

## تأثير استخدام التعليم المدمج على تعلم بعض الاوضاع الاساسية في البالية

أ.م.د/ مها محمد عزب الزيني

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

### المقدمة ومشكلة البحث

يمثل التعليم الدعامة الأساسية في تقدم الشعوب والأمم، لذلك تسعى الأمم لتطوير تعليمها، وبالنظر الى التعليم بشكل عام نجد أنه يعتمد في الكثير من مراحلها على التعليم التقليدي والذي يقع العبء الأكبر فيه على المعلم، ودور المتعلم سلبي الى حد كبير، لذا تسعى الكثير من المؤسسات الى تطوير التعليم بإيجاد طرق جديدة للتعليم تهدف الى ان يكون المتعلم فيه نشطا ويجابيا، وان يكون المعلم موجها ومرشدا .

لذا ظهرت الكثير من المستحدثات التكنولوجية في الفترة الاخيرة، الهدف منها هو جعل المتعلم هو محور العملية التعليمية بدلا من المعلم، والتركيز على استراتيجيات التعلم النشط، والتعلم التعاوني ومن هذه المستحدثات التعليم الإلكتروني ويقصد به بصفة عامة " استخدام التكنولوجيا بجميع انواعها في اصال المعلومة للمتعلم باقل وقت وجهد وأكبر فائدة وقد يكون هذا التعلم تعلمًا فوريا متزامنا Synchronous وقد يكون غير متزامن Asynchronous داخل الفصل المدرسي أو خارجه ( ٦ : ٢٢).

ويوضح "سلامة عبد العظيم" و"أشواق عبد الجليل" (٢٠٠٨م) ان التعليم الإلكتروني يتميز بسهولة تحديث وتعديل المعلومات المقدمة، ويزيد من امكانية التواصل لتبادل الآراء والخبرات ووجهات النظر بين الطالبات ومعلميهن وبين الطالبات وبعضهم البعض، ويتغلب على مشكلة الاعداد المتزايدة مع ضيق قاعات الدراسة، ويمد الطالبة بالتغذية الراجعة المستمرة خلال عملية التعلم، وتتوع مصادر التعلم المختلفة، والتعلم في أي وقت وأي مكان وفقا لقدراته، واعتماده على الوسائط المتعددة في اعداد المادة العلمية، وتقليل الابعاء الادارية على المعلم، وتعدد طرق تقييم الطلاب (١٢ : ٣٢، ٣١).

وعلى الرغم من العديد من المميزات والايجابيات للتعليم الإلكتروني، الا أن البعض يرى أنه يوجد قصور في بعض الجوانب التي لم يستطع التعليم الإلكتروني التغلب عليها، ومن هنا كانت الحاجة الى مدخل جديد يجمع بين مميزات كل من التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني والتغلب على جوانب القصور في كل منهما، فظهر ما يسمى بالتعليم المدمج والذي يعنى دمج كل من التعليم التقليدي بأشكاله المختلفة والتعليم الإلكتروني بأنماطه المتنوعة ليزيد من فاعلية الموقف التعليمي وفرص التفاعل الاجتماعي وغيرها (١ : ١١) (٨ : ٧٤)

وقد تعددت تعريفات التعليم المدمج وذلك باختلاف الرؤية له فيعرفه الغريب زاهر

إسماعيل (٢٠٠٩م) بأنه توظيف المستحدثات التكنولوجية في الدمج بين الأهداف والمحتوى ومصادر وأنشطة التعلم وطرق توصيل المعلومات من خلال أسلوب التعليم وجهاً لوجه والتعليم الإلكتروني لإحداث التفاعل بين عضو هيئة التدريس بكونه معلم ومرشد للطلاب من خلال المستحدثات التي لا يشترط أن تكون أدوات إلكترونية محددة (٣ : ٩٩ ، ١٠٠).

كما يعرفه "Alexander et al" (٢٠٠٤م) بأنه ذلك النوع من التعليم الذي نستخدم خلاله مجموعة فعالة من وسائل التقديم المتعدد وطرق التدريس وأنماط التعليم والتي تسهل عملية التعلم ويبني على أساس الدمج بين الأساليب التقليدية التي يلتقى فيها الطلاب وجهاً لوجه face to face وبين أساليب التعليم الإلكتروني E-learning (٢٥ : ٢٣) .

وبالبيه أحد الفروع الأساسية للتعبير الحركي حيث أنه لغة عالمية يتفاهم بها الجميع ونشاطاً حركياً متكاملاً يعبر عن آراء الناس وأفكارهم ومعتقداتهم واحتياجاتهم والقيمة الحقيقية للبيه تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن فهو يمد بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية بجانب الناحية النفسية والصحية والجمالية والاجتماعية. (١٣:٤٩)

وبناءً على تعدد المهارات في جمل البيه فإن ذلك يتطلب من الطالب إتقان أداء تلك المهارات حتى يتسنى له الأداء بصورة جيدة وهذا يتطلب فترة طويلة من التدريب ومقدرة عالية علي العمل لإتقان هذه المهارات وذلك يتطلب زيادة القدرة في مستوى المتغيرات البدنية له. (٢١:١٨)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة كدراسة محمد بسيم , طارق عبد العظيم الشامخ(٢٠١٢م)(٢) بعنوان "اثر التعلم المدمج باستخدام نظام إدارة التعلم بلاك بورد في مستوى التحصيل الدراسي لدي طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني واتجاهاتهم نحوه", ودراسة خديجة علي الغامدي (٢٠١٠م)(٩) بعنوان "فاعلية التعلم المدمج في إكساب مهارات وحدة برنامج العروض التقديمية power point لطالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة الرياض" ، ودراسة زينب دردير علام(٢٠١٠م)(١٠) بعنوان "تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات التربية الرياضية بنات بالزقازيق" ودراسة سعاد أحمد شاهين (٢٠٠٨م)(١١) بعنوان "فاعلية التعلم المدمج علي التحصيل وتنمية عمليات التعلم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية واتجاهاتهم نحوه" ، ودراسة محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٣م)(١٦) بعنوان "اثر التعليم المدمج باستخدام اسلوبى التدريب المتسلسل والعشوائى علي مستوى الاداء المهارى والتحصيل المعرفى في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية"، والتي اشارت جميع نتائجها الى فاعلية التعلم المدمج في تحسين الاداء المهارى.

ومن خلال عمل الباحثة في التدريس لمادة التعبير الحركي بصفة خاصة والبيه بشكل

خاص لاحظت أن طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية يعانون من ضعف التواصل وعدم القدرة على أداء الحركات الأساسية في البالية وعدم قدرتهن على ملاحقة ما يتم تدريسه من مهارات حركية وإداء مهارى ورقمي وبالتالي ينخفض مستوى أدائهن لمهارات البالية المقررة وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى أسباب عدة من أهمها هو طرق التدريس المستخدمة وقلة الوقت المخصص للتدريس وعدم كفايته لتغطية جميع مفردات المنهج المقرر للمادة بالشكل الأمثل للإرتقاء بالمستوى العلمي للطالبات وكذلك للظروف خاصة بالطالبات تتمثل في عدم ممارستهن لمهارات البالية من قبل ، الأمر الذى دعي الباحثة إلى استخدام إستراتيجية التعليم المدمج كأحد التقنيات التربوية التكنولوجية الحديثة من خلال بعض الروابط الإلكترونية والمواقع التعليمية للبالية تزودهن بمعلومات تعزيزية إضافية خارج وقت المحاضرة وتمدهم بالأوضاع والمهارات الأساسية التي لم يستطعن ملاحظتها أثناء المحاضرة كمحاولة لمواكبة التطور التكنولوجي وتحقيق التقدم العلمي في مجال التدريس وذلك لإثارة دافعيتهن نحو التعلم والمعرفة وتشجيعهن على التواصل ثم يعودون إلى بيئة التعليم التقليدي في المحاضرة وهم على تواصل تام ويتابعون الجديد من المهارات التي يتم تدريسها ويقومون بالأداء الحركي بأنفسهن تحت توجيه الباحثة وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بهذه الدراسة.

#### هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التعليم المدمج على تعلم بعض الاوضاع الاساسية في البالية.

#### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى تعلم بعض الأوضاع الأساسية في البالية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى تعلم بعض الأوضاع الأساسية في البالية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى تعلم بعض الأوضاع الأساسية في البالية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

## بعض المصطلحات الواردة في البحث

## التعليم الإلكتروني Electronic learning

هو "أسلوب تعليمي يعتمد على استخدام التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية للمعلومات ووسائهما المتعددة مثل الأقراص المدمجة والبرمجيات التعليمية والبريد الإلكتروني وساحات الحوار والنقاش". (٢٤ : ٢٣)

## التعليم المدمج Blended Learning

هو "التعليم الذي يمزج بين خصائص كل من التعليم الصفي التقليدي والتعليم عبر الإنترنت في نموذج متكامل يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما". (١٩ : ٤٤)

## خطة وإجراءات البحث

## منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لكل منهما.

## مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام (٢٠١٧-٢٠١٨م) وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، والبالغ عددهن (٤٠) طالبة بواقع شعبتين مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي بالإضافة إلى (١٦) طالبة لإجراء التجربة الاستطلاعية.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والمتغيرات البدنية ومستوى المهارات الأساسية لعينة البحث الكلية

(ن = ٥٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	١٧.٢٠	١٧.٠٠	٠.٢٨	٠.٢١٤
	الطول	١٦٧.٢١	١٦٧.٠٠	٢.٨٨	٠.٥٢
	الوزن	٦٢.٦٢	٦٢.٥٠	١.٢١	٠.٣٢١
المتغيرات البدنية	قدرة عضلات الرجلين	٣٣.٢٤	١.١٨	٣٣.٢٠	٠.١٠١
	قوة عضلات رجلين	٥٤.٩٩	١.٦٢	٥٤.٩٠	٠.٠٣٠
	قدرة عضلات الذراعين	١٤.٨٠	٠.٦٢	١٤.٦٠	٠.١٠٤
	قوة عضلات الذراعين	٥.٢٢	٠.١٢	٥.٢٠	٠.٠٢٧

## تابع جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الفردية	درجة	٢.٢٨	٢.٢٥	٠.٠٨	١.١٢٥
	درجة	١.٨٥	١.٨٠	٠.١١	١.٣٦٣
	درجة	٤.٢٢	٤.٢٠	٠.١٥	٠.٣٩٩
	درجة	٢.٦١	٢.٦٠	٠.١٨	٠.١٦٦
مستوى الأداء ككل	درجة	١٠.٩٨	١٠.٨٥	٠.٨١	٠.٤٨١

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات الحركات الأساسية) لدى أفراد العينة قيد البحث.

## تكافؤ مجموعتي البحث: -

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - مستوى المهارات الأساسية) قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك:-

## جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث

(ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
معدلات النمو	سنة	١٧.٩	٢.٦	١٨.٢	٢.٣٦	٠.٥٨	غير دال
	سم	١٥٤.٥	٢.٨٨	١٥٨.٩	٢.٩٧	٠.١٩	غير دال
	كجم	٦١.٢	٤.١	٦٠.٥	٤.٧	٠.٥٦	غير دال
المتغيرات البدنية	سم	٣٣.٢١	٠.٥٤	٣٣.٢٢	٠.٢٤	٠.٢٨	غير دال
	كجم	٥٤.٩٦	٠.١٥	٥٤.٩٩	٠.٨٤	٠.٦٢	غير دال
	عدد	١٤.٨١	٠.٢٥	١٤.٧٩	٠.١٤	٠.٤٧	غير دال
	متر	٥.٢٠	٠.١٤	٥.٢٣	٠.٣٦	٠.٦٢	غير دال

تابع جدول (٢)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات المهارية
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٢٨	٠.٢٧	٢.٢١	٠.٢٠	٢.٢٤	درجة	أوضاع القدمين	
غير دال	٠.٨٠	٠.٢٢	١.٨١	٠.٢١	١.٧٩	درجة	أوضاع الذراعين	
غير دال	٠.١٧	٠.١١	٤.٢١	٠.١٧	٤.١٦	درجة	أنواع التثني	
غير دال	٠.٧٨	٠.٢٧	٢.٦١	٠.٢١	٢.٥٩	درجة	أنواع الفرد	
غير دال	٠.٥٧	٠.٧٥	١٠.٨٤	٠.٥٤	١٠.٧٨	درجة	مستوى الأداء ككل	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من الجدول (٢) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية وبعض المهارات الأساسية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث (المهارات الأساسية):

- \* جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة
- \* ميزان طبي معايير لقياس الوزن
- \* ساعة توقيت
- \* شريط قياس
- \* أحجار ومكعبات
- \* صالة جمباز
- \* اجهزة لاب توب

ثانياً: الاستمارات والمقابلات الشخصية:

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة (٧)، (٤)، (٥)، (٢٠)، المتخصصة في مجال المناهج وطرق التدريس والتعلم المدمج بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب اختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث على النحو التالي:-

١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية في البالية المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح. مرفق (٣)

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

#### ١. الاختبارات البدنية

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الديناموميتر لقياس القوة العضلية لعضلات الرجلين.
- اختبار ثني الذراعين عرضاً (المعدل) لقياس القدرة العضلية للذراعين.

- اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين.

## ٢. القياسات الجسمية

- قياس طول القامة بالمتر.
- قياس الوزن بالكيلو جرام.

## ٣. المتغيرات الحركات الاساسية

تم تقييم مستوى الأداء للطالبات بواسطة لجنة مكونة من (٣) محكمين من أساتذة التعبير الحركي ، ويتضمن التقييم تقييم فردي لكل طالبة من طالبات عينة البحث الأساسية في أداء كل مهارة ووضع (قيد البحث) بشكل صحيح مع توافر المتطلبات الفنية والتعليمية اللازمة ، وإتقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون الدرجة الكلية (٢٥) درجة مقسمة إلى (٥) درجات لأوضاع القدمين الخمس على يكون درجة لكل وضع ، (٤) درجات لأوضاع الذراعين الأربعة المتعارف عليها على يكون درجة لكل وضع ، (١٠) درجات للثني بنوعيه في جميع أوضاع القدمين على أن يكون للثني النصفى درجة والثني العميق درجة ، (٦) درجات للمد بأنواعه على أن يكون لكل نوع من أنواع المد الثلاثة درجتين تعطى للطالبة في حالة المد الصحيح للقدم مع العودة الصحيحة لوضع القدم الأساسي الذي كانت عليه الطالبة ، ويتم تسجيل الدرجات في إستمارة لمستوى الأداء .

## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٩/٤/١م إلى ٢٠١٩/٤/٥م وذلك على عينة قوامها (١٦) طالبة من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافياها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

## المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث على (العينة الاستطلاعية) من مجتمع البحث والتي لم تشترك ضمن التجربة الأساسية قد بلغ قوامها (١٦) طالبة ، والعينة الأساسية التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها قد بلغ قوامها (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

## أولاً: الصدق

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث المهارية والبدنية لعينة البحث الاستطلاعية استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس علي عينة استطلاعية عددها (٨) طالبات، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٤/١م إلى ٢٠١٩/٤/٥م من خلال إيجاد دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٣) الآتي.

## جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن = ١٦

مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٣.٥٨	٠.٢١	٣٠.٣٥	٠.٢٤	٣٥.٢٨	سم	قدرة عضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
دال	٣.٢١	٠.١٧	٥٠.٢٢	٠.٢١	٥٦.٢٨	كجم	قوة عضلات رجلين	
دال	٣.٥٨	٠.٢١	١٠.٢٨	٠.١٦	١٦.١٠	عدد	قدرة عضلات الذراعين	
دال	٣.٢١	٠.٢٢	٤.٨٠	٠.٢٥	٥.٥٥	متر	قدرة عضلات الذراعين	
دال	٣.٤١	٠.٤١	٢.١١	٠.١١	٢.٦٨	درجة	أوضاع القدمين	الأوضاع الأساسية
دال	٣.٣٩	٠.٢١	١.٢٥	٠.٢٤	١.٩٧	درجة	أوضاع الذراعين	
دال	٣.٥٤	٠.١٥	٣.٥١	٠.١٤	٤.٨٧	درجة	أنواع الثنى	
دال	٣.٥٩	٠.١١	٢.١٧	٠.٣٦	٣.٥٤	درجة	أنواع الفرد	
دال	٣.٤٥	٠.٣٢	٩.٠٤	٠.٢٨	١٣.٠٦	درجة	مستوى الأداء ككل	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول رقم (٣) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بمتغيرات مستوى المهارات الأساسية والمتغيرات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) وقدراتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين.

## ثبات الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقامت



بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٦) طالبة وذلك في الفترة الزمنية ٢٠١٩/٤/١م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية ٢٠١٩/٤/١١م بفارق عشرة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول(٤)الآتي:-

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات (قيد البحث)

(ن = ١٦)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	أسم الاختبار	نوع الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٥١	٠.٢١	٣٣.٢٥	٠.٢٨	٣٣.١٠	سم	قدرة عضلات الرجلين	المتغيرات البدنية
دال	٠.٩٥٨	٠.١٧	٥٣.٥٠	٠.٢١	٥٣.٢٥	كجم	قوة عضلات رجلين	
دال	٠.٩٨٤	٠.٢٢	١٤.٦٠	٠.١٧	١٤.٥١	عدد	قدرة عضلات الذراعين	
دال	٠.٩٥٤	٠.٦٣	٥.٢٥	٠.٦٣	٥.١٠	متر	قدرة عضلات الذراعين	
دال	٠.٩٤٥	٠.٠٩	٢.٤١	٠.١٠	٢.٣٥	درجة	أوضاع القدمين	الأوضاع الأساسية
دال	٠.٩٥٢	٠.١٠	١.٩٥	٠.١٦	١.٨٤	درجة	أوضاع الذراعين	
دال	٠.٩٤٨	٠.١٤	٤.٧٥	٠.١٧	٤.٣٦	درجة	أنواع الثني	
دال	٠.٩٦٤	٠.٢٤	٢.٩٧	٠.١٠	٢.٧٥	درجة	أنواع الفرد	
دال	٠.٩٢٧	٠.٨١	١٢.٠٨	٠.٦٥	١١.٣٠	درجة	مستوى الأداء ككل	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٢

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الاختبارات (قيد البحث)، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠.٩٢٧ - ٠.٩٨٤) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح :

أولاً: البرنامج التعليمي باستخدام جزء التعلم المدمج (الجانب الإلكتروني):

هدف البرنامج التعليمي:

- تعليم الأوضاع الأساسية في البالية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

**أسس وضع البرنامج التعليمي:**

- ١- مراعاة خصائص المتعلمات واحتياجاتهن البدنية والنفسية والمهارية.
- ٢- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات المتعلمين.
- ٣- أن يتسم بالبساطة والسهولة.
- ٤- أن يناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع.
- ٥- توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- ٦- أن يكون البرنامج بعيد عن الملل ويتميز بالتشويق والإثارة.
- ٧- يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل المتعلمين في وقت واحد.
- ٨- مراعاة مبدأ التدرج في محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- ٩- مراعاة الفروق الفردية للمتعلقات.
- ١٠- الجمع بين التعلم الإلكتروني من خلال إستخدام برمجية تعليمية على الحاسب الآلي، والتعلم التقليدي من خلال ما يقوم به المعلم من توضيح لمختلف جوانب البالية قيد البحث.

**محتوى البرنامج التعليمي:**

تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من العمليات الصعبة والتي تمثل أهمية كبيرة جداً، وتتمثل تلك الصعوبة في اختيار الخطوات الفنية والتعليمية والتدريبية للمهارة قيد البحث، وكذلك تحديد الأدوات والوسائل التعليمية التي يتضمنها برنامج الحاسب الآلي، والذي يعرض من خلاله مهارات الأوضاع الأساسية في البالية، وقد أتبعته الباحثة الخطوات التالية في تصميم محتوى البرنامج التعليمي:

- ١- قامت الباحثة باختيار المتعلقات المتميزات في أداء مهارات البالية وخاصة المسجلات بفرق العروض في الكلية واللاتي اظهرن تفوقاً في أداء النماذج المثالية وخاصة في أداء التدريبات التي أشتمل عليها البرنامج التعليمي لتنمية المهارة قيد البحث.
- ٢- تم تجهيز الأدوات والأجهزة المساعدة في تنفيذ التدريبات وأيضاً وتجهيز المساعد القائم بتصوير المتعلقات المتميزات عند تأدية النماذج المثالية لتلك التدريبات.
- ٣- قامت الباحثة بأعداد برمجية على أسطوانة مدمجة (CD) لإدخالها في الكمبيوتر، ومعالجتها عن طريق برنامج Windows Movie Maker في الحاسب الآلي لإعدادها كي يتم إدخالها في برنامج Power Point.
- ٥- تم إدخال الصور والرسومات عن طريق استخدام جهاز المسح الضوئي Scanner وتم إنتاج ومعالجة الرسوم عن طريق برنامج Adobe Photoshop، وقد تم إدخال نصوص الشرح لطريقة الأداء للمهارة والتدريب الخاصة بتنمية المهارة قيد البحث عن طريق التسجيل

الصوتي من خلال برنامج Power Point.

٦- استخدمت الباحثة معمل الكمبيوتر الخاص بالكلية، وهذا المعمل بالقرب من صالة الجمباز والعروض الرياضية بالكلية، وقد ساعد ذلك في تنفيذ البرنامج.

#### نظام عرض الاسطوانة التعليمية:

تم عرض النموذج المثالي للمهارة قيد البحث عن طريق الاسطوانة التعليمية على المجموعة التجريبية، ثم قامت المتعلمات بالأداء للمهارة ثم العودة مرة أخرى لرؤية كل تدريب من التدريبات المستخدمة قبل تطبيق كل تدريب على حده.

#### الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع (٨) وحدات تعليمية لمدة (٤) أسابيع، وزمن تنفيذ الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة، وأجزاء الوحدة التعليمية على النحو التالي:

- (١٥) دقيقة إحماء.
- (٥) دقائق مشاهدة المهارة علي الحاسب الآلي، أو مشاهدة النموذج وسماع الشرح اللفظي للمهارة من المعلمة.
- (٢٥) دقيقة لتطبيق المهارة.

#### إعداد الصورة المبدئية للبرنامج:

بعد الانتهاء من الصورة المبدئية للبرنامج التعليمي تم عرضه على عدد (٧) خبراء في المناهج وطرق التدريس والتعبير الحركي بكليات التربية الرياضية ملحق (٤)، وذلك لاستطلاع رأيهم حول ما يلي:

- ١- مدي مناسبة وتحقيق الأهداف العامة للبرنامج.
- ٢- الدقة العملية والوضوح لمحتوي البرنامج.
- ٣- مدي مناسبة عرض المحتوى وملاءمتها لاحتياجات المتعلمين من الطلاب.

#### إعداد الصورة النهائية للبرنامج:

من خلال استعراض آراء الخبراء وتحليلها أتضح موافقتهم بنسبة مئوية قدرها ٨٥.٧١٪ على صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق.

#### ثانياً: الوحدات التعليمية باستخدام الطريقة التقليدية (الجانب التقليدي):

تم إعداد مجموعة من الوحدات التعليمية أُستخدم فيها التعليم من خلال الطريقة التقليدية في تعلم مهارة البالية من خلال تنمية الأوضاع الاساسية من خلال قيام المتعلم بتقديم الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارة المراد تعلمها وتصحيح الأخطاء، والمتعلم يؤدي فقط، وهنا يقع العبء الأكبر على المعلم، والملاحظ أن الاختلاف الوحيد بين أفراد المجموعتين (التجريبية

- الضابطة) هو أسلوب التدريس فقط.

### تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

عند تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم المدمج تم إتباع ما يلي:

١- تم تدريس وحدة تعليمية باستخدام الحاسب الآلي ثم تم تدريس الوحدة التعليمية التالية باستخدام الطريقة التقليدية لأفراد المجموعة التجريبية أي أنه تم المزج بين التعليم الإلكتروني والتعليم التقليدي.

٢- تم استخدام الطريقة التقليدية مع أفراد المجموعة الضابطة حيث تم شرح النقاط الفنية وعرض نموذج تطبيقي للمهارة قيد البحث من قبل المعلم ثم يقوم المتعلمين بالأداء فقط.

٣- قامت الباحثة بالتدريس لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

### القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٨/٤/١٥ وحتى ٢٠١٨/٤/١٧

للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى أداء مهارات الأوضاع الأساسية في البالية.

### تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية في الفصل

الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩، ولمدة (٤) أسابيع متصلة، وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٤/٢٠ وحتى ٢٠١٩/٥/٢٠م، كما تم استخدام الطريقة التقليدية مع المجموعة الضابطة.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٩/٥/٢١م إلى ٢٠١٩/٥/٢٣م للمجموعتين

التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الأوضاع الأساسية في البالية، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الالتواء.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

## عرض ومناقشة النتائج

## جدول (٥)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث  
التجريبية في المتغيرات الأوضاع الأساسية

ن=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
أوضاع القدمين	درجة	٢.٢٤	٠.٢٠	٤.٤١	٠.١٢	٢.١٧	%٤٩.٢٠	٤.٨٥	دال
أوضاع الذراعين	درجة	١.٧٩	٠.٢١	٣.٥٥	٠.٢٢	١.٧٦	%٤٩.٥٧	٤.٣٢	دال
أنواع الثنى	درجة	٤.١٦	٠.١٧	٧.٢٩	٠.١٥	٣.١٣	%٤٢.٩٣	٤.٢٨	دال
أنواع الفرد	درجة	٢.٥٩	٠.٢١	٤.٦٥	٠.٣٢	٢.٠٦	%٤٤.٣٠	٤.٦٢	دال
مستوى الأداء ككل	درجة	١٠.٧٨	٠.٥٤	١٩.٩٠	٠.٦٥	١٢.*	%٤٥.٨٢	٤.٩٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات الأوضاع الأساسية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

## جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث  
الضابطة في المتغيرات الأوضاع الأساسية

ن=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
أوضاع القدمين	درجة	٢.٢١	٠.٢٧	٢.٤٥	٠.١٢	٠.٢٤	%٩.٧٩	٢.٩٨	دال
أوضاع الذراعين	درجة	١.٨١	٠.٢٢	٢.٢٧	٠.٢٤	٠.٤٦	%٢٠.٢٦	٢.٢٨	دال
أنواع الثنى	درجة	٤.٢١	٠.١١	٥.١١	٠.٢٧	٠.٩٠	%١٧.٦١	٢.٦٥	دال
أنواع الفرد	درجة	٢.٦١	٠.٢٧	٣.١٥	٠.١٠	٠.٥٤	%١٧.١٤	٢.٥٨	دال
مستوى الأداء ككل	درجة	١٠.٨٤	٠.٧٥	١٢.٩٨	٠.٢٣	٢.١٤	%١٦.٤٨	٢.٥٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات الأوضاع الأساسية لصالح القياس البعدي حيث

جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى افراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأوضاع الأساسية

ن=٢=٢٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
دال	٣.٢٨	٠.١٢	٢.٤٥	٠.١٢	٤.٤١	درجة	أوضاع القدمين
دال	٣.٥٢	٠.٢٤	٢.٢٧	٠.٢٢	٣.٥٥	درجة	أوضاع الذراعين
دال	٤.١١	٠.٢٧	٥.١١	٠.١٥	٧.٢٩	درجة	أنواع الثنى
دال	٤.٣٦	٠.١٠	٣.١٥	٠.٣٢	٤.٦٥	درجة	أنواع الفرد
دال	٤.٣٩	٠.٢٣	١٢.٩٨	٠.٦٥	١٩.٩٠	درجة	مستوى الأداء ككل

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات الأوضاع الأساسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية والبعديية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات الأوضاع الأساسية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن استراتيجية التعليم المدمج طريقة مستحدثة في التعليم تشتمل على توجهات جديدة علمية وفنية وتكنولوجية حديثة مغايرة للنظرة التقليدية في التعلم التقليدي حيث إن تكنولوجيا

التعليم أصبحت لغة العصر الذي نعيش فيه مما جعل التعليم يلقي الكثير من مجال المعرفة التي يحتاجها المتعلم أثناء عملية التعلم بالإضافة إلى نجاح الطالبة في إزالة الشعور بالملل والسلبية والرتابة التي تشعر بها في ظل الطريقة المعتادة وشعوره بالسعادة أثناء تعامله مع تقنيات التعليم وهذا ما أدى إلى زيادة كفاءته الذاتية وتحسن مستوى الأداء.

ويتفق ذلك مع واريير " Alvarez " (٢٠٠٥) (٢٦) أن التعليم الإلكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي وذلك هو ما يسمى Blended learning ويضيف بأن الدمج الصحيح بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني

يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجهاً لوجه وأفضل من التعلم الإلكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر.

وترجع الباحثة أيضاً هذه النتيجة إلى أن التعليم المدمج يعد إستراتيجية جديدة تجمع بين الطريقة التقليدية في التعلم والإستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين التدريس في المحاضرة وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في إختصار الوقت والجهد والتكلفة إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الدراسي ومساعدة المعلم والطالبة في توفير بيئة تعليمية جذابة في أي مكان وزمان ودون حرمانهم من العلاقات الإجتماعية فيما بينهم أو مع معلمهم.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من مروة يوسف الدهشوري (٢٠١٥م) (٢٠) محمد خلف الله (٢٠١٠م) (١٨) في أن التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني - التعلم التقليدي) أدى إلى إيجابية وإستثارة الطالبة لتعلم وإستيعاب وصقل الأوضاع الأساسية مما يحقق فرضية البحث الأولى.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات المهارات الحركية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية حيث تعزو الباحثة التقدم في مستوى الأوضاع الأساسية قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث أن المجموعة الضابطة أستخدمت مجموعة من التدريبات البسيط متنوع ذات الطابع التنافسي والمناسبة لهذه المرحلة والتي أثارت دوافع الطالبات نحو الممارسة من أجل التعلم بعد قيامهن بالتعود على التوازن الحركي اثناء الاداء حاجز الخوف في التعلم.

حيث تشير "زينب علام" (٢٠٠٧) " أن المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية تتوجه فيها دوافع الممارسة نحو إشباع الحاجة للنشاط والحركة، التعلم الحركي، وإظهار القدرة مما يجعل الممارسون يقومون بالمزيد من الحركات لأثبات الذات والتميز على أقرانهم (١٠ : ٥٥).

أن أداء الطالبات الأوضاع الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بأدوات أو بدون تثير حواس المتعلمات لأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء بشكل ديناميكي منظم فيصبح مدرك للفراغ اثناء الاداء الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين الأداء المهاري الناتج عن الاستمرار في الأداء (١٤ : ٢٥) (١٥ : ٦٥)

وترى الباحثة أن الأوضاع الأساسية المتنوعة والمتغيرة التي تقوم بها الطالبة في هذه المرحلة الأولى من التعلم تسبب أثاراً عصبية معينة تؤثر على أجهزتها الحيوية مما يعمل على تطور وتحسن المقدرة على الأداء، بالإضافة إلى وعى المتعلم وإدراكها لمفهوم حمل التدريب

ودرجاته عند تكرار التدريبات البدنية والمهارية المعطاة للمجموعة الضابطة والاستمرار والانتظام فيها والطابع التنافسي بين الطالبات التي تتميز به هذه المرحلة الأولية من التعلم لمحاولة إظهار أفضل المستويات والقدرة على الأداء المميز إلى حد ما ليثبتوا للمتعلم قدراتهم على الأداء كان له بالغ الأثر في تحسين المستوى النفسي ومستوى المهارات الأساسية في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية للبحث.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات الأوضاع الأساسية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تطبيق إستراتيجية التعلم المدمج على طالبات المجموعة التجريبية وما صاحب ذلك من تفاعل وحلقات النقاش بين الطالبات بعضهن البعض وبينهم وبين الباحثة من خلال المنتدى والبريد الإلكتروني والذي ساهم في تكوين التصور الحركي للأوضاع الأساسية (قيد البحث) في البالية وكذلك ما يضيفه الروابط الإلكترونية التعليمية المختارة من تدريبات تعليمية ومراحل فنية وملاحظات هامة وأخطاء شائعة يمكن تجنبها من خلال ملاحظة ومشاهدة الأداء المثالي الصحيح للفيديو والصور التوضيحية التي تحتوي عليها البرمجية التعليمية التي تم إستخدامها من قبل الطالبات، كل ذلك ساهم في اكتساب الطالبات كل الإمكانيات التي تؤهله للتقدم في مستوى الأداء للأوضاع الأساسية (قيد البحث) والمهارات الخاصة في البالية وزيادة كفاءتهن الذاتية نحو التعلم.

كما ترى الباحثة أن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يرجع إلى ما تمتاز به إستراتيجية التعليم المدمج من التعلم بشكل مستمر في أي وقت وأي مكان بطريقة سهلة وشيقة تجذب الإنتباه وتثير الدافعية نحو التعلم مما يكون له عظيم الأثر على تعليم المهارات والأوضاع الأساسية قيد البحث بصورة جيدة والوصول إلى أفضل مستوى ممكن وهذا ما أشارت إليه دراسة "محمد رخا" (٢٠١٣م) (١٧)، هشام أحمد غراب، جمال خليل الخالدي، أحمد صلاح (٢٠١٣م) (٢٢)، ياسمين عبد الحميد (٢٠١٣م) (٢٣).

ويتفق كلاً من محمد عطية (٢٠٠٣م) على أن استخدام تكنولوجيا التعلم المختلفة في العملية التعليمية يمكننا من توصيل المعلومات بصورة أفضل وأسرع للمتعلم وتساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لديه وفي نفس الوقت تزيد من فاعلية العملية التعليمية وتجعلها أكثر تشويقاً وبالتالي تحقق الأهداف التعليمية المرجوة. (١٩:١٤)

وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة كل من أشرف بسيم ، طارق (٢٠١٥م) (٢)، خديجة علي الغامدي (٢٠١٠م) (٩)، والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام تكنولوجيا التعلم بصورها المتعددة تجذب إنتباه الطالبات وتزيد من كفاءتهن المدركة نحو التعلم، وهذا ما يحقق الفرض



الثالثة للبحث.

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلى ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى أن:

- ١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم المدمج قد أدى إلى تحسن في مستوى الأوضاع الأساسية في البالية لدى طالبات الفرقة الثانية لدى مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- البرنامج المطبق داخل الكلية أدى إلى تحسنت في مستوى أوضاع الأساسية بدرجة محدودة.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأوضاع الأساسية في البالية لدى القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية.

### التوصيات

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على طالبات البالية.
- ٢- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقديم جوانب التعلم بصورة ايجابية للطالبات والتخلي عن خبرات الفشل وذلك من خلال العمل على اكتساب الخبرات والثقافة والوعي الرياضي.

### المراجع

#### المراجع العربية:

- ١- اسماعيل محمد اسماعيل: (٢٠١٠م) **التعليم المدمج**، مجلة التعليم الإلكتروني، العدد الخامس، مجلة الكترونيه ربع سنوية تصدر عن وحدة التعليم الإلكتروني بجامعة المنصورة <http://emag.mans.edu.eg>، جامعة المنصورة.
- ٢- أشرف محمد بسيم ، طارق عبد العظيم الشامخ: (٢٠١٥م) اثر التعلم المدمج باستخدام نظام إدارة التعلم بلاك بورد في مستوى التحصيل الدراسي لدي طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني واتجاهاتهم نحوه، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي السادس عشر الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- الغريب زاهر اسماعيل (٢٠٠٩م): **التعليم الإلكتروني من التطبيق الى الاحتراف والجودة**، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- أمين أنور الخولى، ضياء الدين محمد العزب (٢٠٠٩م): **تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمواد التعليمية - الأجهزة و مساعدات التدريب**، دار الفكر العربي القاهرة.

- ٥- جمال مصطفى محمد (٢٠٠٨م) من صيغ التعلم الحديثة في التعليم الجامعي: التعلم المدمج، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية، جامعة الأزهر بالاشتراك مع المجلس القومي للرياضة؛ بعنوان : التعليم الجامعي :الحاضر، والمستقبل في الفترة من ١٨-١٩ مايو مصر.
- ٦- حسن الباتع محمد، السيد عبد المولى السيد (٢٠٠٨م) : التعلم الإلكتروني الرقمي ( النظرية - التصميم - الانتاج )، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- ٧- حسن حسين زيتون (٢٠٠٥م): رؤية جديدة في التعلم - التعلم الإلكتروني - المفهوم، القضايا، التطبيق، التقويم، الرياض، الدار الصولتية للتربية، المملكة العربية السعودية.
- ٨- حسن علي سلامة: (٢٠٠٨) التعلم الخليط التطور الطبيعي للتعلم الإلكتروني، المجلة التربوية، العدد (٢٢) كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي.
- ٩- خديجة علي الغامدي (٢٠١٠م) فاعلية التعلم المدمج في إكساب مهارات وحدة برنامج العروض التقديمية power point لطالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، قسم تقنيات التعليم، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٠- زينب دردير علام (٢٠٠٧م) تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات التربية الرياضية بنات بالزقازيق، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات، عدد (٣٣). جامعة الإسكندرية.
- ١١- سعاد أحمد شاهين (٢٠٠٨م) فاعلية التعليم المدمج علي التحصيل وتنمية عمليات العلم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية واتجاهاتهم نحوه ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، ع. ٣٨ مج. ١ ، ص ص : ١٠٥-١٤٢، جامعة طنطا.
- ١٢- سلامة عبد العظيم حسين، أشواق عبد الجليل على : (٢٠٠٨م) الجودة في التعليم الإلكتروني (مفاهيم نظرية وخبرات عالمية)، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية.
- ١٣- صفية أحمد محي الدين حمدي ، سامية ربيع محمد: (٢٠٠٢م) البالية والرقص الالبتكاري الحديث ، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٤- علي أحمد بني حمد: (٢٠١١م) أثر أسلوب التعلم المدمج في تحصيل طلبة الصف الثالث الأساسي في اللغة العربية ودافعيتهم لتعلم اللغة العربية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٨)، العدد (١)، الجامعة الأردنية، الأردن.

- ١٥- فاطمة كمال أحمد: (٢٠١٠م) فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعلم الإلكتروني المدمج في تنمية مهارات الأداء التدريسي والاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى الطالبات الملمات تخصص اقتصاد منزلي ، مجلة المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية جامعة عين شمس ، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٣م) اثر التعليم المدمج باستخدام اسلوبي التدريب المتسلسل والعشوائي علي مستوي الاداء المهارى والتحصيل المعرفي في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي المجلد ٣٣، العدد ٤، كانون الاول، جامعة حلوان.
- ١٧- محمد حسن رخا (٢٠١٣م) تأثير استراتيجية للتعليم المدمج على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٨- محمد خلف الله (٢٠١٠م) فاعلية استخدام كل من التعليم الالكتروني والتعليم المدمج في تنمية مهارات إنتاج النماذج التعليمية لدى طلاب شعبة تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الأزهر ، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر ، القاهرة.
- ١٩- محمد عطية خميس (٢٠٠٣م) **منتجات تكنولوجيا التعليم**، دار الكلمة، القاهرة.
- ٢٠- مروة يوسف محمد الدهشوري(٢٠١٥م) تأثير برنامج للتعليم المدمج على الدافعية للإنجاز وبعض المهارات المقررة بدرس التربية الرياضية لتلميذات الصف الثاني الإعدادي ، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي السادس عشر الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢١- **نائرة عبد الرحمن العبد(١٩٩٨م)** التمرينات الحديثة "أصولها ومكوناتها"، ط٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٢- هشام أحمد غراب، جمال خليل الخالدي، أحمد صلاح: (٢٠١٣م) غراب تقويم برنامج التعليم المدمج في الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية من وجهة نظر المدرسين والطلبة، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الأول للعلوم التطبيقية (ICAS) نحو بيئة تنمية تكنولوجية، ٢٤-٢٥ سبتمبر، جامعة النجاح.
- ٢٣- ياسمين **عبد الحميد أحمد(٢٠١٣م)** تأثير تمرينات المدرسة الدانماركية على تنمية الإيقاع الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الباليه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 24-Abate, M.,(2004) : Blended Model in the Elementary Classroom, Retrieved, ID = 45200032.

- 25-Alexander & Helen (2004) : Cisco learning institute for blended learning, Retrieved Cisco learning institute.
- 26-Alvarez,G., (2005) : Blending learning in K-12/Evolution of Bleanding learning, fromWikibooks,the open textbooks collection.
- 27-Korkmaz ,O, & Karakus,U. (2009). **THE Impact of Blended Learning Model on student attitudes towards Geography course and there critical thinking dispositions and levels.**", The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET October 2009 ISSN:1303-6521 volume 8 Issue 4 Article 5
- 28- Taylor, R. (2007). **A blended online instructional approach to physicaleducation instruction** : A combination to enhance student cognitive and physical ability Retrieved from a ProQuest Digital Dissertations.