

## تأثير استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية وتعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية

\* أ.م.د/ محمود محمد السعيد الشحات

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم الآن ثورة تكنولوجية هائلة وتقدم علمي واسع في شتى المجالات ، وتتطلب هذه الثورة تطبيق الأساليب التكنولوجية الحديثة ، وتطويرها إلى أساليب جديدة في التعليم لتلائم التقدم الحادث في عالمنا، حيث تزداد أهمية طرق التدريس الحديثة في إعداد المتعلم لمواجهة تحديات العصر التي فرضتها العولمة والتغيرات العلمية والتكنولوجية والثقافية، ولذا وجب الاهتمام بتحديث التعليم بوجه عام ، والجامعي بوجه خاص، ومن هذا المنطلق فإن برامج إعداد المعلم بكليات التربية الرياضية بحاجة ماسة إلى إعادة النظر لتواكب التغيرات الحديثة في المجال التربوي حيث أصبح إتقان المتعلم للمهارات المعلوماتية ، والتعامل مع المستحدثات التكنولوجية مطلباً أساسياً من متطلبات برامج إعداد ، وتدريبه حيث الإبداع ، والابتكار مطلب أساسي لتطوير التعليم الجامعي.

ويشير حلمى الوكيل وحسين بشير (٢٠٠٨) أن الإتجاه الحديث فى أساليب التدريس هو التعلم الفردى معتمداً على أن خطأ معظم المعلمين هو شرح الدرس بطريقة تناسب قدرات المتعلم المتوسط في حين هذا لا يتناسب مع قدرات المتعلمين ذوى المستوى المنخفض أو المرتفع الأمر الذي يدعونا إلى الإهتمام بالتعلم الفردى.(١٠ : ٥٣)

ويذكر مراد على عيسى ووليد السيد خليفة (٢٠٠٨) أن التعليم الفردى أحد مداخل تطوير العملية التعليمية نظراً لزيادة أعداد الطلاب المقبولين سنوياً حيث قلت عمليات التفاعل ، والتواصل بين المعلم والطلاب فضلاً عن مشكلة الفروق الفردية بين الطلاب، والتي أصبحت من أهم المشكلات التي تواجه العملية التعليمية فأسلوب التعلم الجماعى السائد لا يتناسب مع القدرات العقلية المختلفة للطلاب، ولا يؤدي إلى وصول نسبة كبيرة منهم إلى مستوى واحد من الأتقان ، الأمر الذى يترتب عليه عدم تحقيق نسبة كبيرة من الأهداف التعليمية التى نسعى إلى تحقيقها مما يشير إلى انخفاض فاعلية النظم التعليمية السائدة.(٢٣ : ٦١)

وظهرت استراتيجيات كيلر فى السنوات الأولى من الستينيات، وقد أطلق على هذا النظام اسم " نظام التعليم الشخصى " ، وتعتبر استراتيجيات كيلر من أهم نظم التعليم الفردى فقد طورها فى أواخر

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

السنتين كيلر Keller من جامعة كولومبيا بالولايات المتحدة الأمريكية ، وهي مثال حي يمكن استخدامها في الجامعات ، وتركز على المتعلم باعتباره المحور الأساسي للعملية التعليمية، ثم بعد ذلك حاول الباحثون توسيع استخدام هذه الطريقة حتى أصبحت تقوم على النظر إلى كل متعلم بوصفه فرداً يتعلم، وأن جميع المتعلمين يمكنهم إتقان التعليم لو أُتيحت لكل منهم ظروف مناسبة للتعلم .(١٤: ٤٠-٤١)

ويشير إيمك وفرجسون Emck & Ferguson (٢٠٠٠) أن إستراتيجية كيلر تعد نظاماً تعليمياً يعتمد على تقسيم المادة التعليمية المقررة إلى سلسلة من الوحدات الصغيرة (الموديولات) يتم تناولها بشكل منفصل ، وتتضمن كل منها أهدافاً تعليمية محددة جيداً لكل وحدة بحيث يعرفها المتعلمين ويعرفون ما هو متوقع منهم ، ويستطيعون التركيز على أهم نقاط المادة ، ويستبعد القلق من الموقف الاختباري عن طريق السماح لهم بإعادة دخول الاختبار إلا أن التمكن والإتقان من المادة أمر لا مفر منه حيث أنه يجب أن يحقق المتعلمين مستوى محدد من الكفاءة ، وعندما يجتاز المتعلم وحدة ما بنجاح ، ويصل إلى مستوى الكفاءة ، والإتقان المحددين له فإنه يحصل على تعزيز ذاتي حيث يشعر بالسعادة ، والرضا النفسي كما أنه في هذا النظام لا يواجه بعقوبة عندما يفشل في اجتياز وحدة ما.(٤٦:٣٠)

وتذكر وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧) أن الوسائط الفائقة هي استراتيجيات تعليمية تستخدم في نقل وتقديم المعلومات بصورة غير خطية ، والإستفادة بالمدخل الحسية للمتعم (البصرية والسمعية) ، وتوفير التفاعل بينه وبين مجموعة من الوسائط التعليمية المتعددة، والتي تخزن عليها المعلومات في صورة (نصوص مكتوبة ، لقطات فيديو ، صور ورسوم ثابتة ومتحركة وألوان متناسقة) والتحكم فيها بسهولة ، وبسرعة بحيث تسمح للمتعم بحرية الانتقال ، بين أجزاء المعلومات المخزنة ، والمجزئة إلى أجزاء صغيرة بمساعدة الكمبيوتر لتحقيق الأهداف التعليمية. (٢٦: ٢٥١، ٢٥٧)

وتسهم اليقظة العقلية في توسيع الرؤية وزيادة الفرص ، والمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة التعليمية ، وتنبه إلى ما فيها من الإمكانيات على إظهار المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، والتي تفرض الجمود وتغلق باب الرؤية الجديدة ، فاليقظة العقلية تقضي على مثل هذا النوع من السلوك الذي يدور في حلقة مفرغة حاجباً حيوية التحولات التي تحصل في العالم ، وممارسة العادات العقلية التي تميل إلى الرتابة والتكرار . (٣٢: ٤١٧)، (٢٨: ٢٩٦)

ويعرف كيتلر Kettler (٢٠١٣) اليقظة العقلية بأنها " شكل من أشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من مقدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره وسلوكه غير المنضبط، إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة

من أفضل الوسائل للسيطرة على حالات الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلاً عن زيادة من التركيز لديه". (٢٨١:٣١)

وتتميز رياضة الجمباز بتعدد مهاراتها علي مختلف الأجهزة، ويعد جهاز التمرينات الأرضية أساساً مهماً لجمباز الأجهزة، إذ يبدأ التدريب عليها من سن مبكرة لسهولة أداء الحركات عليه فضلاً أنها تكسب اللاعب القوة والرشاقة والتوافق، إذ أن المهارات الأساسية للحركات الأرضية تعد العمود الفقري الذي تستند عليه معظم المهارات في الأجهزة الأخرى. (١٤:١١)، (٧٥:١٥)

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريسه لمقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق أن مستوى الأداء الفني للطلاب في مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية يشوبه كثير من القصور، وقد يرجع السبب في ذلك إلى استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة)، والذي يعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي للمهارة دون أدنى مشاركة فعالة من المتعلمين في الموقف التعليمي، بالإضافة إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديهم نتيجة الملل والفتور من التدريس بالطريقة المعتادة، وهذا يتعارض مع التطور في تكنولوجيا التعليم من حيث استخدامها للإرتقاء بالعملية التعليمية في الوقت الراهن، هذا إلى جانب الزيادة العددية للمتعلمين أثناء المحاضرات التطبيقية، وما يتبع ذلك بالضرورة من زيادة التباين في الفروق الفردية بين المتعلمين فيزيد العبء الواقع على المعلم، وبالتالي توجد مشكلة علمية تحتاج إلى حلول علمية يمكن من خلالها مساعدة الطلاب على استخدام جميع حواسهم وإثارة دوافعهم نحو عملية التعلم، وذلك من خلال استخدام الوسائط الفائقة، ومن هنا كان التفكير في كيفية استخدامهم معاً في تعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز.

كما أنه من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي تناولت استخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة في تعلم المهارات الحركية مثل دراسة كل من: أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١) (٢)، هاني أحمد عبد العال (٢٠١١) (٢٥)، حبيب رضا حبيب (٢٠١٢) (٨)، إيمان محمد مصطفى (٢٠١٤) (٦)، محمد فايز خميسي (٢٠١٥) (٢٢)، أحمد فتحى أحمد (٢٠١٦) (٤)، محمد عبد الحميد نبوى (٢٠١٦) (٢٠)، آية الأحمدي عبدالله (٢٠١٧) (٧) أتضح للباحث أنه لم يتناول أحد الباحثين إستراتيجية كيلر لتقريب التعليم باستخدام الوسائط الفائقة في تعليم مهارات الجمباز مما دفع الباحث إلي الربط بين إستراتيجية كيلر كأحد إستراتيجيات تقريد التعليم، والوسائط الفائقة كأحد الأساليب التكنولوجية الحديثة لتعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز.

ومن منطلق الاهتمام باستخدام أساليب التدريس الحديثة في تعليم مهارات الجمباز والإرتقاء بها ، فإن هذا البحث محاولة للتعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة ، والتعرف على تأثيره على اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (المستوي المنخفض - المستوي المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المستوي المنخفض - المستوي المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (المستوي المنخفض - المستوي المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### إستراتيجية كيلر Keller strategy:

هي " إحدى إستراتيجيات التعليم المفرد المعاصر وتتيح الفرصة لكل متعلم أن يسير في التعليم بمعدل سرعته الذاتية الخاصة، وتعطي له فرصة الوقت الكافي لإتقان التعلم وجعل عملية التعليم سهلة وممكنة بالنسبة للمتعلم مهما كانت إستعداداته أو قدراته أو معدل سرعته الخاصة". (٣٠: ٤٩)

#### الوسائط الفائقة Hyper Media :

هي " أداة تكنولوجية تعتمد على تقديم المعلومات بواسطة الكمبيوتر، وتتضمن هذه المعلومات أشكالاً متعددة من وسائط الاتصال من خلال ارتباطات داخلية غير خطية تسمح للمتعلم بتصفح

واستعراض المعلومات بطريقة سريعة". (٣٧٠ : ٢١)

### اليقظة العقلية Mental Alertness:

هي "درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام ، إذ ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها حالة بالإمكان القيام بتميتها من خلال ممارسات وأنشطة مثل التفكير والتأمل. (١٩٩:٢٩)

#### الدراسات المرجعية :

قام **أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١)** (٢) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي بأسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٤٢) تلميذاً، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام أسلوب تفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

وأجرى **هاني أحمد عبد العال (٢٠١١)** (٢٥) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية تفريد التعليم باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوى أداء مهارات كرة السلة للتلاميذ الصم البكم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢١) تلميذاً بالصف الأول الإعدادي ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستراتيجية كيلر لتفريد التعليم باستخدام الوسائط الفائقة في تحسين مستوى أداء مهارات كرة السلة للتلاميذ الصم البكم مقارنة بالطريقة المعتادة.

وقام **حبيب رضا حبيب (٢٠١٢)** (٨) بدراسة أستهذفت التعرف على فاعلية تفريد التعليم إلكترونياً باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وأجرت **إيمان محمد مصطفى (٢٠١٤)** (٦) دراسة أستهذفت وضع برنامج مقترح لتعليم مسابقة دفع الجلة بإستراتيجية كيلر لتلميذات المرحلة الإعدادية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٦٠) تلميذة بالمرحلة الإعدادية ، ومن أهم النتائج : استخدام إستراتيجية كيلر ساهم بطريقة إيجابية معنوية في تعلم مسابقة دفع الجلة.

وأجرى **محمد فايز خميسي (٢٠١٥)** (٢٢) دراسة أستهذفت التعرف علي تأثير استخدام

أسلوب تفريد التعليم المدعم بالوسائط الفائقة علي مستوى تعلم سباحة الصدر لتلاميذ المرحلة الأساسية بدولة الكويت ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (٣٠) تلميذاً ، ومن أهم النتائج : يؤثر أسلوب تفريد التعليم المدعم بالوسائط الفائقة تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء الفني في سباحة الصدر .

كما أجرى أحمد فتحى أحمد (٢٠١٦) (٤) دراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تعليمي وفق إستراتيجية كيلر بإستخدام الهيبرميديا علي تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) طالبة ، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) بإستخدام الهيبرميديا تأثيراً إيجابياً علي تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي .

بينما قام محمد عبد الحميد نبوي (٢٠١٦) (٢٠) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران علي تعلم بعض مهارات ألعاب القوى، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٨٠) تلميذاً بالمرحلة الإعدادية ، ومن أهم النتائج: يؤثر إستراتيجية كيلر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء بعض مهارات ألعاب القوى.

وأجرت آية الأحمدي عبدالله (٢٠١٧) (٧) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير تفريد التعليم على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لمهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث (٧٠) تلميذاً، ومن أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها بالبرنامج التعليمي بإستخدام تفريد التعليم على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بإستخدام أسلوب الأوامر في مستوى الأداء الفني لمهارة دفع الجلة.

**إجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

أتبع الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبليّة البعدية لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية أستخدمت إستراتيجية كيلر، والأخرى مجموعة ضابطة أستخدمت أسلوب التعلم بالأمر .

**مجتمع وعينة البحث :**

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩، والبالغ عددهم (٥٧٠) طالباً ، وقد أشتملت عينة البحث على عدد (٨٠) طالباً من مجتمع البحث ، وتم إستبعاد عدد (٢٠) طالباً للدراسة الإستطلاعية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٦٠) طالباً

بنسبة مئوية قدرها (١٠,٥٣%) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية ، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (٣٠) طالباً ، وقد قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء)، واليقظة العقلية ، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - التوازن - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) ، ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز، والجدولين (١)،(٢) يوضحان ذلك.

جدول (١) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول

- الوزن - الذكاء) واليقظة العقلية والمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٨٠	٠,٩٦	١٩,٥٠	٠,٩٤
الطول	سم	١٧٤,٣١	٧,٢٨	١٧٢,٥٠	٠,٧٥
الوزن	كجم	٧١,٠٠	٥,٩٢	٦٩,٢٥	٠,٨٩
الذكاء	درجة	٤٩,٠٠	٦,٤٧	٤٧,٥٠	٠,٧٠
اليقظة العقلية	درجة	٤٨,٠٩	٥,٢١	٤٧,٠٠	٠,٦٣
القدرة العضلية للذراعين	متر	٥,٤٠	٠,٨٤	٥,١٥	٠,٨٩
التوازن الديناميكي	درجة	٦٧,٢٠	٥,٦١	٦٥,٥٠	٠,٩١
الرشاقة	ث	٨,٨١	١,١٧	٨,٦٣	٠,٤٦
مرونة الجذع والفخذ	سم	٩,٢٠	٣,١٩	٨,٥٠	٠,٦٦

ينتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو واليقظة العقلية والمتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٤٦ : ٠,٩٤) أي أنها تتحصر ما بين (+٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مستوى أداء الدرجة الخلفية

المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ن = ٨٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	١,٧٣	٠,٩١	١,٥٠	٠,٧٦

ينتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء لمستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية بلغت (٠,٧٦) أي أنها تتحصر ما بين (+٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذا المتغير.

تقسيم المجموعتين التجريبية والضابطة إلى مستويين :

تم تقسيم الطلاب إلى مستويين في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة (مستوى منخفض - مستوى مرتفع) وذلك بناءً على القياسات القبلية لمستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف

على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) توزيع الطلاب وفقاً لمستوى الأداء المهاري في المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة المستوى
مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض	
١١	١٩	١٢	١٨	العدد
٣٠		٣٠		المجموع

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لكل مستوى على حده في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي ، وهي كما يلي : معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء)، واليقظة العقلية، وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين - التوازن - الرشاقة - مرونة الجذع والفخذ) ، ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ، والجدولين (٤)،(٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة  
(المستوى المنخفض) في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١٩		المجموعة التجريبية ن=١٨		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٤٣	٠,٧١	١٩,٥٠	٠,٦٨	١٩,٦٠	سنة	السن
٠,٤١	٦,٠٣	١٧٢,٤٢	٥,٤٩	١٧٣,٢٢	سم	الطول
٠,٧٦	٥,١٩	٦٩,٤٧	٤,٨١	٧٠,٧٥	كجم	الوزن
٠,٣٣	٥,٢٨	٤٧,٧٩	٥,٣٣	٤٨,٣٩	درجة	الذكاء
٠,٣١	٤,٤١	٤٦,٥٣	٤,٦٩	٤٧,٠٠	درجة	اليقظة العقلية
٠,٦٤	٠,٦٢	٥,٢٠	٠,٥٨	٥,٣٣	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠,٥٢	٥,٠٤	٦٦,٣٢	٤,٣١	٦٥,٥٠	درجة	التوازن الديناميكي
٠,٢٤	٠,٧٢	٨,٩٤	٠,٧٩	٨,٨٨	ث	الرشاقة
٠,٤٥	٢,٩٤	٨,٤٧	٢,٥٢	٨,٨٩	سم	مرونة الجذع والفخذ
٠,٦٣	٠,٨٣	١,١١	٠,٧٧	١,٢٨	درجة	مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة (المستوى المنخفض) في معدلات النمو واليقظة العقلية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

(المستوى المرتفع) في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=١١		المجموعة التجريبية ن=١٢		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٥١	٠,٧٣	١٩,٥٥	٠,٦٦	١٩,٧٠	سنة	السن
٠,١٨	٦,١١	١٧٣,٠٠	٦,٣١	١٧٣,٥٠	سم	الطول
٠,٣٧	٤,٨٣	٧٠,٠٠	٥,٢٩	٧٠,٨٣	كجم	الوزن
٠,٢٦	٥,٩٢	٤٧,٩١	٦,٠٢	٤٨,٥٨	درجة	الذكاء
٠,٢٤	٥,١٦	٤٧,٧٣	٤,٨٨	٤٨,٢٥	درجة	اليقظة العقلية
٠,٦٢	٠,٦٤	٥,١٥	٠,٦٩	٥,٣٣	متر	القدرة العضلية للذراعين
٠,٣٩	٤,٧٢	٦٦,٠٠	٥,١٢	٦٦,٨٣	درجة	التوازن الديناميكي
٠,٢٢	٠,٩١	٨,٩٢	٠,٧٤	٨,٨٤	ث	الرشاقة
٠,٢٨	٢,٨٣	٨,٦٤	٣,٠٣	٩,٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
٠,٣٤	٠,٧٩	١,٥٥	٠,٨٤	١,٦٧	درجة	مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين

التجريبية والضابطة (المستوى المرتفع) فى معدلات النمو واليقظة العقلية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين فى هذه المتغيرات. أدوات جمع البيانات :

أولاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (٢)

لتحديد الإختبارات البدنية قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى الجمباز والقياس لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ، وتحديد الإختبارات التى تقيسها ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى تدريب الجمباز \* بكليات التربية الرياضية ملحق (١)، وقد أسفر ذلك عن الإختبارات البدنية التالية :

١- إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة.

٢- إختبار باس Bass المعدل للتوازن الديناميكي.

٣- إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣ × ٤,٧٥ متر.

٤- إختبار ثنى الجذع من الوقوف.

ثانياً: تقييم مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين:

تم تقييم مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (٤) محكمين ورئيس (ملحق ٣) ممن لهم خبرة فى تدريس الجمباز لا تقل عن (٢٠) سنة، وكل واحد منهم يعطى درجة واحدة للطالب ثم يقوم الرئيس بحذف الدرجتين العليا والسفلى ، وتحسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد تم تقييم المهارة من (١٠) درجات.

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية : ملحق (٤)

قام علي محمد الشلوي (٢٠١٨)(١٣) بوضع مقياس اليقظة العقلية ، ويتكون المقياس من عدد (١٥) عبارة ، وبدائل الاستجابة خمس هي (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) ، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الإيجابية وأرقامها (١-٢-٤-٨-٩-١٣-١٤) ، والعبارات السلبية أرقامها (٣-٥-٦-٧-١٠-١١-١٢-١٥) ، وتأخذ أوزان متدرجة هي (١-٢-٣-٤-٥) ، والدرجة العظمى للمقياس (٧٥) درجة.

رابعاً : إختبار الذكاء المصور إعداد / أحمد زكى صالح (١٩٨٩)(٣) ملحق(٥).

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

\* خبرة لا تقل عن ٢٠ سنة فى الجمباز

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
  - أجهزة حاسب آلي.
  - شريط قياس.
  - كرات طبية زنة (٣) كجم.
  - ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
  - إسطوانات مدمجة (CD).
  - صالة جمباز بأجهزتها.
  - ساعة إيقاف.
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالباً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١ وحتى ٢٠١٨/١٠/١٠ ، وذلك للتعرف على ما يلى :

- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:
- أولاً : معامل صدق للإختبارات النفسية قيد البحث:

قام الباحث بعرض مقياس اليقظة العقلية وإختبار الذكاء المصور قيد البحث على مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ٦) ، وذلك لتحديد صدق المقياس الظاهري ، وقد أتفق المحكمون على صدق الإختبارات النفسية لما وضعت من أجله بنسبة مئوية قدرها (١٠٠,٠٠%).

ثانياً: معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

أستخدم الباحث صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية قيد البحث على عينة قوامها (٢٠) طالباً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة)، وعينة أخرى قوامها (٢٠) طالباً بالفرقة الثالثة بالكلية (مجموعة مميزة) فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/١ وحتى ٢٠١٨/١٠/٤ ، وتم ذلك عن طريق حساب دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة ت*	مجموعة غير مميزة ن = ٢٠		مجموعة مميزة ن = ٢٠		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٣,٥٣	٠,٦١	٥,٦٠	٠,٥٢	٦,٢٥	متر	القدرة العضلية للزراعين
*٢,٧٣	٤,٥٧	٦٦,٩٠	٤,٦٩	٧١,٠٠	درجة	التوازن الديناميكي
*٤,٥٧	٠,٤٢	٨,٧١	٠,٣٦	٨,١٣	ث	الرشاقة
*٣,٢٣	٢,٩٣	٨,٨٠	٣,١٨	١٢,٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة

وغير المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى صدق الإختبارات.

ثالثاً: معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام للإختبارات البدنية ، وبفاصل زمني قدره (١٠) أيام للإختبارات النفسية ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١ وحتى ٢٠١٨/١٠/١٠، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) معامل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث ن = ٢٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٠,٥٩٩	٠,٦٩	٥,٧٥	٠,٦١	٥,٦٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠,٦١٧	٣,٩٧	٦٧,٤٠	٤,٥٧	٦٦,٩٠	درجة	التوازن الديناميكي
*٠,٦٩٣	٠,٣٥	٨,٦٦	٠,٤٢	٨,٧١	ث	الرشاقة
*٠,٥٧١	٣,٠١	٩,٥٠	٢,٩٣	٨,٨٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
*٠,٦٠٤	٥,٣٩	٤٩,٢٠	٥,٧٢	٤٨,٥٠	درجة	النكاه
*٠,٥٨٢	٤,٧١	٤٩,٦٠	٤,٩٦	٤٧,٩٠	درجة	اليقظة العقلية

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين

الأول والثاني للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات.

نتائج الدراسة الإستطلاعية :

١- تم التأكد من ملائمة الإختبارات البدنية والنفسية لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث.

٢- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث.

البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة:

يعد وضع البرنامج التعليمي المقترح بإستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة هو المحور

الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث ، ولذا قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات

المرجعية ، (٢)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (١٨)، (٢٤)، (٢٥)، (٢٧) وذلك لتحديد المحاور الأساسية

للبرنامج المقترح كما يلي:

الهدف من البرنامج التعليمي:

١- تحسين اليقظة العقلية وتعلم وإتقان مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز

التمرينات الأرضية فى الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق (المجموعة التجريبية المستوى المنخفض - المستوى المرتفع).

#### أسس وضع البرنامج التعليمى:

- أن يتمشى البرنامج مع خصائص وقدرات الطلاب.
  - مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع).
  - أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات الطلاب بما يسمح بإستثارة دافعيتهم للتعلم.
  - مراعاة شكل وحجم الرسوم المسلسلة والصور ومقاطع الفيديو والنص المعرفى بما يتناسب وحجم الشاشة.
  - أن يتم عرض جميع الصور التوضيحية ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى أعلى أو بجانب النص المعرفى.
  - أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- محتوي البرنامج التعليمى:

قام الباحث بتحليل المراحل الفنية لمهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية من حيث الخطوات التعليمية ومرحل الأداء الفنى والأخطاء الشائعة وكيفية إصلاحها ، وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية فى الجمباز (١١)، (١٥)، كما تم أيضا اختيار الصور التوضيحية ولقطات الفيديو والنصوص المعرفية والمواد التعليمية الأخرى ، وقد تضمن محتوى البرنامج التعليمى باستخدام الوسائط الفائقة ما يلى:

- فكرة مبسطة عن المهارة قيد البحث.
- الصور المسلسلة حركيا لمهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.
- لقطات الفيديو التعليمية.
- وجود نص يوضح طريقة الأداء للمهارة قيد البحث.
- مقاطع موسيقية تربية مصاحبة لهذه المواد التعليمية.

#### تصميم وإنتاج البرمجية التعليمية:

لتصميم وإنتاج البرمجية التعليمية قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى تكنولوجيا التعليم بصفة عامة وأسلوب الوسائط الفائقة بصفة خاصة مثل : محمد رضا البغدادي

(٢٠٠٢)(١٧)، محمد عطية خميس (٢٠٠٣)(٢١)، مصطفى السايح (٢٠٠٤) (٢٤)، وفيقة مصطفى حسن (٢٠٠٧) (٢٧)، مراد على عيسى و وليد السيد خليفة (٢٠٠٨) (٢٣) وكذلك الدراسات المرجعية التي تناولت تفريد التعليم بالوسائط الفائقة (٢)، (٤)، (٦)، (٧)، (٨)، (٢٥) وذلك بغرض تصميم وإنتاج البرمجية التعليمية المستهدفة ، ولتحقيق ذلك تم اتباع الخطوات التالية:

١- تم إعداد محتوى البرمجية التعليمية فى صورتها النهائية على الورق وتم عرض هذا المحتوى على مجموعة من أساتذة طرق التدريس والجمباز بكليات التربية الرياضية (ملحق ٧) والذين أقرروا مناسبة هذا المحتوى لعينة وموضوع البحث بنسبة اتفاق ١٠٠%.

٢- استخدم الباحث بعض البرمجيات الخاصة بالحاسب الآلى مثل برنامج ( Adobe Photo Shop 5.0) لاستخدامها فى نقل وتخزين الرسومات والصور والأشكال الخاصة بموضوع البحث بواسطة جهاز الماسح الضوئى الإلكتروني (Scanner).

٣- تم تجميع لقطات الفيديو الخاصة بالمهارة قيد البحث ، وتم إدخالها على الحاسب الآلى بواسطة برنامج (Coputer Space to toner video) ثم تم عمل مونتاج لهذه اللقطات بواسطة استخدام جهاز المكسر (Mixer) ، وذلك لاختيار وتقطيع الأجزاء المطلوب إدراجها فى البرنامج ، والتي تخدم المحتوى التعليمى ثم تسجيلها على جهاز الحاسب الآلى فى صورة ملفات فيديو مساعدة عبارة عن مقاطع حركية لمجموعة من الصور تظهر كلقطات فيديو متحركة عن طريق برمجية (Studio Max).

٤- قام الباحث بنقل وإدخال بعض الأصوات المختلفة بواسطة كارت الصوت (Sound Card) عن طريق ملفات بامتداد (AVI) وذلك لاستخدامها بالبرنامج وقد جاءت هذه الأصوات كالتالى:

أ- المؤثرات الصوتية : وقد استخدمها الباحث للتعزيز وزيادة فاعلية البرنامج.

ب- الموسيقى : وقد استخدمها الباحث فى صورة مقطوعات موسيقية كخلفية مصاحبة للتعليق الصوتى للشرح الخاص بالمعلومات والمعارف والإرشادات الخاصة بالمهارة قيد البحث.

٥- وقد أستخدم الباحث برنامج **Microsoft Word** لإدخال وتحرير وتنسيق النصوص الخاصة بمحتوى البرمجية التعليمية قيد البحث.

٦- أشتمل البرنامج التعليمى على (١٢) وحدة تعليمية بواقع وحدتين فى الأسبوع لمدة (٦) أسابيع متصلة علماً بأن زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة ، وتم تقسيمها إلى (١٠) دقائق مشاهدة البرمجية التعليمية بالوسائط الفائقة ثم الخروج للتهيئة البدنية والإعداد البدنى لمدة (٢٠) دقيقة ، ثم تنفيذ الجزء التعليمى والتطبيقى لمدة (٥٥) دقيقة، و(٥) دقائق للختام.

## القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٤ وحتى ٢٠١٨/١٠/١٨ في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة:

تم تطبيق البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة لمدة (٦) أسابيع متصلة ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢١ وحتى ٢٠١٨/١٢/١ ، وقد تم تنفيذ إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) مع أفراد المجموعة التجريبية ملحق (٨) ، كما تم أستخدام أسلوب التعلم بالأمر مع المجموعة الضابطة ، وملحق (٩) يوضح نموذج لدرس تعليمي بإستخدام أسلوب التعلم بالأمر .

## القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) المدعمة بالوسائط الفائقة تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٨/١٢/٣ وحتى ٢٠١٨/١٢/٦، للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية بنفس ترتيب وشروط القياسات القبالية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".
- معامل الارتباط البسيط.
- نسب التحسن %.

## عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية فى الجماز ولصالح القياس البعدى".

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

(المستوى المنخفض) فى المتغيرات قيد البحث

ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	٤٧,٠٠	٤٦,٦٩	٥٣,١٧	٤,٢٨	*٤,١٥
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	١,٢٨	٠,٧٧	٨,٢٢	٠,٩٥	*٢١,٧٣

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية (المستوى المنخفض) فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (المستوى المرتفع) في المتغيرات قيد البحث  
ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	٤٨,٢٥	٤٨,٨٨	٥٥,٨٣	٥,٣٦	*٣,٧٢
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	١,٦٧	٠,٨٤	٨,٩٢	٠,٩١	*١٨,٩٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (المستوى المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياس البعدي. ويعزى الباحث ذلك التحسن في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجماز لدى أفراد المجموعة التجريبية بمستوياتها (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) إلى تفريد التعليم باستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة من خلال برنامج تعليمي مقترح راعا الباحث فيه مستويات وقدرات الطلاب ، وتقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة في ضوء التسلسل المنطقي لها بطريقة منظمة ومتتابعة ، وربطها بطريقة خطية في شكل صور ولقطات فيديو، مما ساعد المتعلم على تكوين صورة واضحة عن المهارة بالإضافة إلى تركيز الإنتباه ، وتفهم كل جزء وتعلمه بسهولة مما أسهم في تحسين اليقظة العقلية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه **وفيفة مصطفى حسن (٢٠٠٧) (٢٧)** أن تفريد التعليم يسهم في تحسين العمليات التعليمية بالمواءمة الزمنية لكل متعلم ، فالمتعلم يتعلم حسب سرعته الذاتية وطبقاً لمعدل تعلمه وكذلك يتيح للمتعلم السير في عملية التعلم حسب قدراته الشخصية ، فينتقل المتعلم من خطوة إلى الخطوة التعليمية التالية حسب قدرته واستعداده.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١) (٢) ، حبيب رضا حبيب (٢٠١٢) (٨)، إيمان محمد مصطفى (٢٠١٤) (٦)، محمد فايز خميسي (٢٠١٥) (٢٢)، أحمد فتحى أحمد (٢٠١٦) (٤)، محمد عبد الحميد نبوى (٢٠١٦) (٢٠) ، آية الأحمدي عبدالله (٢٠١٧) (٧) على فاعلية البرامج التعليمية بإستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة في الإرتقاء بمستوى أداء المهارات الحركية للمتعلمين.

ويضيف **نجار لورانس Najar Lawrance (٢٠٠٥)** أن درجة إنبهار المتعلم بأساليب التعلم التكنولوجية (الوسائط الفائقة) تعمل على جذب إنتباهه نحو موضوع التعلم مما يزيد من إتقانه للمهارات الحركية وتحسين اليقظة العقلية. (١٣٤:٣٣)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المستوي المنخفض - المستوي المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح القياس البعدي".

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

(المستوى المنخفض) في المتغيرات قيد البحث ن = ١٩

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	٤٦,٥٣	٤٤,٤١	٤٧,٧٩	٥,١٣	٠,٩١
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	١,١١	٠,٨٣	٧,٠٠	١,٠١	*١٨,٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المستوى المنخفض) في مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

(المستوى المرتفع) في المتغيرات قيد البحث ن = ١١

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	٤٧,٧٣	٥,١٦	٤٩,٠٠	٥,٨١	٠,٦٦
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	١,٥٥	٠,٧٩	٧,٧٣	٠,٨٦	*١٥,٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (المستوى المرتفع) في مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة العقلية.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز إلى استخدام أسلوب التعلم بالأوامر (الشرح وأداء النموذج) مع أفراد المجموعة الضابطة (المستوي المنخفض - المستوي المرتفع) مما أثر إيجابياً على تعلم المهارة قيد البحث ، حيث يعتمد هذا الأسلوب على قيام المعلم بالشرح اللفظي لطريقة أداء المهارة المتعلمة، ثم أداء نموذج عملي لها، ثم التدرج في الخطوات التعليمية ومتابعة الطلاب أثناء الأداء

الأمر الذي أدى الى سهولة استيعاب وفهم الطلاب وإتقان المهارة قيد البحث إلى حداً ما ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : على راشد (٢٠٠٢) ، أبو النجا عز الدين (٢٠٠٥) على أن معلم التربية الرياضية هو سيد المنظومة التعليمية وهو مفتاحها وأساسها وعليه يقع نجاح أو فشل المنظومة التعليمية. (١٢:٤٠)، (١:٧)

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لأفراد المجموعة الضابطة إلى خلو الأسلوب التقليدي في المحاضرات العملية من التشويق والإثارة البصرية وعدم استخدام الوسائط الفائقة وعرض مجموعة من الصور التوضيحية ولقطات الفيديو التعليمية ، وإعتمادهم على الشرح اللفظي والنموذج العملي كل هذا أثر بالسلب على اليقظة العقلية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً

**ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على :** " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (المستوى المنخفض) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٨		المجموعة الضابطة ن=١٩		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
اليقظة العقلية	درجة	٥٣,١٧	٤,٢٨	٤٧,٧٩	٥,١٣	*٣,٣٦
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	٨,٢٢	٠,٩٥	٧,٠٠	١,٠١	*٣,٦٧

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (المستوى المنخفض) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة

(المستوى المنخفض) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ١٩		نسب التحسن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
اليقظة العقلية	٤٧,٠٠	٥٣,١٧	٤٦,٥٣	٤٧,٧٩	%٢,٧١
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	١,٢٨	٨,٢٢	١,١١	٧,٠٠	%٥٣,٦٣

يتضح من جدول (١٣) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة

(المستوى المنخفض) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

جدول (١٤) دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة (المستوى المرتفع) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن=١٢		المجموعة الضابطة ن=١١		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	٥٥,٨٣	٥,٣٦	٤٩,٠٠	٥,٨١	*٢,٨١
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	درجة	٨,٩٢	٠,٩١	٧,٧٣	٠,٨٦	*٣,٠٧

قيمة "ت" الجدولية مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة (المستوى المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٥) نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية

والضابطة (المستوى المرتفع) في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٣		المجموعة الضابطة ن = ١١	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
اليقظة العقلية	٤٨,٢٥	٥٥,٨٣	٤٧,٧٣	٤٩,٠٠
مستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين	١,٦٧	٨,٩٢	١,٥٥	٧,٧٣
	%١٥,٧١	%١٥,٧١	%٣٩,٧١	%٣٩,٧١

يتضح من جدول (١٥) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة (المستوى المرتفع) في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجباز.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية في الجباز إلى استخدام الوسائط الفائقة من خلال تفريد التعليم في البرنامج التعليمي التي خضعت له المجموعة التجريبية كان وراء تفوقهم على المجموعة الضابطة، وذلك لأن أسلوب تفريد التعليم المدعم بالوسائط الفائقة يلعب دوراً فعالاً في عملية التعلم مما أسهم في تحسين مستوى أداء المتعلمين حيث أن المتعلم يكون في حاجة إلى إثارة اهتمامه قبل أن يبدأ المعلم في تقديم المادة العلمية ، ويتم ذلك من خلال استخدام تكنولوجيا التعليم ، ويتفق مع هذا محمد سعد

زغلول ومصطفى السايح محمد (٢٠٠٤) أن الوسائط الفائقة تساعد على التوجيه الذاتي للمتعلم في تعلم المهارات وفقاً لسرعته الذاتية بالإضافة إلى تشويقه وإيجابيته في التفاعل على العمل مع بيئة إيجابية مما يخلق لديه الانتباه والإثارة حيث تلقى على عاتقه دور كبير في التعلم ، وتشعره بالمسئولية ، والسعي للوصول إلى المعلومة مما يؤدي إلى استيعاب المهارات بصورة إيجابية ، بينما تفتقر الطريقة التقليدية لكل هذه الوسائط حيث تعتمد على الشرح اللفظي ، وأداء النموذج العملي وإصلاح الأخطاء الفنية.(٣٣:١٨)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه زنكيوس Zencius (٢٠٠٢) أن إستراتيجية كيلر كأحد أساليب تفريد التعليم تقوم على أساس دراسة المتعلم للمادة التعليمية حسب قدراته وسرعته الخاصة، وبذلك فإن المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه هذه الإستراتيجية في التعلم هو أن المتعلم يقوم بإستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية ، ومهاراتها وإتقانها قبل الإنتقال إلي الوحدة التي تليها، وبذلك يستوجب علي كل متعلم أن يكون عضواً مساهماً ، وفعالاً في العملية التعليمية بدلاً من أن يكون سلبياً مستقبلاً فقط للمعلومات التي تنتقل إليه من المعلم، فالمتعلم لا بد وأن يكون عنصراً مشاركاً وفعالاً في جميع الأنشطة، وذلك لإتقان الأهداف التعليمية المحددة.(١٢٦:٣٤)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : هاني أحمد عبد العال (٢٠١١)(٢٥)، محمد فايز خميسى (٢٠١٥) (٢٢)، أحمد فتحى أحمد (٢٠١٦) (٤)، محمد عبد الحميد نبوى (٢٠١٦) (٢٠)، آية الأحمدي عبدالله (٢٠١٧) (٧) على فاعلية إستخدام إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) المدعمة بالوسائط الفائقة في تعلم وإتقان المهارات الحركية مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر .

ويضيف حسين كامل بهاء الدين (٢٠٠٦) أنه يجب مراعاة الإختلاف والتفرد بين المتعلمين ، وأن بداية هذا هو تقسيم المتعلمين إلى متوسطين، وذوى ظروف خاصة وعابرة ، وهذا للتعامل مع التفرد والإختلاف بين المتعلمين.(٢٦:٩)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الإستخلاصات :

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- يؤثر إستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

٢- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) على

مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية فى حين لا يؤثر إيجابياً فى اليقظة العقلية.

٣- زيادة فاعلية إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) فى اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

٤- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) على أفراد المجموعة الضابطة (المستوى المنخفض - المستوى المرتفع) فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية.

التوصيات :

- ١- إستناداً إلى ما أشارت إليه النتائج ، وما توصل إليه من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:  
١- إستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة لما لها من فاعلية فى تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.
- ٢- التقويم المبدئى لتصنيف المتعلمين من البداية إلى مجموعات متقاربة المستوى.
- ٣- ضرورة إهتمام القائمين على تدريس مقررات الجمناز بالكلية بتحسين اليقظة العقلية وأساليب قياسها لدى الطلاب لما لها من أهمية فى تطوير الأداء الفنى لمهارات الجمناز.
- ٤- ضرورة تشجيع أعضاء هيئة التدريس على إستخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة فى تدريس مختلف جوانب مقرر الجمناز وذلك لتفادى جمود الطريقة التقليدية فى التدريس.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة باستخدام إستراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على عينات تعليمية مختلفة ومهارات وأجهزة أخرى فى الجمناز لإثبات وتأكيد فعالية هذه الإستراتيجية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٥): معلم التربية الرياضية ، دار الكتب ، القاهرة.
- ٢- أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١): "تأثير أسلوب تفريد التعليم بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٣- أحمد زكى صالح (١٩٨٩): إختبار الذكاء المصور ، كراسة تعليمات الإختبار ، دار النهضة العربية ،

القاهرة.

- ٤- أحمد فتحي أحمد (٢٠١٦): "تأثير برنامج تعليمي وفق إستراتيجية كيلر بإستخدام الهيبريميديا علي تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٥- أمين أنور الخولي ، ضياء الدين محمد العزب (٢٠٠٩): "تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي " الوسائل والمواد التعليمية - الأجهزة ومساعدات التدريب، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- إيمان محمد مصطفى (٢٠١٤) : "برنامج مقترح لتعليم مسابقة دفع الجلة بإستراتيجية كيلر لتلميذات المرحلة الإعدادية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- آية الأحمدى عبدالله (٢٠١٧): "تأثير تفريد التعليم على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لمهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٨- حبيب رضا حبيب (٢٠١٢) : "فاعلية تفريد التعليم إلكترونياً باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الريشة الطائرة " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤٦) ، العدد (٩٠) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٩- حسين كامل بهاء الدين (٢٠٠٦): التعليم والمستقبل ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٠- حلمى الوكيل ، حسين بشير (٢٠٠٨): الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتطوير برنامج للمرحلة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١١- عدلى حسين بيومى (١٩٩٨): المجموعات الفنية على جهاز الحركات الأرضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٢- على راشد (٢٠٠٢) : خصائص المعلم العصري وأدواره ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- علي محمد الشلوي (٢٠١٨): "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي"، مجلة البحث العلمى فى التربية ، العدد (١٩).
- ١٤- فرد بيرسفال ، هنرى الينجتون (٢٠١٥): المرشد فى التقنيات التربوية، ترجمة عبد العزيز محمد العقيلي ، النشر العلمى والمطابع ، الرياض، السعودية.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاته ، أحمد فؤاد الشاذلى (٢٠٠٦): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.
- ١٦- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى ، ط ٤ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد رضا البغدادي (٢٠٠٢): تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد (٢٠٠٤) : تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، ط ٢ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

- ١٩- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) : التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، ج ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٠- محمد عبد الحميد نبوى (٢٠١٦): "تأثير إستراتيجية كيلر وتوجيه الأقران علي تعلم بعض مهارات ألعاب القوى"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- ٢١- محمد عطية خميس (٢٠٠٣): منتجات تكنولوجيا التعليم ، مكتبة دار الكلمة، القاهرة.
- ٢٢- محمد فايز خميسى (٢٠١٥): "تأثير إستخدام أسلوب تفريد التعليم المدعم بالوسائط الفائقة علي مستوى تعلم سباحة الصدر لتلاميذ المرحلة الأساسية بدولة الكويت"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٣- مراد على عيسى ، وليد السيد خليفة (٢٠٠٨): الكمبيوتر وذوى الإعاقة البصرية والتطبيق ، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ٢٤- مصطفى السايح (٢٠٠٤): المنهج التكنولوجى وتكنولوجيا التعليم والمعلومات فى التربية الرياضية ، دار الوفاء لنديا للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ٢٥- هانى أحمد عبد العال (٢٠١١): "فاعلية تفريد التعليم باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوى أداء مهارات كرة السلة للتلاميذ الصم البكم"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٨) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ٢٦- وفيقة مصطفى حسن (٢٠٠٧): تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، الكتاب الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ٢٧- وفيقة مصطفى حسن (٢٠٠٧): تطبيقات تكنولوجيا التعليم وتفعيل العملية التعليمية فى التربية البدنية والرياضية ، الكتاب الثانى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 28-Alter, S., (2012): Information system : The foundation of e-business, 4th edition, New Jersey, prentice hall.
- 29-Davis , D., & Hayes , J ., (2011): What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2),p., 198-208 .
- 30-Emck , J., & Ferguson, H., (2000): Acomputer – Manged Kelle Plan (Electricity and Magnetum) Iop Electronic, Journal Plyicosics Education,Tech Univ.,of Einrdhoven, Netherland, Http: //www. iop olg/fy/abstract/10031.
- 31-Kettler, K. , (2013): Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 (5).
- 32-Masten, A., & Reed ,M., (2002): :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York.

- 33-Najar Lawrence (2005):** Multimedia Information and Learning , Journal of Educationl Multimedia and Hypermedia ,Http://multimedia\_and\_learning\_html.
- 34-Zencius ,A.,(2002):** A Personalize System of Instruction for Teaching Checking Account Skills to Adults With Mild Disabilities , Journal of Appilid Behavior Analysis.