوفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من الطالبات، وخاصة أن أداة الصولجان من الأدوات التى يصعب استخدامها حيث يستخدم الزوج من الصولجان كأداة واحدة وأن مركز ثقل الصولجان يتجه ناحية الرأس وذلك يمثل صعوبة خاصة لإستعماله ومسك الصولجان صعب بصفة خاصة بسبب عدم ثبات مستوى التدوير خلال مرحلة الطيران وانخفاض مطابيته وتعد شكله، وكذلك يجب مسك الصولجان بخفة بواسطة الأصابع بدون توتر فى القبضة أثناء أداء الحركات ذات المدى الواسع ويستخدم باليد الواحدة أو بكلتا اليدين فى جميع الاتجاهات وفى كل المستويات

ويجب التحكم فى الصولجان بواسطة مرونة حركة الرسغين أثناء أداء الدوائر الصغيرة والطواحين وعدم قطع استمرار الحركات بالصولجان أثناء التغيير فى المستوى أو الإتجاهات، حيث يطلب من الطالبة الإتقان الجيد لمعظم مهارات الصولجان والمقرر على الطالبة استخدامها فى تصميم الجملة الإبتكارية المقررة على طالبات الفرقة الثالثة، وفى ضوء ما تقدم فنحن اليوم بحاجة أكثر إلى استراتيجيات تعليم وتعلم تمدنا بأفاق تعليمية واسعة ومتنوعة تساعد الطالبات على تنمية مهاراتهم المختلفة، حيث تؤكد الإتجاهات التربوية الحديثة على أهمية اختيار استراتيجية تدريس تساعد على إيجابية المتعلم، وتهيئة البيئة المناسبة له كي يكتشف المهارات بنفسه، وتعد استراتيجية (سوم) أن الطالبة هى أساس عملية التعلم فيها حيث يتم اشتراكها لإستخدام المعرفة فى سياق ذى معنى مما يساعدها فى الحصول على مستوى أعلى من الفهم المرتبط بتلك المعرفة مما يطور مهارات التفكير لديها ويرتفع مستوى التحصيل الخاص بها كما تساعد الطالبة فى كيفية اكتساب المعلومات، ومن هنا انبثقت فكرة البحث الحالى عن كونها محاولة علمية للتعرف على التدريس بإستخدام استراتيجية سوم (Sowm) وتأثيره على اليقظة الذهنية ومستوى التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استراتيجية سوم Sowm على:

- ١- اليقظة الذهنية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- ٢- التحصيل المعرفى فى التمرينات الإيقاعية.
- ٣- مستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبى بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث:**- استراتيجية سوم (Sowm):**

الإتجاهات الحديثة فى تدريس المهارات الفوق معرفية وترمى إلى تحسين التعلم وإنتاجه لإعداد جيل واعى يفكر بطرق شمولية من خلال مجموعة من الأفكار والأسئلة المنظمة التى يتبعها المدرس والطالب عند دراسة موضوع معين. (١٦: ١٤١)

- اليقظة الذهنية:

هى مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والصحة البدنية والتعليم والأداء. (٣٢: ٩٢)

- التحصيل المعرفى:

هو المعلومات التى اكتسبها المتعلم أو المهارة التى نمت عنده من خلال تعلم الموضوعات الدراسية والذى يقاس بالدرجة التى يحصل عليها المتعلم فى أحد اختبارات التحصيل. (١: ٦٤)

- مستوى الأداء:

هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد. (٣٦)

- التمرينات الإيقاعية:

هى رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالى وبالتعبير العاطفى السار وتتكون عناصرها من الإرتباط الفنى الجميل للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التى تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وإنسيابية الحركات. (١٥: ٢٨٨)

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "سعاد عبد الله عزت محمد" (٢٠٢٣م) (٨) تهدف الدراسة إلى معرفة أثر التدريس بإستخدام استراتيجية سوم (Sowm) على تنمية التفكير الإبتكارى ومستوى التحصيل المعرفى والمهارى فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية، وضابطة) مستخدمة القياسين القبلى والبعدى، واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ثم قامت بإختيار (٢٠) طالبة كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث

الأساسية وكانت أهم النتائج أن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على التفكير الإبتكاري والتحصيل المعرفي والمهاري في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

٢- دراسة "ولاء عبد الفتاح أحمد السيد، أحمد يحيى عبد الهادي البسيوني" (٢٠٢٢م) (٢٦) تهدف الدراسة إلى فعالية التدريس وفق استراتيجية سوم على التفكير الإبداعي والتحصيل المعرفي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية والإتجاه نحوها لطالب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية واشتملت عينة البحث على (٥٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة تخصص (المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية) بكلية التربية الرياضية ثم قام بإختيار (٢٠) طالب وطالبة كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج ان استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والتفكير الإبداعي لمقرر طرق التدريس للمجموعة التجريبية.

٣- دراسة "إسراء أسامة محمد خليل" (٢٠٢٢م) (٣) تهدف الدراسة إلى فاعلية استراتيجية سوم على تنمية التفكير الإبتكاري والتحصيل المعرفي لمقرر المناهج في التربية الرياضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام القياس القبلي والبعدى للمجموعة الواحدة واشتملت عينة البحث على (٨٧٧) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ثم قامت بإختيار (٥٠) طالبة كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج إن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والتفكير الإبتكاري لمقرر المناهج للمجموعة التجريبية.

٤- دراسة "محمود إبراهيم شعيب، عطوة المتولى عطوة" (٢٠٢١م) (٢٠) تهدف الدراسة إلى تأثير استخدام استراتيجية سوم على التفكير الإبداعي ونواتج التعلم للمقرر الدراسى "تطبيقات تخصصية فى ألعاب القوى" لطلاب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسات القبليّة والبينيّة والبعدية للمجموعة التجريبية واشتملت عينة البحث على (٢٥) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس ثم قام بإختيار (١٥) طالب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج أن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على تحسين مستوى التحصيل المعرفي وتحسين مستوى التفكير الإبداعي للطلاب فى مقرر تطبيقات تخصصية فى ألعاب القوى للمجموعة التجريبية.

٥- دراسة "محمد عبد القادر محمد الشرقاوي" (٢٠١٩م) (١٩) تهدف الدراسة إلى تأثير التدريس وفق استراتيجية سوم على التفكير الإبداعي والتحصيل الأكاديمي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية والإتجاه نحوها لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية وشملت عينة البحث على (٤٦) طالب من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط، ثم قام بإختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج إن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل الأكاديمي والتفكير الإبداعي لمقرر طرق التدريس للمجموعة التجريبية.

٦- دراسة "أحمد محمد عبد الحليم عبد الحميد" (٢٠١٩م) (٢) تهدف الدراسة إلى تأثير استخدام استراتيجية سوم على نواتج تعلم مقرر التوجيه والإرشاد التربوي لطلاب تخصص الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية واشتملت عينة البحث على (٧٠) طالب من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالب ثم قام بإختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج أن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على نواتج تعلم مقرر التوجيه والإرشاد التربوي للمجموعة التجريبية.

٧- دراسة "علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤) تهدف الدراسة إلى تأثير استخدام استراتيجية سوم على تدريس مقرر طرق تدريس التربية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها، استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية واشتملت عينة البحث على (٧٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها مقسمة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالب ثم قام بإختيار (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وكانت من أهم النتائج ان استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على مقرر طرق التدريس للمجموعة التجريبية.

٨- دراسة "محمد عبد الحسين، مصطفى فاضل خضير" (٢٠١٧م) (١٨) تهدف الدراسة إلى استراتيجية سوم وتأثيرها على تطوير مهارتى المناولة والدرجة بكرة القدم، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية

والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية والبعديّة واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالب من طلاب الصف الرابع الإعدادي في ثانوية الشهيد محمد باقر الحكيم للبنين التابعة إلى مديرية تربية بغداد /الرصافة الثانية وكانت من أهم النتائج أن استخدام استراتيجية سوم له تأثير إيجابي على تطوير مهارتي المناولة والدرجة بكرة القدم للمجموعة التجريبية.

الدراسات الأجنبية:

١- قام "كاهيادي Cahyadi" (٢٠١٣م) (٣٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر استخدام استراتيجية (Sowm) في التحصيل الدراسي لدى طلاب المستوى الرابع في العلوم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف المستوى الرابع، بواقع (٣٠) طالبا وطالبة للمجموعة التجريبية و (٣٠) طالبا وطالبة للمجموعة الضابطة، وقد استعان الباحث في جمع البيانات والأدوات التالية (اختبار تحصيلي لمادة العلوم مكون من (٥٠) فقرة، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت إستراتيجية (Sowm) في التحصيل الدراسي في مادة العلوم.

٢- كما أجرى "اشور وسيجمان Asheur & Sigman" (٢٠١١م) (٢٨) دراسة هدفت للتعرف على مدى فعالية كل من اليقظة الذهنية و فنيات الإسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرها على الأداء الإمتحاني عند طلاب الجامعة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على عدد (٥٦) طالبا وطالبة بطريقة عشوائية تم إخضاعهم إلى مقياس قلق الإمتحان، ومن أهم النتائج أن هناك فعالية لكل من اليقظة الذهنية و فنيات الإسترخاء ومهارات التعلم على الأداء في الإمتحان.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته (لطبيعة البحث) وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين (القبلي، البعدي)

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م والبالغ عددهن (٨٨٥) طالبة في الفصل الدراسي الأول، حيث تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهن (٧٥) طالبة وتم استبعاد (٥) طالبات لظروف صحية وعدم الإلتزام بالحضور وتم اختيار عدد (١٠) طالبات

منهن لإجراء الدراسة الإستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٦٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (٣٠) طالبة.

أسباب اختيار عينة البحث:

- يحتوى المقرر التطبيقي للفرقة الثالثة على جملة إبتكارية بإستخدام أداة الصولجان.
- قيام الباحثة بالتدريس لعينة البحث مما يوفر حسن التعاون عند تطبيق تجربة البحث.

جدول (١)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		الطلاب المستبعدات	العينة الإستطلاعية	عينة البحث	مجتمع البحث
ضابطة	تجريبية	٥	١٠	٧٥	٨٨٥
٣٠	٣٠				
%٤٠	%٤٠	%٦,٧	%١٣,٣	النسبة المئوية	

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن، بعض عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث)، اليقظة الذهنية، والتحصيل المعرفى، مستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية (قيد البحث).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجتمع الدراسة

فى المتغيرات قيد البحث (التجانس) ن = ٧٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
معدلات النمو	السن	سنة	٢٠,٦١٤	٢٠,٠٠٠	٠,٧٦٧	٢,٤٠٢
	الطول	سم	١٦٢,٨١٤	١٦٣,٠٠٠	٠,٧٠٨	٠,٧٨٨ -
	الوزن	كجم	٦٢,٠٥٧	٦٢,٠٠٠	٠,٦٧٩	٠,٢٥٢
الإختبارات البدنية	التوافق بين العين واليد	درجة	٦,٨٧١	٧,٠٠٠	٠,٧٧٩	٠,٤٩٧ -
	مرونة مفصل الكتف	سم	١٩,١٤٣	١٩,٠٠٠	٠,٨٠٤	٠,٥٣٤
	التوازن الحركي	ثانية	٣٢,٥٤٣	٣٣,٠٠٠	٠,٥٥٧	٢,٦٤١ -
	التوازن الثابت	ثانية	٣,٣٥٧	٣,٣٠٠	٠,١٣٠	١,٣١٥
	الرشاقة	ثانية	٨,٢٥٧	٨,٠٠٠	٠,٧٩٣	٠,٩٧٢
مهارات الصولجان	القدرة العضلية للذراعين	متر	٢,٣٨٦	٢,٠٠٠	٠,٤٩٠	٢,٣٦٣
	مهارة الوثبة المقوسة مع مرحة الصولجان بجانب الجسم	درجة	٢,٧٧١	٣,٠٠٠	٠,٤٢٣	١,٦٢٤ -
	مهارة توازن الأرابيسك مع أداء الاشكال الثمانية الافقية	درجة	٢,٧٥٧	٣,٠٠٠	٠,٤٣٢	١,٦٨٨ -
	مهارة خطوة الباسية مع دوران الصولجان بجانب الجسم	درجة	٢,٥٥٧	٣,٠٠٠	٠,٥٠٠	٢,٦٥٨ -
	مهارة المشي الجانبي المتقاطع مع أداء الاشكال الثمانية الرأسية	درجة	٢,٧٥٧	٣,٠٠٠	٠,٤٣٢	١,٦٨٨ -
مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس	درجة	٢,٥٨٦	٣,٠٠٠	٠,٤٩٦	٢,٥٠٤ -	

تابع جدول (٢)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع الدراسة
في المتغيرات قيد البحث (التجانس) $n = 70$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مهارة الرمي مع الدوران ١٨٠° للصولجان	درجة	٢,٧٥٧	٣,٠٠٠	٠,٤٣٢	١,٦٨٨ -
المرونة العقلية	درجة	٩,٤٢٩	٩,٠٠٠	٠,٧٩٨	١,٦١٣
تركيز الانتباه	درجة	٩,٣١٤	٩,٠٠٠	٠,٤٦٨	٢,٠١٣
وضوح الوعي	درجة	٧,٩١٤	٨,٠٠٠	٠,٦٩٧	٠,٣٧٠ -
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	٨,٠٥٧	٨,٠٠٠	٠,٨١٤	٠,٢١٠
التوجه نحو الحاضر	درجة	٦,٦٢٩	٧,٠٠٠	٠,٤٨٧	٢,٢٨٥ -
التمييز اليقظ	درجة	٧,٣٤٣	٧,٠٠٠	٠,٥٠٨	٢,٠٢٦
الانفتاح على الجديد	درجة	٨,٢٨٦	٨,٠٠٠	٠,٤٥٥	١,٨٨٦
الدرجة الكلية	درجة	٥٦,٩٧١	٥٧,٠٠٠	١,٥٢٣	٠,٠٥٧ -
الجانب التاريخي	درجة	٢,١٢٩	٢,٠٠٠	٠,٣٣٧	١,١٤٨
الجانب القانوني	درجة	٢,١٠٠	٢,٠٠٠	٠,٣٠٢	٠,٩٩٣
الجانب المهاري	درجة	٤,٥٥٧	٥,٠٠٠	٠,٥٢٨	٢,٥١٧ -
الدرجة الكلية	درجة	٨,٧٨٦	٩,٠٠٠	٠,٧٢٠	٠,٨٩٢ -

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء إنحصرت ما بين القيمة (± 3) في كل من (معدلات النمو، الإختبارات البدنية، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية، الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي المعرفي)، حيث إنحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين $(- 2,658, 2,402)$ ، مما يدل على أن مجتمع البحث يتبع توزيعاً طبيعياً في هذه المتغيرات قيد الدراسة.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (النمو، بعض عناصر اللياقة البدنية، اليقظة الذهنية، التحصيل المعرفي، مستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية (قيد البحث))، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة)
في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ) $n = 1 = n = 2 = 30$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٣	س٤	
السن	سنة	٢٠,٣٣٣	٠,٦٠٦	٢٠,٦٣٣	٠,٧٦٥	١,٦٨٣
الطول	سم	١٦٢,٧٣٣	٠,٧٤٠	١٦٢,٨٠٠	٠,٦٦٤	٠,٣٦٧
الوزن	كجم	٦٢,٠٦٧	٠,٤٥٠	٦٢,٢٠٠	٠,٦٦٤	٠,٩١٠

تابع جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة)
في المتغيرات قيد البحث (التكافؤ) ن = ١ = ن = ٢ = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س٢	
الاختبارات البدنية	التوافق بين العين واليد	٦,٩٦٧	٠,٨٠٩	٦,٨٠٠	٠,٧٦١	٠,٨٢٢
	مرونة مفصل الكتف	١٩,١٠٠	٠,٨٤٥	١٩,١٦٧	٠,٨٣٤	٠,٣٠٨
	التوازن الحركي	٣٢,٥٠٠	٠,٥٧٢	٣٢,٥٦٧	٠,٥٠٤	٠,٤٧٩
	التوازن الثابت	٣,٣٤٠	٠,١٠٤	٣,٣٥٣	٠,١١١	٠,٤٨٢
	الرشاقة	٨,٢٦٧	٠,٧٨٥	٨,٣٠٠	٠,٧٩٤	٠,١٦٣
القدرة العضلية للذراعين	٢,٤٠٠	٠,٤٩٨	٢,٣٦٧	٠,٤٩٠	٠,٢٦١	
مهارات الصولجان	مهارة الوثبة المقوسة مع مرجحة الصولجان بجانب الجسم	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٢,٨٠٠	٠,٤٠٧	٠,٦٠٢
	مهارة توازن الأرابيسك مع اداء الاشكال الثمانية الافقية	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٢,٨٠٠	٠,٤٠٧	٠,٦٠٢
	مهارة خطوة الباسية مع دوران الصولجان بجانب الجسم	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	٢,٦٣٣	٠,٤٩٠	٠,٢٦١
	مهارة المشي الجانبي المتقاطع مع اداء الاشكال الثمانية الرأسية	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٢,٧٦٧	٠,٤٣٠	٠,٢٩٣
	مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	٢,٦٣٣	٠,٤٩٠	٠,٢٦١
	مهارة الرمي مع الدوران ١٨٠° للصولجان	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٢,٧٦٧	٠,٤٣٠	٠,٢٩٣
البقطة الذهنية	المرونة العقلية	٩,٤٣٣	٠,٥٠٤	٩,٤٠٠	٠,٤٩٨	٠,٢٥٨
	تركيز الانتباه	٩,٣٣٣	٠,٤٧٩	٩,٣٠٠	٠,٤٦٦	٠,٢٧٣
	وضوح الوعي	٧,٩٣٣	٠,٦٩١	٧,٩٠٠	٠,٧١٢	٠,١٨٤
	الوعي بوجهات النظر المختلفة	٨,٠٣٣	٠,٨٠٩	٨,٠٦٧	٠,٨٢٨	٠,١٥٨
	التوجه نحو الحاضر	٦,٦٦٧	٠,٤٧٩	٦,٦٣٣	٠,٤٩٠	٠,٢٦٦
	التمييز اليقظ	٧,٣٣٣	٠,٥٤٧	٧,٣٦٧	٠,٤٩٠	٠,٢٤٩
	الانفتاح على الجديد	٨,٣٣٣	٠,٤٧٩	٨,٢٦٧	٠,٤٥٠	٠,٥٥٥
الدرجة الكلية	٥٧,٠٦٧	١,٣٨٨	٥٦,٩٣٣	١,٧٠١	٠,٣٣٣	
التحصيل المعرفي	الجانِب التاريخي	٢,١٦٧	٠,٣٧٩	٢,١٠٠	٠,٣٠٥	٠,٧٥٠
	الجانِب القانوني	٢,١٣٣	٠,٣٤٦	٢,٠٦٧	٠,٢٥٤	٠,٨٥١
	الجانِب المهاري	٤,٦٣٣	٠,٤٩٠	٤,٦٠٠	٠,٤٩٨	٠,٢٦١
	الدرجة الكلية	٨,٩٣٣	٠,٧٤٠	٨,٧٦٧	٠,٦٧٩	٠,٩٠٩

* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ٥٨) = ٢,٠٠٠

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من (معدلات النمو، الإختبارات البدنية، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية الأبعاد والدرجة الكلية للبقطة الذهنية، الإختبار

التحصيلي المعرفي)، مما يدل على أن هناك تكافؤ بين طالبات المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات ووسائل جمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أرقام (٨)، (٣)، (٢٦)، (٢٠)، (١٩)، (١٤) وإستطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال التمرينات الإيقاعية مرفق (١) وهى كالاتى:

١ - الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- الرستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس بالسنتيمترات.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثوانى.
- مسطرة مدرجة بالسم.

٢ - إستمارات إستطلاع رأى الخبراء:

- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية التى تتناسب مع مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية مرفق (٢)
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الإختبارات التى تقيس الصفات البدنية (قيد البحث) مرفق (٣)
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم مكونات ومحتوى الوحدات التعليمية والتوزيع النسبى والزمنى مرفق (٤)
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية مرفق (٧)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى بعض التعديلات فى عبارات مقياس اليقظة الذهنية مرفق (١٠)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى عبارات اختبار التحصيل المعرفى لأداة الصولجان مرفق (١٢)

٢ - الإختبارات:

- أ- إختبارات الصفات البدنية (قيد البحث): مرفق (٦)
- اختبار رمى واستقبال الكرات (التوافق بين العين واليد)

- اختبار مرونة مفصل الكتف (ملخ الكتف) (مرونة مفصل الكتف)
- اختبار باس المعدل للتوازن الحركي (التوازن الحركي)
- اختبار الوقوف على مشط القدم (التوازن الثابت)
- اختبار جرى الزجراجي (الرشاقة)
- اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين (القدرة العضلية للذراعين)
- ب- مقياس اليقظة الذهنية: إعداد " عزه أحمد السعيد، دعاء فاروق محمد" ويحتوى على (٧) أبعاد رئيسية:
- ١- المرونة العقلية
- ٢- التوجه نحو الحاضر
- ٣- تركيز الإنتباه
- ٤- التميز اليقظ
- ٥- وضوح الوعي
- ٦- الإنفتاح على الجديد
- ٧- الوعي بوجهات النظر

حيث يحتوى هذا المقياس على (٨٠) عبارة وتم تعديل صياغة وحذف بعض العبارات بناء على رأى السادة الخبراء ليصبح المقياس (٥٠) عبارة ومفتاح التصحيح: دائما- أحيانا- أبدا (١-٢-٣) للعبارة الإيجابية، (١-٢-٣) للعبارة السلبية وبذلك تصبح الحد الأدنى لدرجة المقياس (٥٠ درجة) والحد الأقصى لدرجة المقياس (١٥٠ درجة) مرفق (١١)

ج- الإختبار المعرفى: لقياس مستوى التحصيل المعرفى لمحتوى البرنامج التعليمى الخاص بتعلم بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية مرفق (١٣)

٤- تقييم مستوى الأداء:

تم تقييم مستوى الأداء لعينة البحث بواقع (١٠) درجات لكل مهارة من مهارات الصولجان وذلك من قبل لجنة من المحكمين يقمن بتدريس مادة التمرينات والجمباز الإيقاعى لمدة لا تقل عن ٢٠ عاما وحاصلات على درجة أستاذ وذلك من خلال استمارة لتقييم مستوى الأداء من تصميم الباحثة مرفق (٨)

٥- البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام إستراتيجية سوم "Swom" مرفق (١٤)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

صدق الإختبارات البدنية :

تم حساب صدق الإختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحدهما مميزة وتتمثل فى طالبات الفرقة الثالثة المشتركة بالفرق الرياضية بالكلية وقوامها (١٠) طالبات، ومجموعة غير مميزة مثل طالبات العينة الإستطلاعية من

مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من الفرقة الثالثة وقوامها (١٠) طالبات وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/٩م وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س١	س٢	
التوافق بين العين واليد	درجة	١٢,٣٠٠	٠,٤٨٣	٦,٨٠٠	٠,٧٨٩	*١٨,٨٠٣
مرونة مفصل الكتف	سم	٢٢,٨٠٠	٠,٧٨٩	١٩,٢٠٠	٠,٦٣٢	*١١,٢٦٠
التوازن الحركي	ثانية	٣٦,٦٠٠	٢,٥٤٧	٣٢,٦٠٠	٠,٦٩٩	*٤,٧٨٩
التوازن الثابت	ثانية	٨,٥٠٠	١,١٧٩	٣,٤٢٠	٠,٢٢٥	*١٣,٣٨٩
الرشاقة	ثانية	٥,٢٦٠	٠,٤٠٣	٨,١٠٠	٠,٨٧٦	*٩,٣١٦
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤,٦٠٠	٠,٥١٦	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	*٩,٥٢٦

* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ١٨) = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين (المميزة والغير مميزة) في الإختبارات البدنية وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة المميزة، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الصدق.

ثبات الإختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث، من خلال قيام الباحثة بتطبيق الإختبار ثم إعادة التطبيق Test Retest بفاصل زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيقين وذلك على عينة البحث الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٩م إلى ٢٠٢٣/١٠/١٨م وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س١	س٢	س١	س٢	
التوافق بين العين واليد	درجة	٦,٨٠٠	٠,٧٨٩	٦,٩٠٠	٠,٧٣٨	*٠,٩١٦
مرونة مفصل الكتف	سم	١٩,٢٠٠	٠,٦٣٢	١٩,٤٠٠	١,٠٧٥	*٠,٨٥٠
التوازن الحركي	ثانية	٣٢,٦٠٠	٠,٦٩٩	٣٢,٥٠٠	٠,٥٢٧	*٠,٩٠٥
التوازن الثابت	ثانية	٣,٤٢٠	٠,٢٢٥	٣,٣٩٠	٠,١٤٥	*٠,٩٦١
الرشاقة	ثانية	٨,١٠٠	٠,٨٧٦	٨,٠٠٠	٠,٨٢٣	*٠,٧٢٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	٢,٥٠٠	٠,٥٢٧	*٠,٨١٦

* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠٥، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على تمتع هذه الإختبارات بدرجة عالية من الثبات.

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية:

١- صدق المقياس:

أ- صدق المضمون (صدق المحكمين):

إستخدمت الباحثة آراء المحكمين للتعرف على صدق المضمون (المحتوى) من خلال عرض الإستبيان على عدد (١٧) من السادة الخبراء مرفق (١) ممن لهم خبرة في مجال التمرينات الإيقاعية وكذلك علم النفس الرياضي للتعرف على آرائهم في مدى مناسبة عبارات الإستبيان وتعد موافقتهم دليلاً على صدق المضمون.

ب- صدق الإتساق الداخلي:

إستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلي لحساب صدق عبارات المقياس من خلال حساب قيمة معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الإرتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يتضح ذلك من خلال الجدولين (٦)، (٧)

جدول (٦)

حساب معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس اليقظة الذهنية لطالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث $n = 10$

معامل الإرتباط	المفردة	البعد	معامل الإرتباط	المفردة	البعد	معامل الإرتباط	المفردة	البعد
*٠,٦٨١	٣٥	٢/ التميز اليقظ	*٠,٦٤٩	١٨	٣/ الوعى وضوح	*٠,٦٩٢	١	١/ المرونة العقلية
*٠,٦٨٥	٣٦		*٠,٦٩٩	١٩		*٠,٧١٥	٢	
*٠,٦٨٨	٣٧		*٠,٦٧٤	٢٠		*٠,٦٨٥	٣	
*٠,٦٧٩	٣٨		*٠,٧١٣	٢١		*٠,٦٩١	٤	
*٠,٦٧٣	٣٩		*٠,٦٨٨	٢٢		*٠,٦٦٧	٥	
*٠,٦٧٦	٤٠		*٠,٦٧٤	٢٣	*٠,٧٠١	٦		
*٠,٧١١	٤١		*٠,٦٧٢	٢٤	*٠,٦٨٧	٧		
*٠,٦٩٣	٤٢		*٠,٦٧٠	٢٥	*٠,٦٥٨	٨		
*٠,٦٨٥	٤٣		*٠,٦٩٥	٢٦	*٠,٧١١	٩		
*٠,٦٩٦	٤٤		*٠,٧٠٥	٢٧	*٠,٧١٤	١٠		
*٠,٧١٦	٤٥	*٠,٦٣٨	٢٨	*٠,٧١٢	١١			
*٠,٦٨٧	٤٦	*٠,٦٨٨	٢٩	*٠,٧٠٠	١٢	٢/ تركيز الإنتباه		
*٠,٦٧٩	٤٧	*٠,٧٢٣	٣٠	*٠,٦٩٥	١٣			
*٠,٧٠٤	٤٨	*٠,٧١٩	٣١	*٠,٦٦٨	١٤			
*٠,٦٨٢	٤٩	*٠,٧٣٠	٣٢	*٠,٦٥٩	١٥			
*٠,٦٩٣	٥٠	*٠,٧٢٨	٣٣	*٠,٦٧٤	١٦			
		*٠,٧٠٨	٣٤	*٠,٦٤٥	١٧			

* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠٥، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة الذهنية والبُعد الذي تنتمي إليه العبارة، ويوضح جدول (٧) حساب معامل الإرتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية قيد الدراسة.

جدول (٧)

حساب معامل الإرتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى طالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

م	الأبعاد	معامل الإرتباط
١	المرونة العقلية	*٠,٦٤٩
٢	تركيز الانتباه	*٠,٦٥١
٣	وضوح الوعي	*٠,٦٨٤
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	*٠,٦٦١
٥	التوجه نحو الحاضر	*٠,٧٢٤
٦	التمييز اليقظ	*٠,٧٦١
٧	الانفتاح على الجديد	*٠,٧٠٦

* قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠٥، ٨) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين العبارات والأبعاد الخاصة بهذا المقياس وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصدق. ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية بطريقتين مختلفتين (ألفا كرونباخ)، (التجزئة النصفية) بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان، وكما يتضح في جدول (٨)

جدول (٨)

حساب معامل الثبات لأبعاد مقياس اليقظة الذهنية بطريقتي (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) ن = ١٠

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		ألفا كرونباخ	سبيرمان - براون جتمان
١	المرونة العقلية	٠,٦٦٨	٠,٦٣١
٢	تركيز الانتباه	٠,٦٥٩	٠,٦٣٥
٣	وضوح الوعي	٠,٦٩٥	٠,٦٧٠
٤	الوعي بوجهات النظر المختلفة	٠,٦٣٨	٠,٦١٠
٥	التوجه نحو الحاضر	٠,٦٩٤	٠,٦٥٩
٦	التمييز اليقظ	٠,٦٥٩	٠,٧١١
٧	الانفتاح على الجديد	٠,٦٥٣	٠,٦٥٠

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = ٠,٦٩٨

يتضح من جدول (٨) أن معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس اليقظة الذهنية قد حققت قيم مرتفعة حيث تراوحت بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠,٦٣٨، ٠,٦٩٥)، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل من طريقتي "سبيرمان- براون"، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان- براون ما بين (٠,٦١١، ٠,٧٢١) وفي جتمان تراوحت ما بين (٠,٦١٠، ٠,٧١١)، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية والتي تبلغ (٠,٦٩٨)، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس اليقظة الذهنية بدرجة عالية من الثبات.

اختبار التحصيل المعرفي للتمرينات الإيقاعية (المطبق إلكترونياً) مرفق (١٣)

قامت الباحثة بتصميم الإختبار المعرفي لقياس مستوى التحصيل المعرفي لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق في المعلومات والمعارف المرتبطة بأداة الصولجان بالتمرينات الإيقاعية (قيد البحث) وقد اتبعت الباحثة الآتي:

١- تحديد الهدف من الإختبار:

في ضوء هدف البحث تم تحديد الهدف العام للإختبار المعرفي ويتمثل في قياس مستوى التحصيل المعرفي لعينة البحث في المعلومات والمعارف الخاصة بأداة الصولجان بالتمرينات الإيقاعية والتي تضمنها البرنامج المقترح لتحسينها مع مراعاة أن يتم صياغة الأهداف العامة للإختبار المعرفي في صورة أهداف سلوكية يمكن قياسها كما يأتي:

أ- أن تتعرف الطالبات على المواصفات القانونية وإستخدامات أداة الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد البحث.

ب- أن تستطيع الطالبات تحسين مستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد البحث.

٢- اعداد المحاور الرئيسية للإختبار:

في ضوء الهدف العام للإختبار ومحتوى البرنامج التعليمي قامت الباحثة بتحديد المحاور الرئيسية والعبارات الخاصة بالإختبار وعرضها على (١١) خبراء مرفق (١) وهم في مجال التمرينات الإيقاعية وقد وافقوا على المحاور والعبارات بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٨١,٨% - ١٠٠%) حيث اشتملت على (٣) محاور رئيسية لقياس التحصيل المعرفي للطالبات.

١- تعليمات الإختبار:

من خلال إستعراض آراء الخبراء في إختبار التحصيل المعرفي للتمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق وتحليلها تم الوصول للعدد النهائي لعبارات الإختبار والتي تبلغ (٢٥) عبارة حيث تتميز العبارات بالدقة العلمية واللغوية ومناسبة الأهداف الموضوعية وشمولية الإختبار للمعلومات المتضمنة له وقد تم موافقة الخبراء على الإختبار النهائي مما أدى إلى صلاحية الإختبار للتطبيق.

٢- تطبيق الإختبار:

تم تصحيح الإختبار إلكترونيا وذلك بأن اعطيت لكل إجابة صحيحة (درجة واحدة) لكل بند من بنود الإختبار ودرجة صفر للإجابة الخاطئة وبالتالي يكون الدرجة الكلية للاختبار الإلكتروني لمستوى التحصيل المعرفي للتمرينات الإيقاعية قيد البحث (٢٥) درجة.

٣- تحليل مفردات الإختبار:

يقصد بها تطبيق الإختبار على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية وذلك بهدف التعرف على :
- مدى مناسبة المفردات لمستويات طالبات الفرقة الثالثة.
- حساب معاملات السهولة والصعوبة والتميز.

وتم تطبيق الإختبار على مجموعة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات من مجتمع البحث وخلاف العينة الأساسية وعددهم (١٠) طالبات وبعد التطبيق تم رصد الدرجات تمهيدا لحساب المعاملات العلمية للاختبار.

١- صدق الإختبار: حيث قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث عن طريق حساب معامل ارتباط العبارة بالمحور ومعامل ارتباط المحور بالإختبار ككل كما فى الجدولين (٩)(١٠)

جدول (٩)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه لإختبار التحصيل المعرفي لطالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث ن = ١٠

المحور	المفردة	معامل الارتباط	المحور	المفردة	معامل الارتباط
القانوني	١	*٠,٦٩٢	القانوني	١٢	*٠,٦٦٥
	٢	*٠,٧٣٥		١٣	*٠,٧١٣
	٣	*٠,٦٩٣		١٤	*٠,٦٩٩
	٤	*٠,٦٨٥		١٥	*٠,٧٧٢
	٥	*٠,٦٦٦		١٦	*٠,٧٦٤
القانوني	٦	*٠,٦٧٣		١٧	*٠,٧٥٦
	٧	*٠,٧٢٣		١٨	*٠,٧٣٠
	٨	*٠,٧١٠		١٩	*٠,٧٥٢
	٩	*٠,٦٥٥		٢٠	*٠,٧٧١
	١٠	*٠,٧٠٤		٢١	*٠,٧٢٩
	١١	*٠,٦٦٨		٢٢	*٠,٧٦٢
			٢٣	*٠,٧٠٦	
			٢٤	*٠,٧٦٧	
			٢٥	٠,٧٧٣	

* قيمة "ر" الجدولية عند (٨، ٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٩) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل عبارة من عبارات إختبار التحصيل المعرفي والمحور الذى تنتمى إليه

العبارة، ويوضح جدول (١٠) حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لإختبار التحصيل المعرفي قيد الدراسة.

جدول (١٠)

حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لإختبار التحصيل المعرفي لدى طالبات العينة الإستطلاعية قيد البحث $n = 10$

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الجانب التاريخي	*٠,٧١٥
٢	الجانب القانوني	*٠,٧٤٩
٣	الجانب المهاري	*٠,٧١١

* قيمة "ر" الجدولية عند $(0,05, 8) = 0,632$

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ بين درجة كل محور والدرجة الكلية لإختبار التحصيل المعرفي، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين العبارات والمحاور الخاصة بهذا الإختبار وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصدق.

١- ثبات الإختبار: تم حساب ثبات إختبار التحصيل المعرفي للتمرينات الإيقاعية قيد البحث بطريقتين مختلفتين هما:

أ- طريقة تحليل التباين (ألفا كرونباخ)

ب- طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون، جتمان)

جدول (١١)

حساب معامل الثبات لمحاور إختبار التحصيل المعرفي بطريقتي (ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية) $n = 10$

م	المحاور	التجزئة النصفية	
		سبيرمان - براون	جتمان
١	الجانب التاريخي	٠,٧٤٨	٠,٦٩٦
٢	الجانب القانوني	٠,٧٠٩	٠,٧٢٥
٧	الجانب المهاري	٠,٧٧٨	٠,٧٢٧

* قيمة ألفا كرونباخ الكلية = $0,787$

يتضح من جدول (١١) أن معامل الثبات للمحاور الخاصة بإختبار التحصيل المعرفي قد حققت قيم مرتفعة حيث تراوحت بطريقة ألفا كرونباخ ما بين $(0,709, 0,778)$ ، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بمحاور الإختبار في كل من طريقتي "سبيرمان - براون، جتمان" حيث تراوحت في سبيرمان - براون ما بين $(0,714, 0,776)$ وفي جتمان تراوحت ما بين $(0,696, 0,727)$ ، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية يتضح

أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية والتي تبلغ (٠,٧٨٧)، مما يدل على تمتع محاور إختبار التحصيل المعرفي بدرجة عالية من الثبات.

٢- معامل السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار:

تم حساب معامل السهولة لمفردات الإختبار بإستخدام المعادلة التالية:

معامل السهولة = $\frac{\text{عدد الطالبات الذين أجابوا إجابة صحيحة على كل عبارة}}{\text{العدد الكلي للطالبات}}$

العلاقة بين معامل السهولة ومعامل الصعوبة علاقة عكسية بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح.

معامل السهولة = ١ - معامل الصعوبة

معامل الصعوبة = ١ - معامل السهولة

٣- معامل التمييز:

استخدمت الباحثة معادلة التباين (التباين = معامل السهولة × معامل الصعوبة) لحساب

معامل التمييز لمفردات الإختبار.

والجدول التالي يوضح معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات إختبار

التحصيل المعرفي للتمرينات الإيقاعية قيد البحث.

جدول (١٢)

حساب معامل السهولة والصعوبة ومعامل التمييز لعبارات إختبار التحصيل المعرفي قيد

البحث ن = ١٠

رقم المفردة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم المفردة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	٠,٥٧	٠,٤٣	٠,٢٥	١٠	٠,٦٧	٠,٣٣	٠,٢٢	١٩	٠,٥٠	٠,٥٠	٠,٢٥
٢	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠	١١	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠	٢٠	٠,٥٢	٠,٤٨	٠,٢٥
٣	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠	١٢	٠,٦٧	٠,٣٣	٠,٢٢	٢١	٠,٤٥	٠,٥٥	٠,٢٥
٤	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠	١٣	٠,٤٣	٠,٥٧	٠,٢٥	٢٢	٠,٤٥	٠,٥٥	٠,٢٥
٥	٠,٥٧	٠,٤٣	٠,٢٥	١٤	٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٢٥	٢٣	٠,٤١	٠,٥٩	٠,٢٤
٦	٠,٦٣	٠,٣٧	٠,٢٣	١٥	٠,٤٠	٠,٦٠	٠,٢٤	٢٤	٠,٤٦	٠,٥٤	٠,٢٥
٧	٠,٦٠	٠,٤٠	٠,٢٤	١٦	٠,٧٠	٠,٣٠	٠,٢١	٢٥	٠,٤٥	٠,٥٥	٠,٢٥
٨	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠	١٧	٠,٧٣	٠,٢٧	٠,٢٠				
٩	٠,٥٣	٠,٤٧	٠,٢٥	١٨	٠,٧٠	٠,٣٠	٠,٢١				

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معامل السهولة للعبارات الخاصة بإختبار التحصيل

المعرفي تتراوح ما بين (٠,٤٠ - ٠,٧٣) وأن قيم معامل الصعوبة تتراوح ما بين (٠,٢٧ -

٠,٦٠) وهو ما يدل على أن فقرات أسئلة الإختبار تتميز بدرجة مناسبة من السهولة

والصعوبة، حيث يعد الإختبار جيداً إذا تراوح معدل معامل الصعوبة لفقراته ما بين (٢٠% -

٨٠%) كما تتراوح قيم معامل التمييز ما بين (٠,٢٠ - ٠,٢٥)، وأي فقرة (سؤال) ذات معامل تمييز ما بين (٠,٢٠ إلى ٠,٣٩) تعتبر ذات تمييز مقبول وهو ما يدل على أن فقرات الإختبار تتمتع بدرجة تمييز مناسبة.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية (Swom) تصميم الباحثة مرفق:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية سوم لتنمية اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الثالثة على عينة البحث وذلك من خلال قيام الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك استطلاع رأى الخبراء المتخصصين في مجال التمرينات الإيقاعية وذلك لإبداء آرائهم تجاه الأسس الخاصة بالبرنامج وتقسيم محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح، والأخذ بأراء السادة الخبراء من تعديل أو حذف أة إضافات أخرى، ومن ثم قامت الباحثة بتصميم البرنامج التعليمي ووحداته وفقا لرأى السادة الخبراء وذلك فى ضوء توصيف المقرر وفقا للخطوات التالية.

أسس بناء البرنامج:

وقد إتبعت الباحثة عند تصميم البرنامج التعليمي الأسس الآتية:

- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة.
- تناسب محتوى وحدات البرنامج مع الهدف.
- أن يتناسب محتوى الوحدات مع المرحلة السنية.
- التدرج فى تطبيق الوحدات من السهل للصعب.
- أن يتميز محتوى البرنامج بالشمول والتنوع وسهولة الفهم.
- أن يراعى فرصة الإشتراك والممارسة لكل الطالبات فى وقت واحد.
- أن يساعد البرنامج على التفكير العلمى المنطقى السليم.

ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

أهداف معرفية وتتمثل فى:

- إكساب الطالبات المعارف والمعلومات الخاصة بالتطور التاريخى لأداة الصولجان فى التمرينات الإيقاعية
- إكساب الطالبات المعارف والمعلومات الخاصة بأهم استخدامات أداة الصولجان فى التمرينات الإيقاعية.
- إكساب الطالبات المعارف والمعلومات الخاصة بالجوانب القانونية لأداة الصولجان فى التمرينات الإيقاعية.

- إكساب الطالبات الإدراك والفهم والقدرة على التفكير فى الأداء السليم للمهارات قيد البحث واستخدامها فى تصميم الجملة الإبتكارية.

أهداف مهارية تتمثل فى :

- تنمية القدرة لدى الطالبات على وصف الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث.
- أن تتمكن الطالبة من أداء المهارات قيد البحث بطريقة صحيحة.
- تنمية الإحساس الحركى والتوافق السليم بين أجزاء الجسم أثناء الأداء.

أهداف وجدانية تتمثل فى :

- أن تكتسب الطالبة المثابرة على بذل الجهد أثناء الأداء.
- أن تنمى لدى الطالبة الإقبال على التعلم والدافعية للوصول للمستويات العليا فى الأداء.
- أن تنمى لدى الطالبة المثابرة وتدعيم نقاط القوة عند الأداء.
- أن تكتسب الطالبة الثقة والإعتماد على النفس والملاحظة السليمة وتركيز الإنتباه.

محتوى البرنامج التعليمى:

قامت الباحثة بتصميم الوحدات التعليمية وفق استراتيجية (سوم) وذلك للتعرف على تأثيرها على اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات أداة الصولجان لدى طالبات الفرقة الثالثة بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك الإستعانة بأراء المتخصصين حيث تم تقديم المحتوى العلمى من خلال نفس المضمون ولكن عن طريق تصميم هذا المضمون وفق استراتيجية (سوم) وهى تتكون من ست مهارات للتفكير الإبداعى وهى:

١- مهارة التساؤل:

وهى مهارة تتضمن قدرة الفرد على طرح أسئلة بنفسه أو بإيجاز حول موضوع ما محل تعلمه وقد تكون هذه الأسئلة بغرض تسهيل تعلم الموضوع أو بغرض الإستفسار من الآخرين عن شئ غامض عليه.

٢- مهارة المقارنة:

تعنى تحديد أوجه الشبه وأوجه الإختلاف بين شيئين أو أكثر مثل المقارنة بين دوران الصولجان والأشكال الثمانية للصولجان وتحتوى مهارة المقارنة دائما على الخصائص التى تتشابه والخصائص التى تختلف وهى من مهارات التفكير الأساسية وتهدف لتنظيم المعلومات وتطوير المعرفة.

٣- مهارة التنبؤ:

هى توقع حدوث ما فى المستقبل بناء على ما يتوافر من معلومات تقود إليه بمعنى ذلك أن عملية جمع المعلومات تعد خطوة أساسية وسابقة للتنبؤ.

٤ - مهارة توليد الإحتمالات:

تتضمن هذه المهارة استخدام المعرفة السابقة لإضافة معلومات جديدة بطريقة بنائية إذ يقوم المتعلم وفق هذه المهارة بالعمل على إقامة الصلات بين الأفكار الجديدة المولدة والأفكار السابقة من خلال إيجاد بناء متماسك من الأفكار يربط بين المعلومات المولدة والأبنية المعرفية السابقة لدى المتعلم.

٥ - مهارة حل المشكلات:

هى نشاط ذهنى منظم ومنهج علمى يبدأ بإستثارة التفكير بوجود مشكلة ما تستحق التفكير والبحث عن حلها من خلال عدد من النشاطات التعليمية وبالتالي تضع المتعلمين فى موقف حقيقى يعملون فيه أذهانهم للوصول إلى حالة إتزان معرفى والتي تعتبر حالة دافعية يسعى المتعلمين إلى تحقيقها وتتم عند وصولهم إلى حل أو إجابة أو إكتشاف.

٦ - مهارة إتخاذ القرار:

هى عملية تفكيرية مركبة تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للمتعلم فى موقف معين إعتمادا على ما لديه من معايير وقيم معينة تتعلق بإختياراته من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو.

عرض البرنامج التعليمى على مجموعة من المحكمين:

بعد الإنتهاء من إعداد البرنامج قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال التمرينات الإيقاعية بكليات التربية الرياضية وذلك لإستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة هدف البرنامج والدقة العلمية والوضوح لمحتوى البرنامج ومدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى وجاءت آرائهم بالموافقة وإجراء بعض التعديلات المقترحة والتي قامت الباحثة بتنفيذها لإستكمال البرنامج.

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج (٦) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعيا، بمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحدة وبذلك بلغ إجمالى عدد الوحدات التعليمية فى البرنامج المقترح ككل (٦) وحدات. تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى:

١- أعمال إدارية (٥ق)

٢- الإحماء (١٠ق)

٣- الجزء الرئيسى ينقسم إلى:

- الجزء الرئيسى الأول من النشاط التعليمى بإستخدام استراتيجيات (سوم) (٣٠ق)

- الجزء الرئيسى الثانى من النشاط التعليمى (التطبيقى) (٤٠ق)
- الجزء الختامى (٥ق)

وفيما يلى المحتوى التعليمى لكل أسبوع:

- الأسبوع الأول: تعليم مهارة الوثبة المقوسة مع مرجحة الصولجان بجانب الجسم
- الأسبوع الثانى: تعليم مهارة توازن الأرابيسك مع أداء الأشكال الثمانية الأفقية
- الأسبوع الثالث: تعليم مهارة خطوة الباسيه مع دوران الصولجان بجانب الجسم
- الأسبوع الرابع: تعليم مهارة المشى الجانبى المتقاطع مع أداء الأشكال الثمانية الرأسية
- الأسبوع الخامس: تعليم مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس
- الأسبوع السادس: تعليم مهارة الرمى مع الدوران ١٨٠° للصولجان

التجربة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتى البحث التجريبيّة والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق ٢١/١٠/٢٠٢٣م إلى يوم الأحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠٢٣م.

تطبيق البرنامج التعليمى المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام استراتيجيّة سوم على طالبات المجموعة التجريبيّة البالغ عددهن (٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق فى الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢٣م إلى يوم الإثنين الموافق ٢٧/١١/٢٠٢٣م أى لمدة ٦ أسابيع بواقع وحدة واحدة تعليمية أسبوعياً وبمعدل (٩٠) دقيقة وفقاً لخطة وإجراءات البحث وذلك فى الموعد المحدد للمحاضرة.

المجموعة الضابطة:

حيث قامت الباحثة أيضاً بالتدريس للمجموعة الضابطة وذلك بإستخدام الطريقتة التقليديّة المتبعة والمتمثلة فى الشرح من قبل المعلمة وتكرار التمرين من قبل المتعلمة مع تقديم نموذج جيد لأحد الطالبات وتم التطبيق على جميع الطالبات فى صالة التمرينات وذلك بواقع مرة واحدة أسبوعياً فى الموعد المحدد للمحاضرة.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعتى البحث التجريبيّة والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم الأربعاء الموافق ٢٩/١١/٢٠٢٣م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/١١/٢٠٢٣م مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التى تم اتباعها فى القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (Spss) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- إختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين / غير مستقلتين.
- معدل التغير الحادث (%)

أولاً: عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

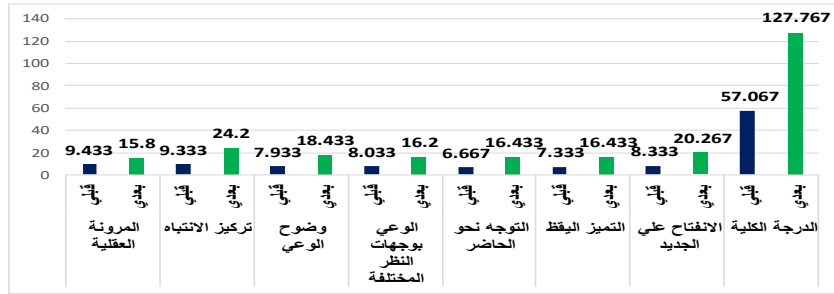
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن = ٣٠

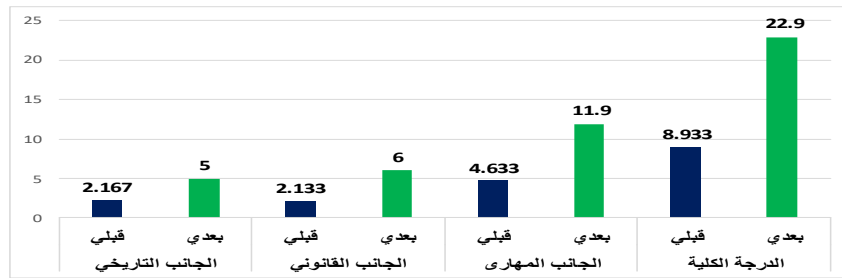
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س٢	
اليقظة الذهنية	درجة	٩,٤٣٣	٠,٥٠٤	١٥,٨٠٠	٠,٤٠٧	*٥٢,١٥٠
	درجة	٩,٣٣٣	٠,٤٧٩	٢٤,٢٠٠	٠,٦٦٤	*٩٠,٥٢١
	درجة	٧,٩٣٣	٠,٦٩١	١٨,٤٣٣	٠,٧٧٤	*٥٩,٠٥٩
	درجة	٨,٠٣٣	٠,٨٠٩	١٦,٢٠٠	٠,٧١٤	*٤٣,٨٥٧
	درجة	٦,٦٦٧	٠,٤٧٩	١٦,٤٣٣	٠,٥٦٨	*٧٨,٧٩٤
	درجة	٧,٣٣٣	٠,٥٤٧	١٦,٤٣٣	٠,٥٦٨	*٥٦,٣٣٦
	درجة	٨,٣٣٣	٠,٤٧٩	٢٠,٢٦٧	٠,٦٩١	*١٠٢,١٧٨
	درجة	٥٧,٠٦٧	١,٣٨٨	١٢٧,٧٦٧	٢,٤٠٢	*١٤٦,٦١٦
التحصيل	درجة	٢,١٦٧	٠,٣٧٩	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	*٤٠,٩٤١
	درجة	٢,١٣٣	٠,٣٤٦	٦,٠٠٠	٠,٠٠٠	*٦١,٢٥٥
	درجة	٤,٦٣٣	٠,٤٩٠	١١,٩٠٠	٠,٧١٢	*٤٢,١٤٣
	درجة	٨,٩٣٣	٠,٧٤٠	٢٢,٩٠٠	٠,٧١٢	*٦٩,٦٦٧
مهارات الصولجان في التمرينات	درجة	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٨,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٤٧,٨١٧
	درجة	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٨,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٤٩,٣٢٨
	درجة	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	٨,٣٦٧	٠,٤٩٠	*٥٠,٤٥١
	درجة	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٨,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٤٧,١٥٤
	درجة	٢,٦٠٠	٠,٤٩٨	٨,٤٠٠	٠,٤٩٨	*٤١,٧٣٨
	درجة	٢,٧٣٣	٠,٤٥٠	٨,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٥٣,٩٦٢

* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ٢٩) = ٢,٠٤٥

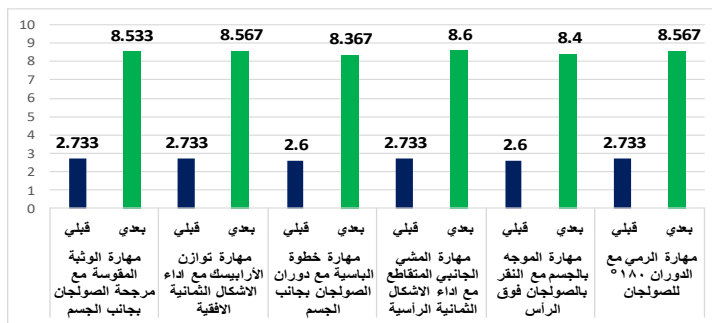
يتضح من جدول (١٣) وما يحققه الأشكال (١-٣) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.



شكل (١) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (٢) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي قيد الدراسة



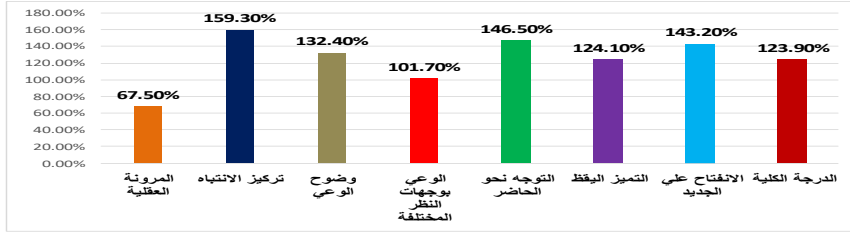
شكل (٣) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

جدول (١٤)

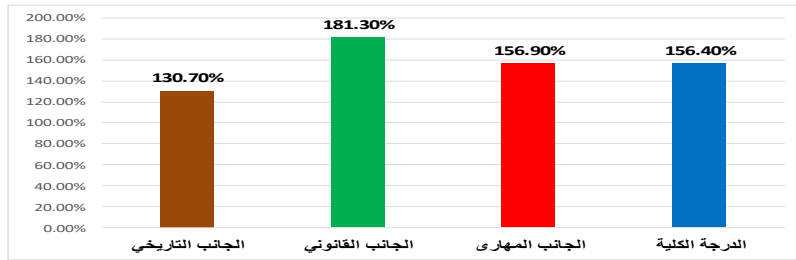
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن = ٣٠

مُعدّل التحسن النسبي %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
٦٧,٥%	٦,٣٧	١٥,٨٠٠	٩,٤٣٣	درجة	المرونة العقلية	اليقظة الذهنية
١٥٩,٣%	١٤,٨٧	٢٤,٢٠٠	٩,٣٣٣	درجة	تركيز الانتباه	
١٣٢,٤%	١٠,٥٠	١٨,٤٣٣	٧,٩٣٣	درجة	وضوح الوعي	
١٠١,٧%	٨,١٧	١٦,٢٠٠	٨,٠٣٣	درجة	الوعي بوجهات النظر المختلفة	
١٤٦,٥%	٩,٧٧	١٦,٤٣٣	٦,٦٦٧	درجة	التوجه نحو الحاضر	
١٢٤,١%	٩,١٠	١٦,٤٣٣	٧,٣٣٣	درجة	التمييز اليقظ	
١٤٣,٢%	١١,٩٣	٢٠,٢٦٧	٨,٣٣٣	درجة	الانفتاح على الجديد	
١٢٣,٩%	٧٠,٧٠	١٢٧,٧٦٧	٥٧,٠٦٧	درجة	الدرجة الكلية	
١٣٠,٧%	٢,٨٣	٥,٠٠٠	٢,١٦٧	درجة	الجانب التاريخي	التحصيل المعرفي
١٨١,٣%	٣,٨٧	٦,٠٠٠	٢,١٣٣	درجة	الجانب القانوني	
١٥٦,٩%	٧,٢٧	١١,٩٠٠	٤,٦٣٣	درجة	الجانب المهاري	
١٥٦,٤%	١٣,٩٧	٢٢,٩٠٠	٨,٩٣٣	درجة	الدرجة الكلية	
٢١٢,٢%	٥,٨٠	٨,٥٣٣	٢,٧٣٣	درجة	مهارة الوثبة المقوسة مع مرجحة الصولجان بجانب الجسم	مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية
٢١٣,٥%	٥,٨٣	٨,٥٦٧	٢,٧٣٣	درجة	مهارة توازن الأرابيسك مع اداء الاشكال الثمانية الأفقية	
٢٢١,٨%	٥,٧٧	٨,٣٦٧	٢,٦٠٠	درجة	مهارة خطوة الباسية مع دوران الصولجان بجانب الجسم	
٢١٤,٧%	٥,٨٧	٨,٦٠٠	٢,٧٣٣	درجة	مهارة المشي الجانبي المتقاطع مع اداء الاشكال الثمانية الرأسية	
٢٢٣,١%	٥,٨٠	٨,٤٠٠	٢,٦٠٠	درجة	مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس	
٢١٣,٥%	٥,٨٣	٨,٥٦٧	٢,٧٣٣	درجة	مهارة الرمي مع الدوران ١٨٠° للصولجان	

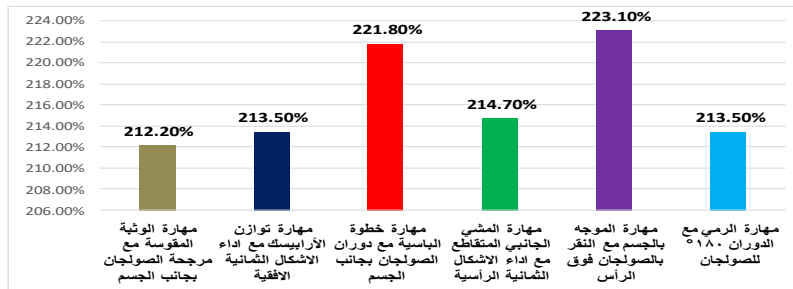
يتضح من جدول (١٤) وما يحققه الأشكال (٤-٦) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) لدى طالبات المجموعة التجريبية، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في (مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس) بمُعدّل يبلغ (٢٢٣,١%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (٦٧,٥%) وذلك في بُعد (المرونة العقلية) كأحد أبعاد اليقظة الذهنية.



شكل (٤) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (٥) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي قيد الدراسة



شكل (٦) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة
عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س١	
المرونة العقلية	درجة	٩,٤٠٠	٠,٤٩٨	١١,١٣٣	٠,٦٢٩	*١١,٤٧٠
تركيز الانتباه	درجة	٩,٣٠٠	٠,٤٦٦	١٥,٢٦٧	٠,٦٩١	*٤٠,٤١١
وضوح الوعي	درجة	٧,٩٠٠	٠,٧١٢	١٣,٧٠٠	٠,٧٩٤	*٢٩,٨٧١
الوعي بوجهات النظر المختلفة	درجة	٨,٠٦٧	٠,٨٢٨	١٢,٦٠٠	٠,٥٦٣	*٢٥,٥١٤

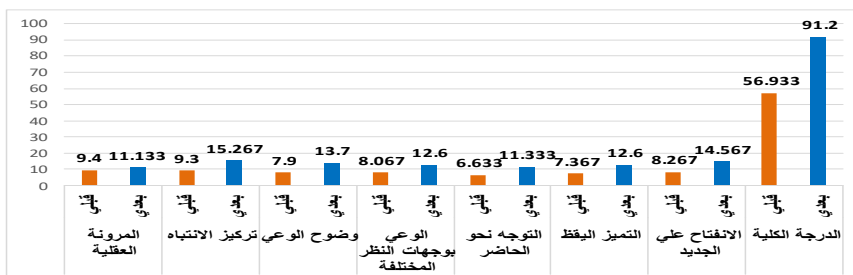
تابع جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س١	س٢	س٢	س٢	
التوجه نحو الحاضر	درجة	٦,٦٣٣	٠,٤٩٠	١١,٣٣٣	٠,٧١١	*٢٨,١٢٣
	درجة	٧,٣٦٧	٠,٤٩٠	١٢,٦٠٠	٠,٥٦٣	*٣٣,٣٩٤
	درجة	٨,٢٦٧	٠,٤٥٠	١٤,٥٦٧	٠,٥٦٨	*٤١,٢٤٣
	درجة	٥٦,٩٣٣	١,٧٠١	٩١,٢٠٠	١,٧٥٠	*٦٩,١١٣
التصنيف المعرفي	درجة	٢,١٠٠	٠,٣٠٥	٣,٧٠٠	٠,٧٠٢	*١١,٣٧٩
	درجة	٢,٠٦٧	٠,٢٥٤	٤,٥٣٣	٠,٧٣٠	*١٨,٥٠٠
	درجة	٤,٦٠٠	٠,٤٩٨	٩,٤٦٧	١,١٦٧	*٢٢,٢٩٢
	درجة	٨,٧٦٧	٠,٦٧٩	١٧,٦٣٣	٠,٤٩٠	*٦٦,٥٠٠
مهارات الصولجان في التمرينات	درجة	٢,٨٠٠	٠,٤٠٧	٥,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٢١,٦٥٠
	درجة	٢,٨٠٠	٠,٤٠٧	٥,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٢٢,٣٢١
	درجة	٢,٦٣٣	٠,٤٩٠	٥,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٢١,٤٦٨
	درجة	٢,٧٦٧	٠,٤٣٠	٥,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٢٠,٧٨٥
	درجة	٢,٦٣٣	٠,٤٩٠	٥,٤٠٠	٠,٤٩٨	*١٨,٥٤٣
	درجة	٢,٧٦٧	٠,٤٣٠	٥,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٢٢,٢٠٤

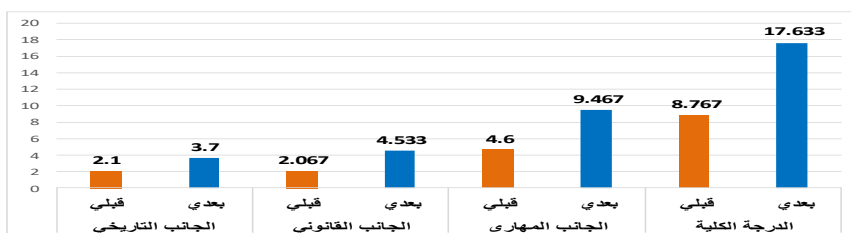
* قيمة "ت" الجدولية عند (٠,٠٥، ٢٩) = ٢,٠٤٥

يتضح من جدول (١٥) وما يحققه الأشكال (٧-٩) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.

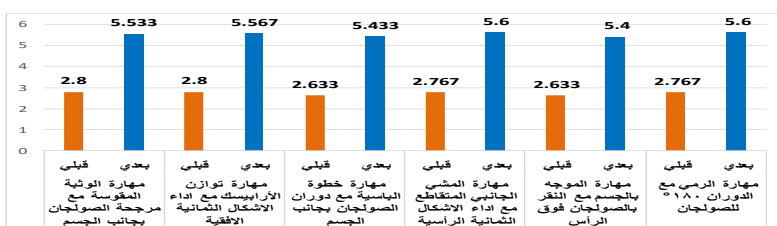


شكل (٧) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (٨) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي قيد الدراسة

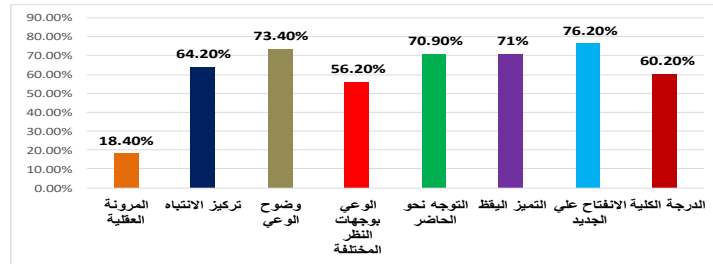


شكل (٩) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة
جدول (١٦)

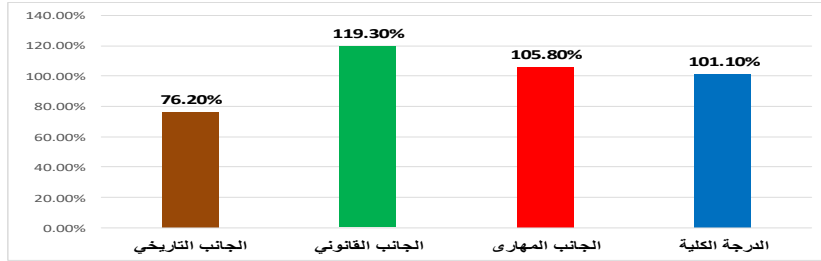
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن = ٣٠

مُعدّل التحسن النسبي %	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	
١٨,٤%	١,٧٣	١١,١٣٣	٩,٤٠٠	درجة	المرونة العقلية	اليقظة الذهنية
٦٤,٢%	٥,٩٧	١٥,٢٦٧	٩,٣٠٠	درجة	تركيز الانتباه	
٧٣,٤%	٥,٨٠	١٣,٧٠٠	٧,٩٠٠	درجة	وضوح الوعي	
٥٦,٢%	٤,٥٣	١٢,٦٠٠	٨,٠٦٧	درجة	الوعي بوجهات النظر المختلفة	
٧٠,٩%	٤,٧٠	١١,٣٣٣	٦,٦٣٣	درجة	التوجه نحو الحاضر	
٧١%	٥,٢٣	١٢,٦٠٠	٧,٣٦٧	درجة	التمييز اليقظ	
٧٦,٢%	٦,٣٠	١٤,٥٦٧	٨,٢٦٧	درجة	الانفتاح على الجديد	
٦٠,٢%	٣٤,٢٧	٩١,٢٠٠	٥٦,٩٣٣	درجة	الدرجة الكلية	التحصيل المعرفي
٧٦,٢%	١,٦٠	٣,٧٠٠	٢,١٠٠	درجة	الجانب التاريخي	
١١٩,٣%	٢,٤٧	٤,٥٣٣	٢,٠٦٧	درجة	الجانب القانوني	
١٠٥,٨%	٤,٨٧	٩,٤٦٧	٤,٦٠٠	درجة	الجانب المهاري	
١٠١,١%	٨,٨٧	١٧,٦٣٣	٨,٧٦٧	درجة	الدرجة الكلية	مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية
٩٧,٦%	٢,٧٣	٥,٥٣٣	٢,٨٠٠	درجة	مهمة الوثيقة المقوسة مع مرجحة الصولجان بجانب الجسم	
٩٨,٨%	٢,٧٧	٥,٥٦٧	٢,٨٠٠	درجة	مهمة توازن الأرابيسك مع أداء الاشكال الثمانية الايقية	
١٠٦,٣%	٢,٨٠	٥,٤٣٣	٢,٦٣٣	درجة	مهمة خطوة الياسية مع دوران الصولجان بجانب الجسم	
١٠٢,٤%	٢,٨٣	٥,٦٠٠	٢,٧٦٧	درجة	مهمة المشي الجانبي المتقاطع مع أداء الاشكال الثمانية الرأسية	
١٠٥,١%	٢,٧٧	٥,٤٠٠	٢,٦٣٣	درجة	مهمة الموجة بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس	
١٠٢,٤%	٢,٨٣	٥,٦٠٠	٢,٧٦٧	درجة	مهمة الرمي مع الدوران ١٨٠° للصولجان	

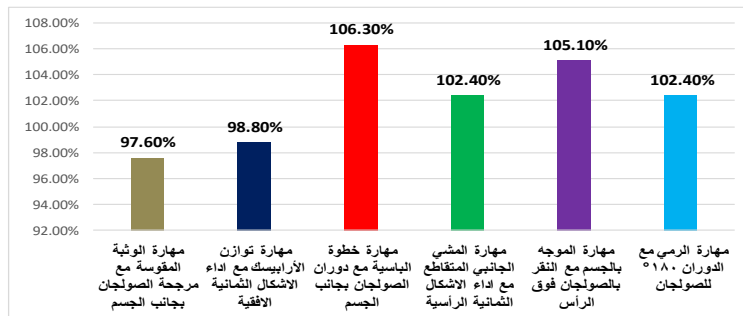
يتضح من جدول (١٦) وما يحققه الأشكال (١٠-١٢) أنه يوجد مُعدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) لدى طالبات المجموعة الضابطة، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي، حيث كان أكبر مُعدل تحسن نسبي في (الجانب القانوني) كأحد أبعاد إختبار التحصيل المعرفي بمُعدل يبلغ (١١٩,٣%)، بينما بلغ أقل مُعدل تحسن نسبي (١٨,٤%) وذلك في بُعد (المرونة العقلية) كأحد أبعاد اليقظة الذهنية.



شكل (١٠) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (١١) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي قيد الدراسة



شكل (١٢) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

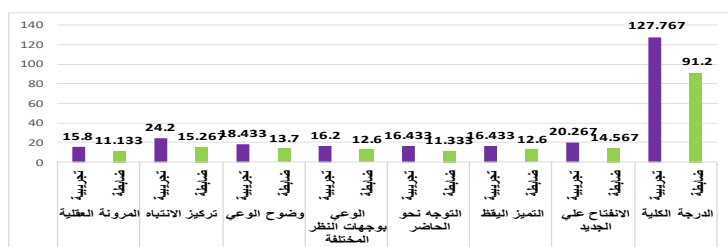
جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن_١ = ٢ = ن_٢ = ٣٠

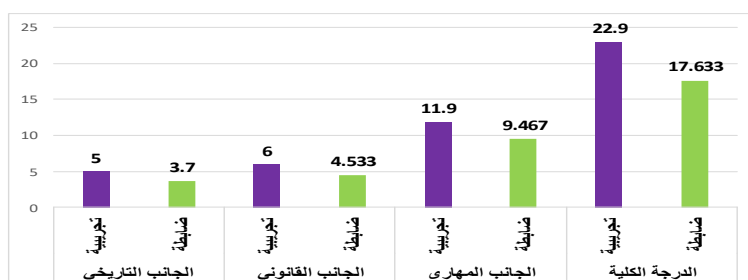
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	س _٢	س _٢	س _٢	
اليقظة الذهنية	درجة	١٥,٨٠٠	٠,٤٠٧	١١,١٣٣	٠,٦٢٩	*٣٤,١٢٨
	درجة	٢٤,٢٠٠	٠,٦٦٤	١٥,٢٦٧	٠,٦٩١	*٥١,٠٢٦
	درجة	١٨,٤٣٣	٠,٧٧٤	١٣,٧٠٠	٠,٧٩٤	*٢٣,٣٧٧
	درجة	١٦,٢٠٠	٠,٧١٤	١٢,٦٠٠	٠,٥٦٣	*٢١,٦٧٥
	درجة	١٦,٤٣٣	٠,٥٦٨	١١,٣٣٣	٠,٧١١	*٣٠,٦٨٥
	درجة	١٦,٤٣٣	٠,٥٦٨	١٢,٦٠٠	٠,٥٦٣	*٢٦,٢٤٠
	درجة	٢٠,٢٦٧	٠,٦٩١	١٤,٥٦٧	٠,٥٦٨	*٣٤,٨٨٠
التحصيـل العـرفي	درجة	١٢٧,٧٦٧	٢,٤٠٢	٩١,٢٠٠	١,٧٥٠	*٦٧,٣٨٨
	درجة	٥,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٧٠٠	٠,٧٠٢	*١٠,١٤٠
	درجة	٦,٠٠٠	٠,٠٠٠	٤,٥٣٣	٠,٧٣٠	*١١,٠٠٠
	درجة	١١,٩٠٠	٠,٧١٢	٩,٤٦٧	١,١٦٧	*٩,٧٥٢
مهارات الصولجان في التمرينات	درجة	٢٢,٩٠٠	٠,٧١٢	١٧,٦٣٣	٠,٤٩٠	*٣٣,٣٧٣
	درجة	٨,٥٣٣	٠,٥٠٧	٥,٥٣٣	٠,٥٠٧	*٢٢,٨٩٨
	درجة	٨,٥٦٧	٠,٥٠٤	٥,٥٦٧	٠,٥٠٤	*٢٣,٠٥٣
	درجة	٨,٣٦٧	٠,٤٩٠	٥,٤٣٣	٠,٥٠٤	*٢٢,٨٥٣
	درجة	٨,٦٠٠	٠,٤٩٨	٥,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٢٣,٣١٨
	درجة	٨,٤٠٠	٠,٤٩٨	٥,٤٠٠	٠,٤٩٨	*٢٣,٣١٨
درجة	٨,٥٦٧	٠,٥٠٤	٥,٦٠٠	٠,٤٩٨	*٢٢,٩٢٧	

* قيمة " ت " الجدولية عند (٥٨, ٠,٠٥) = ٢,٠٠٠

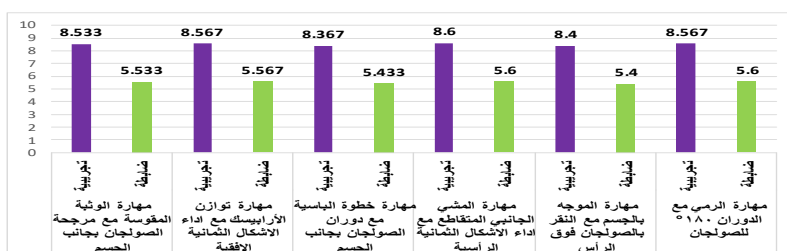
يتضح من جدول (١٧) وما يحققه الأشكال (١٣-١٥) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية)، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية قيد الدراسة.



شكل (١٣) الفروق بين متوسط القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (١٤) الفروق بين متوسط القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي قيد الدراسة



شكل (١٥) الفروق بين متوسط القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

جدول (١٨)

معدل التحسن النسبي بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث $n = 1$ $n = 2$ $n = 30$

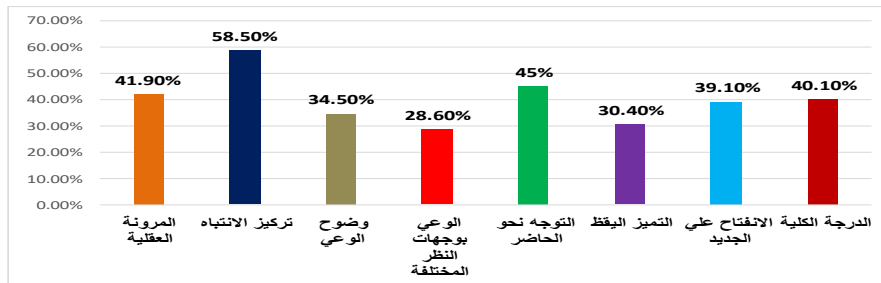
معدل التحسن النسبي %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
٤١,٩%	٤,٦٧	١١,١٣٣	١٥,٨٠٠	درجة	المرونة العقلية
٥٨,٥%	٨,٩٣	١٥,٢٦٧	٢٤,٢٠٠	درجة	تركيز الانتباه
٣٤,٥%	٤,٧٣	١٣,٧٠٠	١٨,٤٣٣	درجة	وضوح الوعي
٢٨,٦%	٣,٦٠	١٢,٦٠٠	١٦,٢٠٠	درجة	الوعي بوجهات النظر المختلفة
٤٥%	٥,١٠	١١,٣٣٣	١٦,٤٣٣	درجة	التوجه نحو الحاضر
٣٠,٤%	٣,٨٣	١٢,٦٠٠	١٦,٤٣٣	درجة	التمييز اليقظ

تابع جدول (١٨)

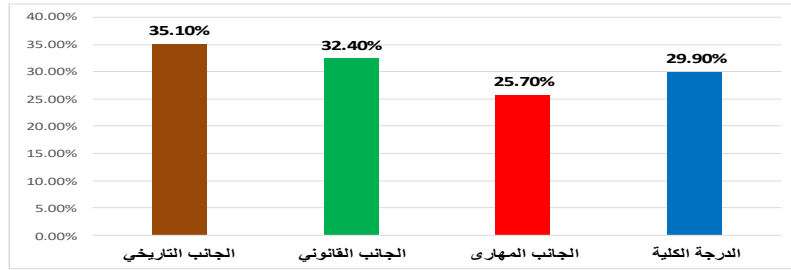
مُعدّل التحسن النسبي بين متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية) قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٣٠.

مُعدّل التحسن النسبي %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
٣٩,١%	٥,٧٠	١٤,٥٦٧	٢٠,٢٦٧	درجة	الانفتاح على الجديد
٤٠,١%	٣٦,٥٧	٩١,٢٠٠	١٢٧,٧٦٧	درجة	الدرجة الكلية
٣٥,١%	١,٣٠	٣,٧٠٠	٥,٠٠٠	درجة	الجانب التاريخي
٣٢,٤%	١,٤٧	٤,٥٣٣	٦,٠٠٠	درجة	الجانب القانوني
٢٥,٧%	٢,٤٣	٩,٤٦٧	١١,٩٠٠	درجة	الجانب المهاري
٢٩,٩%	٥,٢٧	١٧,٦٣٣	٢٢,٩٠٠	درجة	الدرجة الكلية
٥٤,٢%	٣,٠٠	٥,٥٣٣	٨,٥٣٣	درجة	مهارة الوثبة المقوسة مع مرجحة الصولجان بجانب الجسم
٥٣,٩%	٣,٠٠	٥,٥٦٧	٨,٥٦٧	درجة	مهارة توازن الأرابيسك مع اداء الاشكال الثمانية الأفقية
٥٤%	٢,٩٣	٥,٤٣٣	٨,٣٦٧	درجة	مهارة خطوة الباسية مع دوران الصولجان بجانب الجسم
٥٣,٦%	٣,٠٠	٥,٦٠٠	٨,٦٠٠	درجة	مهارة المشي الجانبي المتقاطع مع اداء الاشكال الثمانية الرأسية
٥٥,٦%	٣,٠٠	٥,٤٠٠	٨,٤٠٠	درجة	مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس
٥٣%	٢,٩٧	٥,٦٠٠	٨,٥٦٧	درجة	مهارة الرمي مع الدوران ١٨٠° للصولجان

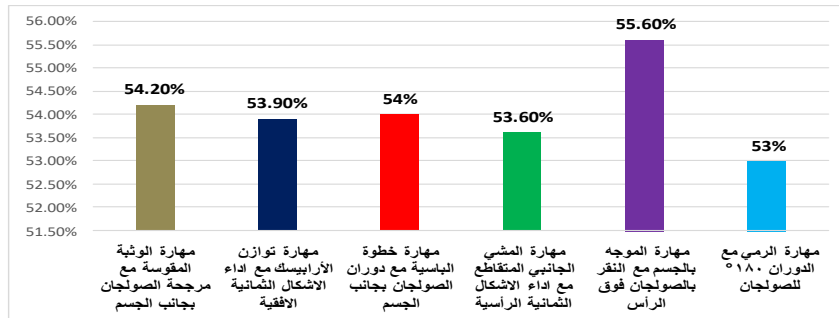
يتضح من جدول (١٨) وما يحققه الأشكال (١٦-١٨) أنه يوجد مُعدّل تحسن نسبي بين متوسطي القياس البعدي لدى طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية، الإختبار التحصيلي، مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية)، وذلك لصالح متوسط القياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية، حيث كان أكبر مُعدّل تحسن نسبي في بُعد (تركيز الانتباه) كأحد أبعاد اليقظة الذهنية بمُعدّل يبلغ (٥٨,٥%)، بينما بلغ أقل مُعدّل تحسن نسبي (٢٥,٧%) وذلك في بُعد (الجانب المهاري) كأحد أبعاد إختبار التحصيل المعرفي.



شكل (١٦) مُعدّل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة الذهنية قيد الدراسة



شكل (١٧) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي قيد الدراسة



شكل (١٨) مُعدل التحسن النسبي بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية قيد الدراسة

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء هدف البحث وفروضه ومن خلال عينة البحث وإجراءاته ومن واقع البيانات التي تم التوصل إليها يمكن مناقشة نتائج هذا البحث على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٣) وما يحققه شكل (١-٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية للمجموعة التجريبية التي تستخدم إستراتيجية سوم Swom للتعلم حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤٠,٩٤١ : ٤٦,٦١٦) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وما يحققه شكل (٤-٦) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى طالبات المجموعة التجريبية في كل من اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي في مهارة الموجه بالجسم مع النقر بالصولجان فوق الرأس بمعدل تحسن يبلغ (٢٢٣,١%) بينما كان أقل معدل تحسن (٦٧,٥%) وذلك في المرونة العقلية كأحد أبعاد مقياس اليقظة الذهنية.

وترجع الباحثة التحسن في كلا من اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية إلى التدريس وفق إستراتيجية سوم Swom حيث تعتبر هذه الإستراتيجية من الإتجاهات الحديثة في التعلم التي تعمل على جذب انتباه الطالبات من خلال تقديم محتوى الوحدات التعليمية وفقا لمهارات إستراتيجية سوم حيث قامت الباحثة بإدارة المحاضرة من خلال طرح الأسئلة المتعلقة بكل مهارة وقيام الطالبات بالإجابة على هذه الأسئلة وإبداء آرائهم المختلفة وقيام الطالبات بالتشاور فيما بينهم لإيجاد حلول للمشكلات التي تقوم الباحثة بطرحها ثم قيام الطالبات بالإجابة عليها حيث يتفق ذلك مع دراسة كلا من "سعاد عبد الله عزت (٢٠٢٣م) (٨)، محمود إبراهيم شعيب، عطوة المتولى عطوة" (٢٠٢١م) (٢٠) حيث أشارت نتائج دراستهم على أن إستراتيجية سوم لها تأثير فعال في تدريس المهارات مما ساعد ذلك في تحسين التحصيل قيد أبحاثهم.

وترجع الباحثة أيضا ذلك التحسن إلى أن إستراتيجية سوم تجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية حيث يكون دوره فعالا من خلال المشاركة في الأنشطة حيث أنها تتيح له أن يجرب ويكتشف ويفرض الفروض حتى يصل للإجابة الصحيحة كما أن المتعلم من خلال استخدام إستراتيجية سوم يبني معرفته بنفسه من خلال احتكاكه المباشر مع بيئة التعلم فيحدث ربط للمعرفة الجديدة مع ما لديه من معارف فينتج عن ذلك الربط والإرتقاء بالبنية المعرفية لديه هذا بالإضافة إلى أن العمل الجماعي للطالبات يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل من العمل منفردا من خلال الشرح التقليدي حيث أن تفاعل الطالبات مع بعضهم من خلال المناقشات والحوارات المستمرة فيما بينهم وتقويم أعمالهم أولا بأول وتصحيح مسار تعلمهم أدى إلى التوسع في المحتوى المعرفي.

كما أن التدريس وفق هذه الإستراتيجية أدى إلى تنظيم المعلومات بشكل متسلسل ومنطقي مما ساعد الطلاب على خزنها بطريقة هرمية يسهل إسترجاعها بسهولة فتصبح ذات معنى إن إستراتيجية سوم أثارت الدافعية لدى الطلاب للمشاركة في الإجابة على الأسئلة وجعلها مادة شيقة ومحبة لدى أغلب الطالبات مما أتاح الفرصة أمام الطالبات للتفوق والإبداع.

كما أن إستراتيجية سوم تسهم في تحسين قدرة الطالبات على التفكير والحصول على المعلومات وإكتساب المهارات وتكوين القيم والإتجاهات وهو تعلم قائم على الأنشطة التعليمية المختلفة التي يمارسها المتعلم وينتج عنها السلوكيات المستهدفة التي تعتمد على مشاركة المتعلم الفاعلة الإيجابية في الموقف التعليمي.

وتعزو الباحثة أيضا التحسن في اختبار التحصيل المعرفي إلى استخدام إستراتيجية سوم التي ساعدت الطالبات على بناء المعرفة بأنفسهم وذلك من خلال المعلومات والمعارف والمفاهيم التي اكتسبوها من مقرر التمرينات الإيقاعية حيث تعد طبيعة استراتيجية سوم تساهم في تحسين عمليات التذكر والإحتفاظ بالتعلم لمدى أطول من غيرها من الإستراتيجيات. ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "محمد عبد القادر محمد (٢٠١٩م) (١٩)، علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤)، حيث أشاروا أن التدريس وفق استراتيجية سوم أدى إلى زيادة نسبة التحصيل للمقرر.

وترجع الباحثة الأثر الإيجابي في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية إلى استخدام استراتيجية سوم، حيث تتيح هذه الإستراتيجية الفرصة أمام الطالبات خلال مراحلها ربط من خلال الست مراحل (مهارة التساؤل- مهارة المقارنة- مهارة توليد الإحتمالات- مهارة حل المشكلات- مهارة التنبؤ- مهارة اتخاذ القرار) مما يعطى مجالا واسعا لتنمية المعرفة لدى الطالبات حيث تساعد مهارة اتخاذ القرار على تنمية الكثير من القدرات العقلية وأيضا الأسئلة التي تطرح على الطالبات تساعد كثيرا على التركيز والانتباه طوال زمن المحاضرة والشعور بنوع من التحدى مما يدفعهم إلى البحث والوصول إلى الأفكار التي تقدمهم وتساعدهم على حل المشكلات المطروحة.

ويتفق ذلك مع دراسة "إسراء أسامة محمد خليل" (٢٠٢٢م) (٣)، "محمد عبد القادر محمد الشراقوى" (٢٠١٩م) (١٩)، "أحمد محمد عبد الحليم" (٢٠١٩م) (٢) والذين أشاروا إلى أن التدريس وفق إستراتيجية سوم يؤدي إلى تنمية التفكير وزيادة نسبة التحصيل لدى الطالبات.

ومن أهم المبادئ التي تعتمد عليها إستراتيجية سوم أن التفكير والتأمل ركن أساسى للتعلم وكذلك دمج مهارات العقل المعرفية وعادات العقل المنتجة فى التدريس ومراعاة خصائص المتعلمين المختلفة مثل أنماط التفكير وأساليب التعلم والإهتمام بالعواطف والمشاعر والأحاسيس والتطبيق العملى وأن العلم عملية مستمرة مدى الحياة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤)، محمد عبد الحسين، مصطفى فاضل خضير" (٢٠١٧م) (١٨)

وتعزو الباحثة أيضا التحسن في اليقظة الذهنية إلى مزايا إستراتيجية سوم فى إنها تلغى الحواجز التي تقف فى وجه القدرة الخلاقة، تساهم فى تنمية قدرات التفكير وتجعل الفرد أكثر مثابرة وإستعدادا وتصميما على مواجهة الإخفاقات وتساهم فى إشعار المتعلمين بذواتهم

وبقيمة أفكارهم، تنمى عادة التفكير المفيد والثقة بالنفس من خلال طرح الفرد آراءه بحرية دون تخوف من نقد الآخرين ويؤدى إلى ظهور أفكار ابتكارية لحل المشكلة.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة احصائية ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلي والبعدي فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٥) وما يحققه شكل (٧-٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة التى تتبع الأسلوب التقليدى فى التعلم، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١,٣٧٩: ٦٩,١١٣) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

يتضح من جدول (١٦) وما يحققه شكل (١٠-١٢) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى طالبات المجموعة الضابطة فى كل من اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي فى الجانب القانونى كأحد أبعاد اختبار التحصيل المعرفى بمعدل تحسن يبلغ (١٩,٣%) بينما كان أقل معدل تحسن (١٨,٤%) وذلك فى المرونة العقلية كأحد أبعاد مقياس اليقظة الذهنية حيث تتبع المجموعة الضابطة الأسلوب التقليدى فى تعلم بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية (قيد البحث) مما يعطى انعكاسا على تأثير البرنامج التقليدى المتبع على هذه المتغيرات.

وتعزو الباحثة هذا التقدم للمجموعة الضابطة إلى الدور الإيجابى الذى تقوم به المعلمة فى الطريقة التقليدية من بذل مجهود كبير يتمثل فى الشرح اللفظى المبسط لمراحل الأداء الفنى والخطوات التعليمية للمهارات (قيد البحث) وعرض نموذج عملى للأداء وأن العملية التعليمية داخل المحاضرة كانت منظمة ومتدرجة من السهل للصعب وتصحيح الأخطاء فور ظهورها أثناء الأداء، وقيامها بتقديم النواحي التاريخية وإكسابهن خلفية معرفية عن المهارات اللاتى يقمن بدراستها الأمر الذى أسهم فى تحسن المستوى المهارى والمعرفى كذلك لا يمكن إغفال أهمية الطريقة التقليدية حيث أن التعلم بشكل جماعى (طريقة التلقين) ساعد على التعلم بطريقة صحيحة مما أثار دافعية الطالبات للأداء بأفضل شكل ممكن وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "أحمد محمد عبد الحليم" (٢٠١٩م) (٢)، "محمد عبد الحسين، مصطفى فاضل خضير" (٢٠١٧م) (١٨)

وترجع الباحثة أيضا هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لإستخدام الطريقة التقليدية فى التعليم، فالطالبة متلقية للمعلومة ولا تتفاعل مع الموقف التعليمى، فالمعلمة فيها هى محور العملية التعليمية فتقوم بالشرح اللفظى وإعطاء فكرة واضحة عند كيفية الأداء الصحيح وعمل نموذج لمراحل أداء المهارات، وتقديم مجموعة من التدريبات للإرتقاء بالأداء ثم تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة وهذا أتاح الفرصة للطالبات للتعلم والإرتقاء بالمستوى المهارى ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "محمود إبراهيم شعيب، عطوة المتولى عطوة" (٢٠٢١م) (٢٠)

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تحسن نسبي بين القياسين القبلى والبعدى فى اليقظة الذهنية و التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

كما يتضح من جدول (١٧) وما يحققه شكل (١٣-١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين فى اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,١٤٠ : ٦٧,٣٨٨) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وبالتالي نجد أن هناك تأثير للبرنامج التعليمى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب التقليدى المتبع فى التدريس والمطبق على المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث.

ويتضح من جدول (١٨) وما يحققه شكل (١٦-١٨) أن هناك معدل تحسن نسبي بين متوسط القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح القياس البعدى لدى طالبات المجموعة التجريبية فى كل من اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان فى التمرينات الإيقاعية قيد البحث حيث كان أكبر معدل للتحسن النسبي فى تركيز الإنتباه كأحد أبعاد اليقظة الذهنية بمعدل تحسن يبلغ (٥٨,٥%) بينما كان أقل معدل للتحسن النسبي (٢٥,٧%) وذلك فى الجانب المهارى كأحد أبعاد اختبار التحصيل المعرفى.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى أن استراتيجياتية سوم تقدم أنماط تفكيرية متنوعة ومتعددة تبدأ بجمع المعلومات والحقائق وتمر بالإيجابيات والسلبيات والمشاعر والآراء لتخرج أفكار جديدة واتخاذ قرارات وتطويرها كما توفر للطالبات تفكير إيجابي فعال وناقد يزيد من

شعورهم بالنجاح بالإنجاز كما توفر لهم فرصة التعبير عن مشاعرهم مما يزيد من ثقتهم بنفسهم بالإضافة إلى جو من المرح والسرور بين الطالبات ويتفق ذلك مع دراسة كل من "أحمد محمد عبد الحليم" (٢٠١٩م) (٢)، ودراسة "علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤) كما أن إستراتيجية سوم تسهم في تحسين قدرة الطالبات على التفكير والحصول على المعلومات واكتساب المهارات وتكوين القيم والاتجاهات وهو تعلم قائم على الأنشطة التعليمية المختلفة التي يمارسها المتعلم وينتج عنها السلوكيات المستهدفة التي تعتمد على مشاركة المتعلم الفاعلة والإيجابية في الموقف التعليمي.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كل من "ولاء عبد الفتاح أحمد، أحمد يحيى عبد الهادي" (٢٠٢٢م) (٢٦)، "سعاد عبد الله عزت" (٢٠٢٣م) (٨)

وتعد إستراتيجية سوم من الإستراتيجيات المميزة التي يمكن أن تعمل على تنمية اليقظة الذهنية حيث أن طبيعة استراتيجية سوم تتسم بأنها تعمل على استمطار الأفكار دون نقد والتمر على سرعة التفكير وكسر الجمود وتحدي العقول ويركز على المشاركة الإيجابية للمتعلمين في العملية التعليمية ومن ثم يمكن للمتعلمين تحصيل الجوانب المعرفية اللازمة لفهم الظواهر والأحداث والتكيف معها وهذا ما أكده كلا من "اسماعيل عبد زيد عاشور، حيدر سليمان محسن" (٢٠١٣م) (٤)، ودراسة "علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤)

كما أن التدريس وفق هذه الإستراتيجية أدى إلى تنظيم المعلومات بشكل متسلسل ومنطقي مما ساعد الطالبات على تخزينها بطريقة هرمية يسهل إسترجاعها بسهولة فتصبح ذات معنى إن إستراتيجية سوم أثارت الدافعية لدى الطالبات للمشاركة في الإجابة على الأسئلة وجعلها مادة شيقة ومحبية لدى أغلب الطالبات مما أتاح الفرصة أمام الطالبات للتفوق ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "محمد عبد القادر محمد الشرقاوي" (٢٠١٩م) (١٩)، دراسة "علاء طه أحمد" (٢٠١٧م) (١٤)

وتعزو الباحثة هذا التقدم الواضح إلى تدريس مقرر التمرينات الإيقاعية وفق استراتيجية سوم حيث تعتبر هذه الإستراتيجية من الإتجاهات الحديثة في التعلم التي تعمل على جذب انتباه الطالبات من خلال تقديم محتوى مقرر التمرينات الإيقاعية لهم على هيئة وحدات مصممة مفا لمهارات إستراتيجية سوم، وكل وحدة تتضمن الأهداف ومصادر التعلم ومقدمة ثم محتوى المقرر في صورة أنشطة ومواقف تعليمية تتطلب قيام الطالبات بها حيث قامت الباحثة بإدارة المحاضرة من خلال طرح الأسئلة المتعلقة بكل مهارة وقيام الطالبات بالإجابة على هذه الأسئلة وإبداء آرائهم المختلفة وقيام الطالبات بالتشاور فيما بينهم لإيجاد حلول للمشكلات التي تقوم الباحثة بطرحها في مقرر التمرينات.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من "أحمد محمد عبد الحلیم" (٢٠١٨م) (٢)، دراسة "كاهيادی Cahyadi" (٢٠١٣م) (٣٠)، دراسة "أشور وسيجمان Asheur & Sigman" (٢٠١١م) (٢٨) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية إستراتيجية سوم Swom في تدريس المهارات مما ساعد ذلك في تحسين التحصيل المعرفي قيد أبحاثهم.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائياً ومعدل تحسن نسبي بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اليقظة الذهنية والتحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية ولصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المنهج المتبع والنتائج التي تم التوصل إليها ومعالجتها وعرضها ومناقشتها وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية بإستخدام إستراتيجية سوم في اليقظة الذهنية للطالبات.
- ٢- البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية سوم له تأثير إيجابي على تحسين التحصيل المعرفي نحو بعض مهارات الصولجان في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.
- ٣- تفاعل الطالبات مع البرنامج التعليمي وإيجاد المشاركة الفعالة بين المتعلمين من خلال الإجابة على الأسئلة والمقارنة بين المهارات وتوليد الإحتمالات وحل المشكلات والتنبؤ وإتخاذ القرار وقدرتها على التغذية الراجعة كل ذلك نتج عنه تحسن ملحوظ في المهارات (قيد البحث)

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصي بالآتي:

- ١- تشجيع أعضاء هيئة التدريس على الإهتمام باليقظة الذهنية وذلك لكونها نشاطاً عقلياً يساعد على انتقال التعليم والإهتمام بالحياة العملية.
- ٢- أن يتضمن مقرر التمرينات الإيقاعية على نماذج من الوحدات التعليمية يتم تصميمها وفق إستراتيجية سوم لتكون بمثابة مرشداً للقيام بتطبيق وحدات تعليمية أخرى.
- ٣- عقد الندوات والدورات التدريبية للمعلمين في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والتمرينات الإيقاعية بصفة خاصة للتعرف على كيفية توظيف إستراتيجية سوم في عمليتي التعليم والتعلم.
- ٤- ضرورة الربط بين الجانب المهاري والمعرفي في التمرينات الإيقاعية.

٥- الإهتمام باستخدام إستراتيجية سوم فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

((المراجـــــع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حسين اللقانى (١٩٩٦ م): معجم المصطلحات التربوية المعرفية فى مناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة.
- ٢- أحمد محمد عبد الحليم عبد الحميد (٢٠١٩ م): تأثير إستخدام إستراتيجية سوم على نواتج تعلم مقرر التوجيه والإرشاد التربوى لطلاب تخصص الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٣- إسماء أسامة محمد خليل (٢٠٢١ م): فاعلية إستراتيجية سوم على تنمية التفكير الإبتكارى والتحصيل المعرفى لمقرر المناهج فى التربية الرياضية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٤- إسماعيل عبد زيد عاشور، حيدر سليمان محسن (٢٠١٣ م): تأثير وحدات تعليمية وفق إستراتيجية سوم (Swom) فى التحصيل الأكاديمى لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الأساسية، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٣)، جامعة كربلاء، العراق.
- ٥- زيد سليمان العدوان، أحمد عيسى داود (٢٠١٨ م): أثر إستخدام إستراتيجية سوم (Swom) فى تدريس التاريخ على التحصيل وإكتساب مهارات التفكير فوق المعرفية لدى طلاب الصف التاسع الأساسى فى الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٨، كلية العلوم التربوية، جامعة الزرقاء، الأردن.
- ٦- زينب على عمر، غاده جلال (٢٠٠٨ م): طرق تدريس التربية الرياضية، الأسس النظرية والتطبيقات العملية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- سامية أحمد الهجرسى، بركسان عثمان حسين (٢٠٠٤ م): الجميز الإيقاعى المفاهيم العلمية الفنية، مطبعة الغد، القاهرة.
- ٨- سعاد عبد الله عزت محمد (٢٠٢٣ م): أثر التدريس باستخدام إستراتيجية سوم (swom) على تنمية التفكير الإبتكارى ومستوى التحصيل المعرفى والمهارى فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق،

مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد السادس والستون، العدد الثاني، يونيو.

٩- سعد لايد عبد الكريم (٢٠١٥م): تأثير منهج وفق إستراتيجية سوم (Swom) في تعليم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بخامسى كرة القدم لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.

١٠- طارق على عامر: الإبداع/ مفاهيمه، أساليبه، نظريته، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.

١١- عباس جواد الركابي (٢٠١٥م): فاعلية إستراتيجية دورة التعلم فوق المعرفية وسوم (Swom) في تحصيل مادة الفيزياء عند طلاب الصف الرابع العلمى ومهارات تفكيرهم فوق المعرفى، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، كلية التربية، إين الهيثم، بغداد.

١٢- عبد الحميد حسن عبد الحميد (٢٠١١م): إستراتيجيات التدريس المتقدمة وإستراتيجيات التعلم وأنماط التعلم، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.

١٣- عطيات محمد خطاب، مها فكرى، شهيرة شقير (٢٠٠٦م): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤- علاء طه أحمد (٢٠١٧م): تأثير إستخدام إستراتيجية سوم على تدريس مقرر طرق تدريس التربية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

١٥- عنايات محمد فرج، فاتن البطل (٢٠٠٤م): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٦- محمد بكر نوفل وسعيفان محمد على (٢٠١١م): دمج التفكير فى المحتوى الدراسى، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٧- محمد صبحى حسنين (٢٠٠٢م): القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- محمد عبد الحسين، مصطفى فاضل خضير (٢٠١٧م): إستراتيجية سوم وتأثيرها فى تطوير مهارتى المناولة والدرجة بكرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- ١٩- محمد عبد القادر محمد الشرقاوى (٢٠١٩م): تأثير التدريس وفق إستراتيجية سوم على التفكير الإبداعي والتحصيل الأكاديمي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية والإتجاه نحوها لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة دمياط، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.
- ٢٠- محمود إبراهيم شعيب، عطوة المتولى عطوة (٢٠٢١م): تأثير إستخدام إستراتيجية سوم على التفكير الإبداعي ونواتج التعلم للمقرر الدراسى "تطبيقات تخصصية فى ألعاب القوى" لطلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢١- مجدى أبو بكر حمزة: أثر إستخدام العصف الذهنى على التحصيل المعرفى لمقرر طرق التدريس والتفكير الإبداعي لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة طرابلس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٢- مجدى عبد الكريم حبيب (٢٠٠٧م): إتجاهات حديثة فى تعليم التفكير، إستراتيجيات مستقبلية للألفية الجديدة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- مكارم حلمى أبو هرجة وآخرون (٢٠٠٧م): مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- هاشم محمد حمزة، ضحى ساجد إبراهيم (٢٠١٥م): أثر إستخدام إستراتيجية سوم (swom) فى التفكير الإبداعي فى مادة الرياضيات لدى طالبات الصف الرابع العملى الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية الأساسية، العراق.
- ٢٥- هانى الدسوقي إبراهيم (٢٠١٧م): تأثير برنامج تعليمى بإستخدام إستراتيجية ما وراء المعرفة (K.W.L) على التحصيل المعرفى وتعلم مهارة التصويب فى كرة السلة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد الرابع، جامعة جنوب الوادى.
- ٢٦- ولاء عبد الفتاح أحمد السيد، أحمد يحيى عبد الهادى البسيونى (٢٠٢٢ م): فعالية التدريس وفق إستراتيجية سوم على التفكير الإبداعي والتحصيل المعرفى لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية والإتجاه نحوها لطلاب كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27- Alter, S.,(2012); information system: The foundation of e- business, 4th edition, NEW Jersey, prentice hall.
- 28- Asheur& sigman (2011):Effectiveness of both mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of student sat the university journal of Applied school psychology. 1-26.
- 29- Bernay. R.(2014): Mindfulness and beginning teacher. Australian journal of teacher Education ,39 (7), 58-69.
- 30- cahayadi: a'(2013) the imbot of swom strategy in acadmic achievement among fourth level students in science 'the Journal of learning science vol" no2.
- 31- gabel (2014): The imbact of strategy in the conceptual under standing of student " the journal of educational psychology vol" 15.
- 32- Hased, C (2016): Mindful learning "Why attention matters in education internation journal of school&Educational psychology.4.(1). 52-60.
- 33- Jennings,S,& Jenning,J,(2013). Peer directbrief mindfulness training with adolescents Apilot study. International journal of Behavioral consultation and therapy. 8(2). 23-25.
- 34-Kettler,K.,(2013): Mindfulness and Cardiovascular risk in college student. New York. The Eagle feather. 10.(5).
- 35- Masten. A, & Read, M., (2002); Resilience indevelopment insnyder, C,8 lopez,s,d. (Eds). Hand book of positive psychology, New York.

ثالثاً: مواقع الانترنت:

- 36- <http://www.facebook.com/.../posts/33572445699053>