

تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة د. سارة درويش

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أحدثت التطورات التقنية الأخيرة تغييراً في كثير من المفاهيم التربوية السائدة ، وبناء المناهج الدراسية والبرامج التعليمية ، بل ظهر من ينادى بمراجعة الشكل القائم للعملية التعليمية في ظل وجود نظم المعلومات السريعة ، ونظم الاتصال عبر الأقمار الصناعية ، والمالتي ميديا والهيبرميديا، والصفوف والمعامل الافتراضية ، وما إلى ذلك من مفاهيم تقنية جديدة ، وضرورة الاستفادة من الإمكانيات التي تتيحها تكنولوجيا التعليم ، واستخدامها بطريقة منهجية منظمة في تصميم بيئات تعليمية مختلفة ، وفعالة في عملية تعليم المهارات الحركية المختلفة في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتصميمها بطريقة تنمى مع حاجات المتعلمين وخصائصهم.

ويشير عبد الله سالم (2012) أن التقنيات التربوية الحديثة تعين المعلم على أداء مهمته في سهولة ويسر، وتجعله أكثر قدرة على تحقيق أغراض العملية التربوية ، وتوصيل الخبرات إلى المتعلمين ، كما تحقق معدلات ممتازة في سرعة التعلم ، وعمق الفهم في بقاء المهارات الحركية حية وخصبة في عقل المتعلم فضلا عن أنها تعين على معالجة الفروق الفردية بين المتعلمين. (12:214)

ويتفق كل من : مجدي عزيز (2014) ، مصطفى عليان ومحمد عيد (2019) أن استخدام شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" في كل أشكال التعليم ، ومجالات المعرفة المختلفة تفرضه التغيرات الكبيرة التي يشهدها العالم في الوقت الراهن خاصة في المجال الأكاديمي والتطبيقي للعملية التعليمية ، وقد أكد مؤتمر القوى المؤثرة في التعليم الإلكتروني الذي عقد في هيوستن في توصياته على ضرورة إدخال شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" في قاعات المحاضرات وتدريب أعضاء هيئة التدريس في الجامعات ، و المعلمين في التعليم العام على كيفية استخدامه في تصميم العملية التعليمية ، وإعداد برامج تتناسب والتطور التكنولوجي. (17 : 529)(22 : 55،56)

ويشير شريف الأثري (2015) أن التعلم المتزامن وغير المتزامن من الاتجاهات التكنولوجية الحديثة ، فالتعلم المتزامن هو الذي يحتاج إلي تواصل مباشر بين المتعلمين ، والمعلم في نفس الوقت أمام أجهزة الحاسب الآلي أو أدواته أو وسائطه لإجراء النقاش ، و الإجابة على التساؤلات والمحادثات بين المتعلمين أنفسهم ، وبينهم وبين المعلم عبر غرف المحادثة أو تلقي المحتوى التعليمي عن طريق الفصول الافتراضية أو باستخدام أدواته الأخرى لقياس مدى التفاعل فيما بينهم ، ومن إيجابيات هذا النوع من التعليم حصول المتعلم علي تغذية راجعه فورية ، ويعد هذا النوع من أكثر أنواع التعلم الرقمي تطوراً إذ يلتقي المعلم ، والمتعلم في ذات الوقت بشكل متزامن ، وهناك أيضا التعلم غير المتزامن ، وهو التعلم الذي يعد فيه المعلم المحتوى التعليمي من تخطيط ، وتنفيذ ويتم تسجيله ، وحفظه في المكتبة الرقمية أو المنصة أو شبكة المعلومات كي يتطلع عليها الطالب قبل تطبيقه للمهارات ، وهو التعلم غير المباشر الذي لا يحتاج إلي وجود المتعلمين

في ذات الوقت ، ومن إيجابيات هذا النوع أن المتعلم يحصل على المحتوى التعليمي وفق الأوقات الملائمة له ووفق قدراته، وأيضاً يستطيع المتعلم إعادة تجربة وتعلم المحتوى ، و الرجوع إليه إلكترونياً كلما تطلب الأمر ، وهذا النوع لا يمكن المتعلم الحصول على تغذية راجعه فورية من المعلم.(9:184)

ويتفق كل من : **ماستين وريد Masten & Reed (2002)**، وألتير **Alter (2012)** على أن اليقظة العقلية تعمل على توسيع الرؤية وزيادة الفرص ، وتتسم بالمرونة وبالمقدرة على التعامل مع كل ما هو جديد في البيئة التعليمية ، وتنبه إلى ما فيها من الإمكانات 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 الذهنية التي تميل إلى الرتابة والتكرار. (32:417)(26:296)

ويعرف **كيتلر Kettler (2013)** اليقظة العقلية بأنها " شكل من أشكال التفكير و التأمل 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".(30:281)

ويتفق كل من : **على حسب الله وآخرون (2002)** ، **زكى محمد حسن (2007)** على أن المستوى المهارى لفريق الكرة الطائرة هو المحصلة النهائية التي تعبر عن مدى الأداء المهارى سواء الفردي أو الجماعي للفريق، كما أن الإتقان التام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهارى، والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية.(13:27)(7:15)

ويذكر **عبد العاطي عبد الفتاح و خالد محمد زيادة (2005)** أن للإرسال أهمية كبيرة في المباراة حيث يمكن الحصول من خلاله على نقطة مباشرة ، أو تصعيب عملية الهجوم على الفريق المنافس باستخدام الإرسال المؤثر.(11:115 ، 116)

ويضيف **على مصطفى طه (1999)** أن الإرسال هو الأداء الذي يقوم به اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال لوضع الكرة في اللعب عن طريق مقابلة اليد أو جزء من الذراع للكرة ، وضربها بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.(16:57)

ومن خلال خبرة الباحثة في تدريس مقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، وإشرافها في لجان الإختبارات العملية لاحظت إنخفاض مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه لدى طالبات الفرقة الثالثة بكلية ، وللتأكد من تلك الملاحظة قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية أولى على طالبات الفرقة الثالثة بكلية للعام 2021/2020 حيث طبقت الباحثة الإختبار المهارى، ومقياس اليقظة العقلية قيد البحث على عدد (10) طالبات بالفرقة الثالثة بكلية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى إنخفاض مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة ، ومستوى اليقظة العقلية لدى طالبات بالفرقة الثالثة بكلية ، وقد يرجع

السبب في ذلك إلى استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الشرح اللفظي والنموذج العملي)، وأيضاً عدم التركيز على تحسين اليقظة العقلية أثناء العملية التعليمية، بالإضافة إلى عدم قدرة المعلمة على متابعة جميع الطالبات لتصحيح الأخطاء خلال وقت المحاضرة، ومن ثم ترى الباحثة ضرورة الاستفادة من أساليب التدريس الحديثة من حيث استخدامها لتحسين جودة مخرجات العملية التعليمية في الوقت الحالي، ويشير رمزي أحمد (2015) أن بعض الدراسات المستقبلية تؤكد على أنه بحلول عام (2025) قد تصبح المدارس ومؤسسات التعليم التقليدية من مخلفات الماضي على الرغم من استمرارها في التواجد أكثر من قرنين من الزمان نتيجة ضعف التطور في إنتاج المعرفة بالرغم من ثورة الاتصالات والتقنية الحديثة. (6:37)

كما أنه من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية في التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن في تعلم المهارات الحركية مثل دراسة (8)،(24)،(19)،(25)،(3)،(18)،(14)، (29) تبين للباحثة أنه لا يوجد دراسة علمية واحدة - على حد علم الباحثة - تناولت التعرف على تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بدراسة تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- 1- تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 2- تأثير استخدام أسلوب التعلم بالأمر على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 3- الفروق بين تأثير استخدام كل من التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن وأسلوب التعلم بالأمر على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم الشبكي المتزامن) والتجريبية الثانية (التعلم الشبكي غير المتزامن) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

فى الیقظة العقلیة ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة لصالح القیاس البعدى.

3 - توجد فروق دالة إحصائياً بین القیاسات البعدیة لمجموعات البحث الثلاثة (المتزامن - غیر المتزامن - التعلم بالأمر) فى الیقظة العقلیة ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجربیة الأولى (التعلم الشبکی المتزامن).

مصطلحات البحث : التعلم الشبکی :

هو "برنامج تعلیمی یستخدم خصائص ومصادر شبكة المعلومات الدولیة بغرض تقديم تعلم ذا معنى ، حیث یسرع خطى التعلم ویدعمه ومن خصائص مقررات التعلم عبر الإنترنت الترابط والتمركز حول الطالب وتخطی حاجز الزمان والمكان والمشاركة فى المعرفة". (1 : 8)

برنامج الواتس أب What's App:

هو "عبارة عن برنامج تواصل إجتماعى عن طریق رقم الهاتف المحمول ویتم التواصل بمجرد إمتلاك الفرد للبرنامج عن طریق تحميله، وهذا یعنى أنه یستطیع أن یرسل لأى فرد فى أى مكان ، وأى دولة مثلاً مقطع فیديو أو مقطع صوتى أو نص مكتوب أو صورة ثابتة دون تكلفة مادیة ، وذلك فى حالة الإتصال عن طریق GPRS (الوايرلس). (34 : 78)

التعلم المتزامن:

هو "التعلم الذى یجتمع فیة الطالب والمعلم فى نفس الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية ضمن تفاعل ونقاش وتداول مباشر، وهذا النوع من التعلم یعطى الطالب التغذیة الراجعة المباشرة من المعلم ، والتى تعتبر میزة للطالب كى یثبت ویؤكد ما تعلمه". (10 : 96)

التعلم غیر المتزامن:

هو "التعلم الذى لا یجتمع فیة الطالب والمعلم بنفس الوقت أمام الأجهزة الإلكترونية، ویعتمد على المادة التى قام المعلم بإعدادها وتجهیزها عن طریق توفير المادة التعلیمیة، وقد یكون التواصل عبر البريد الإلكتروني، أو عبر الواتس أب ، أو عبر منصات تعلیمیة محددة". (10 : 96)

الیقظة العقلیة :

هى " الإستمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهى تشمل جانبین الأول منهما الوعى ، والثانى الانتباه ، فالوعى یزید من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة ، بینما یزید الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركیز علیها". (33:948)

الدراسات المرجعیة:

أجرى سامح عبد الحمید (2010) (8) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج

تعليمي باستخدام بعض تقنيات التعليم الالكتروني على تحقيق أهداف منهاج الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها(72) تلميذ بالصف الأول الإعدادي تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (36) تلميذاً ، ومن أهم النتائج: البرمجية التعليمية المعد باستخدام تقنيات التعليم الالكتروني لها تأثير ايجابي دال إحصائياً في تحقيق أهداف منهاج الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية ، الموقع الالكتروني المعد باستخدام تقنيات التعليم الالكتروني له تأثير ايجابي دال إحصائياً في تحقيق أهداف منهاج الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية.

وقامت **ولاء عبدالفتاح (2011)(24)** بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التعلم الشبكي المتمازج على مخرجات التعلم فى الكرة الطائرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(60) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (30) طالبة ، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام التعلم الشبكي المتمازج تأثيراً إيجابياً على مخرجات التعلم (المعرفية والمهارية والوجدانية) فى الكرة الطائرة.

أجرى **محمد رزق (2013)(19)** دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التعلم الالكتروني من خلال الشبكة الدولية للمعلومات على التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) طالباً بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد (مجموعة تجريبية واحدة) ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

وأجرت **ولاء عبد الفتاح (2015)(25)** دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي مخرجات التعلم في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(40) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (20) طالبة ، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي مخرجات التعلم في الكرة الطائرة مقارنة بالطريقة المعتادة.

وأجرى **الشحات سعد (2016)(3)** دراسة أستهدفت التعرف على أثر اختلاف نمطي التفاعل الإلكتروني (متزامن - غير متزامن) في التعلم عبر الويب علي تحصيل طلاب كلية التربية بدمياط ودافعيتهم للإنجاز الدراسي واتجاهاتهم نحو المقرر ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها(45) طالباً تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (15) طالباً ، ومن أهم النتائج : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى (تفاعل متزامن) و المجموعة التجريبية الأولى (تفاعل غير متزامن) لصالح المجموعة التجريبية الأولى في ا

لأختبار التحصيلي ومقياس دافعية الإنجاز الدراسي.

كما أجرى محمد السيد (2018)(18) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير التعلم الشبكي المتمازج على مخرجات التعلم في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (60) تلميذاً تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (30) تلميذاً ، ومن أهم النتائج : إستخدام التعلم الشبكي المتمازج ساهم في تحسين مخرجات التعلم في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

وقام علي عبد الحافظ (2020)(14) بدراسة أستهدفت التعرف على أثر أختلاف نمط التفاعل (متزامن - غير متزامن) في برنامج التعلم عبر الأنترنت علي تنمية مهارات المعالجة الرقمية للصور والرسومات التعليمية لدي الطلاب المعلمين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالباً تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (20) طالباً ، ومن أهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى (نمط التفاعل المتزامن) والمجموعة التجريبية الثانية (نمط التفاعلات غير المتزامن) لصالح المجموعة التجريبية الأولى في الإختبار التحصيلي.

بينما أجرى كاظم عباس وآخرون, Kadhem Abbas, et al., (2021)(29) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام الوحدات التعليمية القائمة التعلم المتزامن وغير المتزامن على استراتيجيات لتعلم الأداء الفني لمهارتي تمرير وكنم كرة القدم لدي طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (45) طالباً بالفرقة الأولى تم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (15) طالباً ، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المتزامن) على المجموعة التجريبية الثانية (التعلم غير المتزامن) والمجموعة الضابطة في تعلم الأداء الفني في كرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم التجريبي لثلاث مجموعات منهم مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة باستخدام القياسات القبليّة البعدية.

مجتمع البحث :

تمثل في طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020 / 2021، وقد بلغ عددهن (46) طالبة.

عينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي

2020 / 2021، وقد بلغ عددهن (40) طالبة بنسبة مئوية قدرها (86.96%)، حيث تم إستبعاد عدد (10) طالبات كعينة للدراسة الإستطلاعية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى ثلاث مجموعات كما يلي :

- 1- المجموعة التجريبية الأولى (التعلم المتزامن) وعددهن (10) طالبات.
- 2- المجموعة التجريبية الثانية (التعلم غير المتزامن) وعددهن (10) طالبات.
- 3- المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) وعددهن (10) طالبات.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل : السن، الطول ، الوزن ، الذكاء، واليقظة العقلية ، وبعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدولين رقمي (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو واليقظة العقلية وتركيز الإنتباه

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	70.20	0.85	50.20	0.71
الطول	سم	50.166	12.7	165.00	0.63
الوزن	كجم	25.72	77.5	00.71	0.65
الذكاء	الدرجة	00.31	41.6	00.29	0.94
اليقظة العقلية	عدد	51.80	5.93	50.50	0.66

يتضح من الجدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث و الذكاء ، واليقظة العقلية ، تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (2)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	6.45	2.51	5.75	0.84
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	20.80	5.48	19.50	0.71
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	15.00	3.91	14.00	0.77
مرونة المتكبين	سم	36.50	5.26	00.35	0.86
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	8.70	3.19	8.00	0.66

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات الالتواء للقدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعات البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبية الأولى (المتزامن)، التجريبية الثانية (غير المتزامن)، والمجموعة الضابطة (التعلم بالأمر) في المتغيرات التي تم تجانس أفراد عينة البحث فيها، ويعتبر هذا الإجراء العلمي بمثابة القياس القبلي لمجموعات البحث ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)
تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة
في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
السن	بين المجموعات	31.6	2	3.16	0.89
	داخل المجموعات	59.131	37	3.56	
الطول	بين المجموعات	84.19	2	9.92	1.13
	داخل المجموعات	00.326	37	8.81	
الوزن	بين المجموعات	62.12	2	6.31	0.78
	داخل المجموعات	27.299	37	8.09	
الذكاء	بين المجموعات	10.51	2	5.26	0.74
	داخل المجموعات	264.20	37	7.14	
اليقظة العقلية	بين المجموعات	64.13	2	6.82	0.81
	داخل المجموعات	29.310	37	8.39	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	بين المجموعات	11.7	2	3.56	0.65
	داخل المجموعات	36.201	37	5.44	
دقة توجيه الذراع الضاربة	بين المجموعات	5.03	2	2.52	0.71
	داخل المجموعات	131.25	37	3.55	
التوافق بين الذراع والعين و الكرة	بين المجموعات	12.38	2	6.19	0.92
	داخل المجموعات	249.10	37	6.73	
مرونة المنكبين	بين المجموعات	4.71	2	2.36	0.88
	داخل المجموعات	99.28	37	2.68	
دقة الإرسال من أعلى المواجه	بين المجموعات	6.02	2	3.01	0.81
	داخل المجموعات	138.46	37	3.74	

قيمة " ف " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.86

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبية الأولى والثانية والمجموعة الضابطة في معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، الذكاء) واليقظة العقلية والمتغيرات البدنية والمهارية مما يشير إلي تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث : مرفق (2)

تم الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية في الكرة الطائرة والقياس (7)، (11)، (16)، (20)، (21)، (35)، (36) لتحديد القدرات البدنية المؤثرة في أداء الإرسال من أعلى المواجه ، والإختبارات البدنية والمهارية التي تقيسها ، وتم عرضها على مجموعة من أساتذة الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية مرفق (1)، وتم تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية وفقاً لآراء الخبراء فكانت كما يلي :

1- الإختبارات البدنية قيد البحث:

- إختبار ضرب الكرات على الحائط.
- إختبار مرونة الكرات على الحائط.
- إختبار دقة التوجيه لليد الضاربة.
- إختبار مرونة المنكبين.

2- إختبار دقة الإرسال من أعلى المواجه. (224: 21-226)

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية : مرفق (3)

قام علي محمد الشلوي (2018) (15) بوضع مقياس اليقظة العقلية ، ويتكون المقياس من عدد (15) عبارة ، وبدائل الاستجابة خمس هي (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) ، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (5-4-3-2-

1) على الترتيب للعبارات الإيجابية وأرقامها (1-2-4-8-9-13-14) ، والعبارات السلبية أرقامها (3-5-6-7-10-11-12-15) ، وتأخذ أوزان متدرجة هي (5-4-3-2-1) ، والدرجة العظمى للمقياس (75) درجة.

ثالثاً : إختبار الذكاء العالى : مرفق (4)

أعد إختبار الذكاء العالى السيد محمد خيرى (2005)(2) وهذا الإختبار من الإختبارات الخاصة بقياس الذكاء لدى طلاب مرحلة التعليم الجامعي ، ويتكون من (42) سؤال يتدرج فى الصعوبة ، ويتضمن قدرات مختلفة من الوظائف الذهنية.

رابعاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- أجهزة محمول.
- ملعب كرة طائرة بأدواته.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث : أولاً : معامال الصدق :

أستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك لإيجاد معامل صدق الإختبارات البدنية و المهارية والنفسية قيد البحث على عينة البحث الإستطلاعية وقوامها (10) طالبات ب الفرقة الثالثة بالكلية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً) ، ومجموعة أخرى مميزة مهارياً ، وهم أعضاء فريق الكرة الطائرة بالكلية و قوامها (10) طالبات ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات قيد البحث، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
فى الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = 10		المجموعة غير المميزة ن = 10		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	74.1	50.8	6.10	1.51	*3.13
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	19.4	00.40	20.50	3.82	*10.32
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	82.1	80.17	13.90	1.96	*4.59
مرونة المنكبين	سم	17.3	60.41	35.70	3.34	*3.06
دقة الإرسال من اعلى المواجه	درجة	25.4	00.38	8.30	3.71	*15.81
البقطة العقلية	عدد	2.96	57.20	49.90	3.14	*5.07
الذكاء	درجة	2.53	33.50	29.00	2.28	*3.95

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية مستوى 0.05 = 2.101

يتضح من الجدول رقم (4) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامال الثبات :

لحساب معامال الثبات قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (3) أيام للإختبارات البدنية والمهارية ،

وبفاصل زمنى قدره (10) أيام بالنسبة لمقياس اليقظة العقلية وإختبار الذكاء ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث

ن = 10

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	1.51	6.25	1.88	6.25	*0.896
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	3.82	21.80	4.15	21.80	*0.753
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	1.96	14.50	1.79	14.50	*0.777

تابع جدول (5)

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
مرونة المنكبين	سم	3.34	37.00	3.01	37.00	*0.732
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	3.71	8.50	3.99	8.50	*0.825
النقطة العقلية	عدد	3.14	51.00	3.62	51.00	*0.803
الذكاء	درجة	2.28	29.90	3.15	29.90	*0.799

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (5) يوجد إرتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثانى للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند التطبيق.

البرنامج التعليمي بإستخدام التعلم الشبكي :

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين اليقظة العقلية وتعلم وإتقان أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، حيث تم تقسيم الهدف العام للبرنامج إلى ثلاثة أهداف طبقاً لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلى :

هدف عام معرفى :

اكتساب الطالبات عينة البحث المعلومات الأساسية عن المعارف والمعلومات المرتبطة بالمحتوى الفنى لمهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة، وكذلك بعض الجوانب القانونية الخاصة بأداء المهارة قيد البحث.

هدف عام مهارى :

اكتساب الطالبات القدرة على أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة بدقة وتوقيت سليم.

هدف عام وجدانى :

تكوين اتجاهات ايجابية نحو تعلم مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة من خلال تحسين اليقظة العقلية عن طريق إستخدام التعلم الشبكي المتزامن

وغير المتزامن.

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

- مراعاة تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التعليمي فى إطار متكامل ومترابط وفعال يستخدم جميع حواس المتعلمة.
- التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب قدرات المتعلمات.
- عرض جميع الرسوم والصور ومقاطع الفيديو بواسطة الحاسب الآلى بجانب النص المعرفى.
- أن تقوم المتعلمة بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمي عبر الواتس آب والتليفون المحمول وتلقى التغذية الراجعة بما يتناسب مع مستوى التعلم المطلوب تحقيقه.
- خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم للمتعلمة تقودها إلى إتقان ما يتعلمه مما يزيد من فعالية التعليم.

تحديد محتوى البرنامج :

قامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج التعليمي من خلال الإطلاع على مقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، وأيضاً من خلال الإطلاع على العديد من المراجع المتخصصة فى الكرة الطائرة (7)،(11)،(13)،(16)،(21) وتم شرح الجوانب المعرفية والقانونية والمحتوى المهارى (الخطوات التعليمية وإصلاح الأخطاء الشائعة - طريقة الأداء الفنى - التدريبات المهارية) لمهارة الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة وتم تدعيمه ببعض مقاطع الفيديو ، والصور التوضيحية ، وتم نقل محتوى الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح من جهاز الحاسب الآلى لجهاز الهاتف النقال من خلال كابل ال-(USP)، كما تم عمل مجموعة على البرنامج من خلال أرقام الهواتف الخاصة بأفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية حيث أشتطرت الباحثة بأن يكون لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين أجهزة هاتف محمول بها برنامج **Whats App** لتتمكن الباحثة من التواصل مع أفراد المجموعة ، وإرسال المحتوى التعليمي للبرنامج المقترح من رسائل تحتوى على الجوانب المعرفية والمهارية للإرسال من أعلى المواجهه بشكل تدريجى وفقاً لعدد المحاضرات المقررة فى الجدول الدراسى ، حيث تم إرسال رسائل على الواتس آب لكل طالبة يوضح لها محتوى وأبعاد محتوى لمهارة الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة ، وفى نهاية كل محاضرة تم الرد على الأسئلة وإستفسارات الخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى أما المجموعة التجريبية الثانية فتم الرد عليها بعد فترة زمنية من إنتهاء الوحدة التعليمية اليومية ، وذلك للتأكد من إستيعاب الطالبات لما تم دراسته.

تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح:

- 1- تم نقل الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي من الحاسب الآلى لجهاز الهاتف النقال ، و التى تتضمن الخطوات التعليمية والنقاط والتدريبات الفنية للمهارة قيد البحث على برنامج **Whats App** حيث تم التدريس باستخدام التعلم المتزامن لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ، وبالتعلم غير المتزامن لأفراد المجموعة التجريبية الثانية.

2- تم استخدام أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة المعتادة) مع أفراد المجموعة الضابطة حيث تم شرح النقاط الفنية ، وعرض نموذج عملي للمهارة قيد البحث ومراحلها الفنية من قبل المعلمة ثم تقوم المتعلمات بالأداء فقط.

3- قامت الباحثة بالتدريس لمجموعات البحث الثلاثة التجريبية الأولى والثانية و الضابطة.

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي:

- 1- إجمالي عدد الأسابيع (6) أسابيع هي فترة تطبيق التجربة.
- 2- الزمن المخصص لكل وحدة تعليمية (90) دقيقة.
- 3- عدد الوحدات التعليمية (2) وحدة في الأسبوع.
- 4- إجمالي عدد الوحدات التعليمية في البرنامج (12) وحدة تعليمية.
- 5- تم تقسيم زمن الوحدة التعليمية للمجموعات التجريبية كما هو موضح بالجدول رقم (6):

جدول (6) تقسيم الزمن الكلي للوحدة التعليمية للمجموعات التجريبية	
الزمن	التوزيع
15ق	التفاعل مع البرمجية التعليمية على الواثس اب
15ق	الإحماء
55ق	الجزء التعليمي والتطبيقي
5ق	الجزء الختامي
90ق	إجمالي الزمن

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

بعد تحديد محتوى البرنامج التعليمي لتعلم مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة تم عرض البرنامج على مجموعة من أساتذة طرق التدريس والكرة الطائرة (مرفق 5) وذلك بهدف استطلاع رأيهم في محتوى البرنامج ، وأسلوب العرض داخل البرنامج ، حيث تم إجراء دراسة استطلاعية ثانية في الفترة من 2020/10/19 وحتى 2020/10/22 على عدد (10) طالبات من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ، بتطبيق وحدتين من البرنامج التعليمي ، بهدف التعرف على مدى مناسبة ا لبرنامج التعليمي لمستوى المتعلمات ، وبذلك أصبح محتوى البرنامج التعليمي باستخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن صالح للتطبيق على أفراد المجموعتين (التجريبية ا لأولى - التجريبية الثانية) مرفق (6).

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعات البحث الثلاثة (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية - الضابطة) في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة في الفترة من 2020/10/24 وحتى 2020/10/26.

تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التعلم الشبكي:

تم تطبيق محتوى البرنامج التعليمي باستخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على أفراد المجموعتين (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية) لمدة (6) أسابيع

متصلة بواقع وحدتين تعليميتين فى الأسبوع ، وذلك فى الفترة من 2020/10/28 وحتى 2020/12/8، كما تم إستخدام أسلوب التعلم بالأمر مع أفراد المجموعة الضابطة مرفق (7).

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة فى الفترة من 2020/12/9 إلى 2020/12/10 فى اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى. Mean
- الإنحراف المعيارى. Standard Deviation
- الوسيط. Median
- معامل الإلتواء. Skewness
- معامل الإرتباط البسيط. Correlation Coefficients
- إختبار "ت". T.Test
- نسب التحسن Progress Ratios

عرض ومناقشة النتائج :

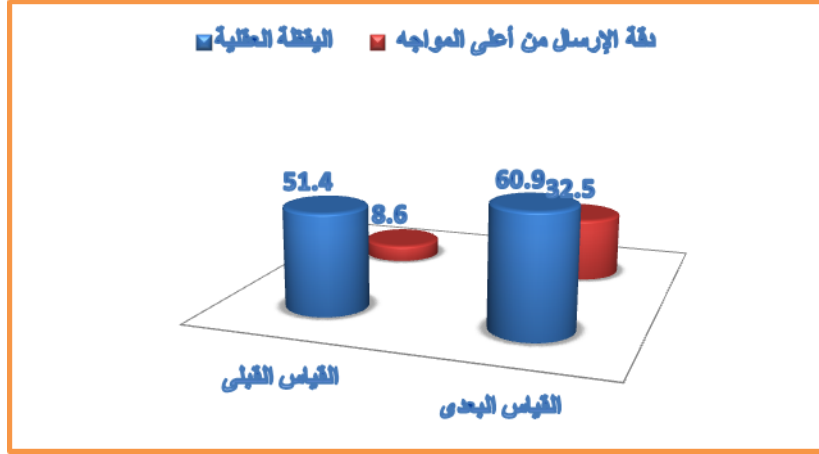
أولا : عرض النتائج :

جدول (7) دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	عدد	4.72	51.40	4.04	60.90	*5.17
دقة الإرسال من أعلى المواجهه	درجة	2.95	8.60	2.11	32.50	*18.93

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (7) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم المتزامن) فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.



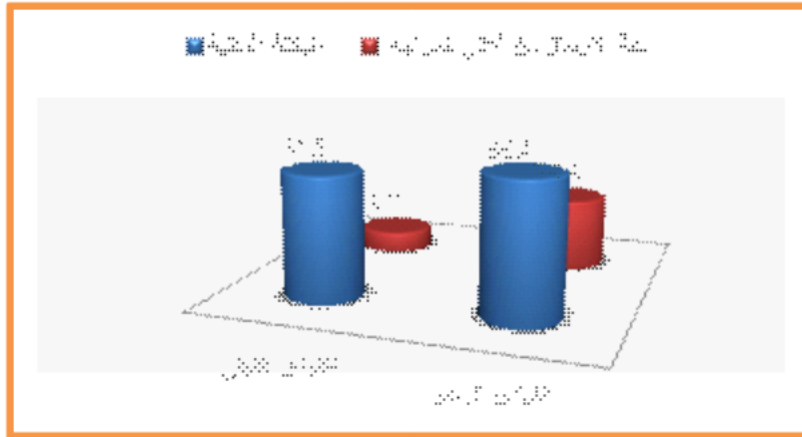
الشكل رقم (1)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

جدول (8)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة
ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اليقظة العقلية	درجة	4.91	51.50	3.82	56.40	*3.02
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	2.74	8.70	2.25	29.90	*16.41

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262 *
دال عند مستوى 0.05 *

يتضح من الجدول رقم (8) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعلم غير المتزامن) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.



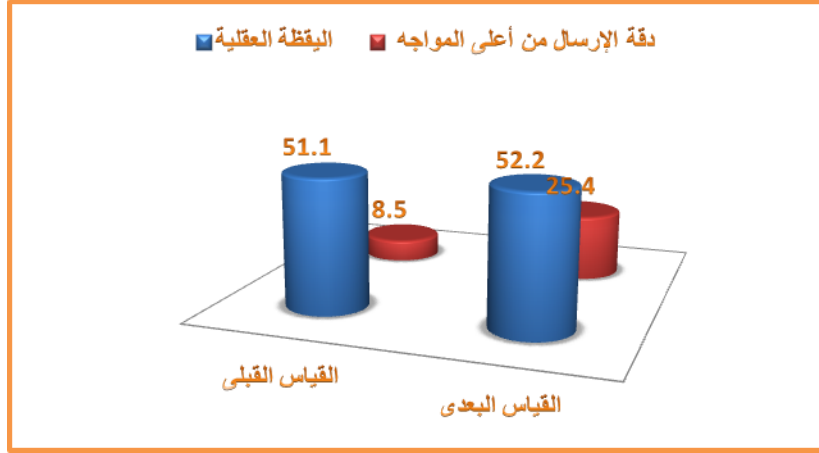
الشكل رقم (2)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

جدول (9)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة
ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة "ت"		
اليقظة العقلية	درجة	4.91	51.50	3.82	56.40	*3.02
دقة الإرسال من أعلى المواجه	درجة	2.74	8.70	2.25	29.90	*16.41

	ع	م	ع	م	القياس	
	0.66	3.58	52.20	4.29	51.10	اليقظة العقلية
	*13.81	2.73	25.40	3.01	8.50	دقة الإرسال من أعلى المواجه
	* دال عند مستوى 0.05				قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262	

يتضح من الجدول رقم (9) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي . في حين لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية.



الشكل رقم (3) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

جدول (10) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس البعدي في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
اليقظة العقلية	بين المجموعات	61.45	2	22.81	*6.95
	داخل المجموعات	27.121	37	3.28	
دقة الإرسال من أعلى المواجه	بين المجموعات	33.34	2	17.17	5.48*
	داخل المجموعات	92.115	37	3.13	
		* دال عند مستوى 0.05			قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.86

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة التجريبية الأولى (التعلم المتزامن)، التجريبية الثانية (التعلم غير المتزامن) و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة ، وبناءً على ذلك تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

جدول (11) دلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعات البحث الثلاثة للقياسات البعدية في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

L.S.D	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	مجموعات البحث	المتغيرات
	3	2	1			
1.96	*8.70	*4.50		60.90	التعلم المتزامن	اليقظة العقلية
	*4.20			56.40	التعلم غير المتزامن	
				52.20	التعلم بالأمر	

1.62	*7.10	*2.60	32.50	التعلم المتزامن	دقة الإرسال من أعلى المواجه
	*4.50		29.90	التعلم غير المتزامن	
			25.40	التعلم بالأمر	

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس البعدي في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة ولصالح مجموعة التعلم المتزامن ، ووجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة التعلم غير المتزامن والمجموعة الضابطة لصالح التعلم غير المتزامن.

جدول (12)
نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين والضابطة في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة

المتغيرات	التجريبية الأولى ن = 10			التجريبية الثانية ن = 10			المجموعة الضابطة ن = 10		
	قبلي	بعدي	نسب تحسن	قبلي	بعدي	نسب تحسن	قبلي	بعدي	نسب تحسن
اليقظة العقلية	51.40	60.90	%18.48	51.50	56.40	%9.51	51.10	52.20	%2.15
دقة الإرسال من أعلى المواجه	8.60	32.50	%277.91	8.70	29.90	%243.68	8.50	25.40	%198.82

يتضح من الجدول رقم (12) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة كما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أشارت نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم المتزامن) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التعلم غير المتزامن) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لأفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية إلى التأثير الإيجابي الفعال لإستخدام التعلم الشبكي المتزامن (البرنامج التعليمي بالوسائط الفائقة على الوتس أب **Whats App** مع وجود المعلمة) وغير المتزامن (البرنامج التعليمي بالوسائط الفائقة على الوتس أب مع التواصل مع المعلمة بعد إنتهاء الدرس) في تطوير قدرة الطالبات على استرجاع المعلومات التي درسوها بسهولة نتيجة تقديم المساعدات المتدرجة اللازمة للمتعلمة أثناء عملية التعلم من قبل المعلمة أو الزميلات ، وبالتالي أدى ذلك إلى التفاعل المستمر أثناء الموقف التعليمي وصولاً إلى المعرفة ، وتنظيمها في الذاكرة ثم استرجاعها ، وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية ، كما يساعد التدريس باستخدام الشبكي المتزامن وغير المتزامن على التغلب على مشكلة عدد الطالبات في المحاضرات

العملية ، والفروق الفردية بينهن الأمر الذى أسهم فى تحسين اليقظة العقلية ، وإتقان أداء ا لإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : سامح عبد الحميد (2010)(8)، ولاء عبدالفتاح (2011)(24) ، محمد رزق (2013)(19) ، ولاء عبد الفتاح (2015)(25) ، الشحات سعد (2016)(3) ، محمد السيد (2018)(18)، علي عبد الحافظ (2020)(14) ، كاظم عباس وآخرون Kadhem Abbas, et, al.,(2021)(29) على أهمية استخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن فى تعلم وإتقان أداء المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية و المقررات التطبيقية.

وترجع الباحثة التحسن فى اليقظة العقلية لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية لتعرض الطالبات للعديد من المواقف التعليمية ، وتلقى التغذية الراجعة من المعلمة ، الأمر الذى أسهم فى تحسين القدرة على تصور وإسترجاع مراحل أداء المهارة ، والتركيز على المرحلة الرئيسية فى أداء المهارة قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه بولستاد وآخرون Bolstad, et.,al (2011) أن التعلم يصبح فعالاً عندما تقدم للمتعلم بعض التلميحات والمعلومات الإرشادية وبعض الأدوات التي تساعده على التفكير أكثر مما لو ترك بمفرده ليستكشف المهارات الجديدة ، وهذا يؤدي إلى تعزيز العمليات العقلية و اليقظة العقلية للمتعلمين ، وزيادة القدرة على التحصيل أثناء العملية التعليمية.(27:40)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (التعلم الشبكي المتزامن) والتجريبية الثانية (التعلم الشبكي غير المتزامن) فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

أسفرت نتائج الجدول رقم (9) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى . فى حين لا توجد فروق دالة إحصائية فى اليقظة العقلية.

وترجع الباحثة التحسن الحادث لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى البرنامج المتبع (أسلوب التعلم بالأمر) والذى أثر فى استجابات المتعلمات لعملية التعلم كنتيجة للتدريب و الممارسة والمران ، وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعات التجريبية فى البيئة التعليمية من حيث الإمكانيات ، والفترة الزمنية للتعلم ، ومعرفة المتعلمة لمضمون الأداء الخاص بالمهارة قيد البحث ساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارة ، بالإضافة إلى وجود المعلمة التى تعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء السليم (النموذج والشرح اللفظى)، وتقديم التغذية الراجعة للمتعلقات أثناء تنفيذ محتوى الدرس الأمر الذى أدى إلى تحسن مستوى أداء أفراد المجموعة الضابطة فى مستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه

فى الكرة الطائرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **جوسيه هارسون Joyce Harrison (2005)** ، **ناهد سعد ونيللى فهيم (2010)** على أن المعلم فى أسلوب التعلم بالأمر يعطى المادة التعليمية فى صورة منطقية مما يتيح للطلاب تذكرها وإمكانية تطبيقها سريعاً، وفيه يمكن إنجاز قدر كبير من المقرر فى وقت قصير، ويحقق حد أدنى من المادة العلمية للطلاب بحيث يمكن أن يضيف عليه كل متعلم بقدر جهده وإمكانياته وطاقاته.(28:217)(76:23)

كما ترجع الباحثة عدم حدوث تحسن فى اليقظة العقلية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى إستخدام الطريقة المعتادة فى التدريس ، والقائمة على قيام الطالبة بأداء ما تشاهده ، وتسمعه من المعلمة ، ولذا نجد الفتور يعم الوحدة التعليمية نتيجة الملل والفتور فى نفوس الطالبات.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى جزئياً والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت نتائج الجدولين رقمى (10)،(11) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى القياس البعدى فى اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة ولصالح مجموعة التعلم المتزامن ، ووجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة التعلم غير المتزامن والمجموعة الضابطة لصالح التعلم غير المتزامن.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية إستخدام المجموعة التجريبية الأولى التعلم الشبكي المتزامن ، وقدرته على جذب إنتباه المتعلمة لوجود عامل التشويق والإثارة ، وإستخدامه لأكثر من حاسة (السمع - البصر)، وإعتماده على إثارة حماس المتعلمات ، وزيادة دافعيتهن نحو الأداء الأفضل ، كما أن وجود المعلمة أثناء الوحدة التعليمية أثرى الموقف التعليمى من خلال الرد على أستفسارات المتعلمات حول المهارة المتعلمة.

وترجع الباحثة تفوق أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على المجموعة الضابطة فى اليقظة العقلية إلى إستخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن ، والذى ساعد على ترتيب المادة العلمية فى الذاكرة بطريقة معينة ، كما أنه يساعد المتعلمة على التركيز فى المهام التعليمية ، وعلى سرعة إستيعاب المهارة وسرعة إسترجاعها عند الحاجة أثناء تنفيذ الواجب المهارى بشكل جيد، والتركيز على كل جزء من أجزاء المهارة ، الأمر الذى أسهم فى تحسين مستوى اليقظة العقلية للطالبات ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **ماكلين دانيل Maclean Daniel (2013)** أن التعلم الشبكي

المتزامن وغير المتزامن يتأسس على تنوع طرائق التدريس في الوحدات التعليمية استجابة لإحتياجات وميول المتعلمين ، الأمر الذي يتطلب من المدرسين تبسيط ، وتنوع طرائق التدريس وأنشطة التعلم ، لتلبية الاحتياجات المتنوعة للمتعلمين ، وبالتالي ضمن مخرجات تعليمية جيدة ، ومن ثم تنمى لديه العمليات النفسية لأداء المهارات العملية.(31 : 82)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **سامح عبد الحميد (2010)** (8)، و **لاء عبدالفتاح (2011)** (24) ، **محمد رزق (2013)** (19) ، و**لاء عبد الفتاح (2015)** (25) ، **الشحات سعد (2016)** (3) ، **محمد السيد (2018)** (18)، **علي عبد الحافظ (2020)** (14) ، **كاظم عباس وآخرون Kadhem Abbas, et, al., (2021)** (29) على فاعلية استخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن في تحسين جوانب التعلم المختلفة للمهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بالطريقة المعتادة.

ويرى **الغريب زاهر (2009)** أن التعلم القائم على الإنترنت تعددت مزاياه وصولاً إلى التعلم الإلكتروني الذي ينقل المادة التعليمية إلى الطالب في أماكن تواجده بما يتناسب مع احتياجاته وقدراته ، خاصة بعد وصول الإنترنت لمعظم أرجاء العالم ، وما تتميز به من تقديم محتوى غنى بالوسائط المتعددة التفاعلية من خلال إقامة علاقة رقمية متعددة الأطراف بين عضو هيئة التدريس ، والمادة التعليمية والطلاب وبعضهم البعض ، ومع انخفاض تكلفتها.(4: 101)

كما أسفرت نتائج الجدول رقم (12) عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة كما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة ، وترجع الباحثة هذا التفوق إلى أن التعلم الإلكتروني المتزامن بوسائطه التعليمية المتعددة ساعد المتعلمة في تكوين التصور الحركي للمهارة قيد البحث بصورة جيدة الأمر الذي ساهم في ترتيب المادة العلمية ، والعملية في الذاكرة طويلة المدى بطريقة سهلة ، كما ساعدتها على التحليل العقلي للحركة مما يسهل عملية استرجاع ، وتذكر المهارة الحركية مرة أخرى عند الحاجة إليها ، وكذا الحصول على تغذية راجعة عن الأداء ، وإمكانية تصحيح الأخطاء وذلك ساعد المتعلمة في تثبيت مستوى الأداء للمهارة قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **خالد محمود (2018)** أن استخدام شبكة الإنترنت من خلال برنامج **الوتس أب** تشجع على التفاعل بين المعلمين والطلاب وتسمح لهم بتبادل ومشاركة المعلومات فيما بينهم ، وتتيح مميزات وفرصاً ملموسة لتعليم الطلاب حيث أنها لا تتعامل فقط مع النص المكتوب وإنما تتعامل مع النص المكتوب ، والصوت المسموع ، والصور الثابتة المتحركة بما يدعم ويسر عملية التعلم ، وتقديم المعلومات للطلاب بطريقة تناسب خصائصهم وحاجاتهم الفردية.(5: 22-26)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة (المتزامن - غير المتزامن - التعلم بالأمر) في اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (التعلم الشبكي المتزامن)".

الإستخلاصات:

- 1- يؤثر إستخدام التعلم الشبكي المتزامن تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.
- 2- يؤثر إستخدام التعلم الشبكي غير المتزامن تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.
- 3- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة في حين لا يؤثر إيجابياً على اليقظة العقلية.
- 4- زيادة فاعلية التعلم الشبكي المتزامن عن التعلم الشبكي غير المتزامن وأسلوب التعلم بالأمر في تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.
- 5- زادت نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لدى المجموعة التجريبية الأولى (المتزامن) بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الثانية (غير المتزامن) والمجموعة الضابطة (التعلم بالأمر) في اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

التوصيات :

في ضوء النتائج والاستخلاصات توصى الباحثة بما يلي:

- 1- إستخدام التعلم الشبكي المتزامن لما له من فاعلية في تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 2- تدريب أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم على إستخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن في تدريس مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 3- توفير البنية الأساسية والأجهزة اللازمة بكليات التربية الرياضية لتحسين جودة شبكة الانترنت.
- 4- تدعيم الاتجاه نحو استخدام المواقع التعليمية على شبكة الانترنت لتعلم مقررات الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات العلمية في مجال أساليب التدريس للوصول إلى أفضل الأساليب التدريسية لتعليم الجوانب المختلفة لمقررات الكرة الطائرة لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- 1- أحمد محمد سالم ، عادل السيد سرايا (2015): منظومة تكنولوجيا التعليم ، مكتبة الرشد ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- 2- السيد محمد خيرى (2005): إختبار الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 3- الشحات سعد محمد (2016): " أثر أختلاف نمطي التفاعل الإلكتروني (متزامن - غير متزامن) في التعلم عبر الويب علي تحصيل طلاب كلية التربية بدمياط ودافعيتهم للإنجاز الدراسي واتجاهاتهم نحو المقرر" ، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية ، العدد الثالث ، كلية التربية النوعية ، جامعة دمياط.
- 4- الغريب زاهر إسماعيل (2009): التعليم الإلكتروني من التطبيق إلى الاحتراف و الجودة ، عالم الكتب ، القاهرة.
- 5- خالد محمود السعود (2018): تكنولوجيا ووسائل التعليم وفاعليتها ، ط3 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن.
- 6- رمزي أحمد عبد الحى (2015): التعليم العالى الإلكتروني ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الإسكندرية.
- 7- زكى محمد حسن (2007): الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 8- سامح محمد عبد الحميد (2010): " تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض تقنيات التعليم الالكتروني على تحقيق أهداف منهاج الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة ا لإعدادية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 9- شريف أحمد الأتربي (2015): التعليم الالكتروني والخدمات المعلوماتية ، دار العربي للنشر ، القاهرة.
- 10- شوقي حساني محمود (2018): تقنيات وتكنولوجيا التعليم ، ط2 ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة .
- 11- عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (2005): نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- 12- عبد الله سالم المناعي (2012): " الكمبيوتر وسيلة مساعدة في العملية التعليمية " ، التربوية مجلة محكمة تصدر عن اللجنة الوطنية القطرية للتربية والث. قافة والعلوم ، العدد 101، عدد يونيو ، مطابع قطر الوطنية ، قطر.
- 13- على حسب الله ، على مصطفى ، مدحت أبو سريع (2002): الكرة الطائرة - نظريات وتطبيقات، مؤسسة بيتر للطباعة، القاهرة.
- 14- علي عبد الحافظ علي (2020): " أثر أختلاف نمط التفاعل (متزامن - غير متزامن) في برنامج التعلم عبر الأنترنت علي تنمية مهارات المعالجة الرقمية للصور و الرسومات التعليمية لدي الطلاب المعلمين " ، المجلد الثلاثون ، العدد الرابع ، الجزء الأول ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .

- 15- علي محمد الشلوي (2018): "اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي"، مجلة البحث العلمي فى التربية ، العدد التاسع عشر.
- 16- على مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة (تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون) , دار الفكر العربى, القاهرة.
- 17- مجدي عزيز ابراهيم (2014): استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- 18- محمد السيد حسين (2018) : " تأثير التعلم الشبكي المتمازج على مخرجات التعلم فى كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 19- محمد رزق على (2013): " تأثير التعلم الالكتروني من خلال الشبكة الدولية للمعلومات على التحصيل المعرفى ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين وبنات ، جامعة بورسعيد.
- 20- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج-1 ، ط4، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 21- محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى ، مهارى ، معرفى ، نفسى ، تحليلى) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 22- مصطفى عليان ربحي ، محمد عيد الديس (2019): وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم ، ط3 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان.
- 23- ناهد محمود سعد، نيللى رمزى فهيم (2010): طرق التدريس فى التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 24- ولاء عبدالفتاح أحمد (2011): " تأثير التعلم الشبكي المتمازج على مخرجات التعلم فى الكرة الطائرة "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 25- ولاء عبد الفتاح أحمد (2015): " تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الإفتراضي علي مخرجات التعلم في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية :
- 26- Alter,S., (2012): Information system: The foundation of e-business, 4th edition, New Jersey prentice hall.

- 27-Bolstad, F., (2011) :** Laying the Groundwork for Ongoing Learning : A Scaffolded Approach to Language Education in Japanese Elementary Schools and Beyond.
- 28-Joyce Harrison (2005) :** Instruction strategies for secondary school physical education .4ED., Brown & Benchmark pub ., U.S.A.
- 29-Kadhem Abbas Abdulhamza , Mohammed Ali, Khalil Hamid , Gaeed Ahmed Sekeb (2021) :** " The Effectiveness of the Blended Education Strategy in Learning the Skills of Rolling and Suppression Football for Students ", Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology . Jul-Sep , Vol. 15 Issue 3, p2203-2209.
- 30-Kettler, K. , (2013):** Mindfulness and cardiovascular risk in college student, New York, The Eagle Feather, 10 (5).
- 31-Maclean Daniel (2013) :** " Use of Computer _ Based Technology in Health " , Physical Education , Recreation , and Dance , Eric Digests No ED390874.
- 32-Masten, A.,& Reed ,M., (2002):** :Resilience in development .In Snyder, C.R.& Lopez, S.J. (Eds) , Handbook of positive psychology , New York :Wiley.
- 33-Neal, A., & Griffin, M., (2006):** A study of the lagged relationships among climate, safety motivation, safety behavior, and accidents at the individual and group levels. Journal of Applied psychology, 91 (4),p.,946-953.
- 34-Traxler, J., (2012):** Current State of Mobile Learning. In Ally, M. Mobile Learning: Transforming the Delivery of Education and Training. AU Press. Athabasca University.

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

35 - <http://www.topendsports.com/testing/equipment-vertec.htm>

36 - <http://www.brianmac.co.uk/handeye.htm>

مرفق (1)

إستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال
من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة وكيفية قياسها

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة ...وبعد

تقوم الباحثة الدكتورة / سارة السيد درويش السيد - المدرس بقسم الألعاب -
كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق بإجراء دراسة عنوانها :

تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية
ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة

ولما كان هذا البحث يتطلب الإستعانه بخبرة سيادتكم العلمية والتطبيقية، لذا فإن
الباحثة تتشرف بمساهماتكم وفكركم البناء حول تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة
بمهارة الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة ، وكيفية قياسها.

بيانات خاصة بالخبير:

الأسم :

الدرجة العلمية :

جهة العمل :

عدد سنوات الخبرة : تدرّيس تدريب

ولا يسع الباحثة إلا أن تتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير على معاونتكم
الصادقة.

تابع مرفق (1)

أسلوب التعامل مع الإستمارة

أولا : تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة :

يرجى من سيادتكم إبداء الرأى حول أهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة الإرسال من أعلى المواجهه فى الكرة الطائرة، وذلك بإعطاء درجة من عشر درجات أمام كل قدرة حسب أهميتها كما يلي:

م	القدرات البدنية	الدرجة من عشرة
1	القدرة العضلية للذراعين.	
2	القدرة العضلية للرجلين.	
3	التوافق.	
4	الرشاقة.	
5	مرونة الجذع والفخذ.	
6	السرعة الإنتقالية.	
7	التوازن.	

قدرات بدنية أخرى ترون سيادتكم إضافتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الباحثة

تابع مرفق (1)

ثانياً: تحديد الإختبارات البدنية :

مناسب - غير مناسب) بما تراه سيادتكم (في الخانات الآتية (√) ضع علامة يتناسب مع أهمية الإختبارات للقدرات البدنية المرتبطة بمهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة:

م	القدرات البدنية	إسم الإختبار	مناسب	غير مناسب
1	القدرة العضلية للذراع الضاربة	1- ضرب الكرات على الحائط. 2- دفع كرة طبية لأبعد مسافة. 3- رمى كرة ناعمة.		
2	دقة توجيه الذراع الضاربة	1- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. 2- التصويب باليد على الدوائر المتداخلة. 3- دقة التوجيه لليد الضاربة.		
3	التوافق	1- رمى الكرات على الحائط. 2- الوثب من فوق الحبل. 3- الدوائر المرقمة.		
4	مرونة المنكبين	1- إختبار العصا الخشبية. 2- إختبار المسطرة والجهاز.		

: مقترحات أخرى يمكن إضافتها

.....

.....

.....

.....

.....

الباحثة

تابع مرفق (1)

3- إختبار مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة :

يرجى تحديد إعطاء درجة من (10) درجات لإختبار مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة :

الدرجة	الإختبار	المهارة	م
	1- إختبار دقة أداء الإرسال من أعلى المواجه.	الإرسال من أعلى المواجه	1

: مقترحات أخرى يمكن إضافتها

.....

.....

.....

.....

.....

الباحثة

مرفق (2)

الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

1- إختبار ضرب الكرات على الحائط

الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للذراع الضاربة.

الأدوات المستخدمة:

1- حائط املس يسمح بارتداد الكرة .

2- كرات تنس.

3- خط على بعد 3 متر من الحائط .

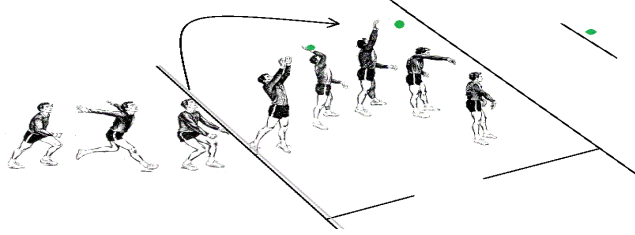
4- خط على الحائط ارتفاعه عن الأرض 243 سم.

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب بعيد عن خط الثلاثة متر ثم يقوم بعملية الإقتراب ثم الإرتقاء من خلف الخط المحدد ثم ضرب الكرة التي يمسكها بيده الضاربة بقوة في إتجاه الحائط

وعلى إرتفاع 243 سم من الأرض ثم تقاس مسافة ارتداد الكرة .
شروط الأداء :

- يجب على المدرب أن يراقب رمية الكرة حتى لا تتعدى الإرتفاع المسموح به .
- يجب مراقبة اقتراب اللاعب حتى لا يتخطى خط الثلاثة أمتار .
- يمكن غمس الكرة بالجير الأبيض لسهولة تحديد ارتفاع الكرة على الحائط .
- يعطي للاعب ثلاثة محاولات وتسجل له أفضل محاولة .



طريقة التسجيل :

يسجل اللاعب المسافة التي تصل إليها الكرة من إرتدادها من الحائط في كل محاولة بالسنتيمتر ثم تسجل له أفضل محاولة (أكبر مسافة يحققها). (35)

2- اختبار دقة التوجيه لليد الضاربة

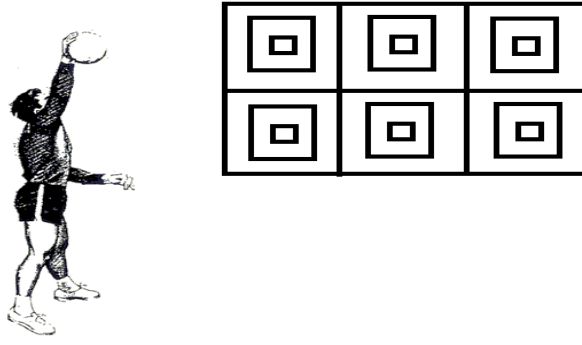
الغرض من الاختبار : قياس دقة التوجيه لليد الضاربة.

طريقة الأداء :

يقف المختبر بالكرة على بعد (9م) مواجه الحائط ويقوم بضرب الكرة على المستطيل المرسوم على الحائط بعرض (6 م) وارتفاع (4 م) والذي يتم تقسيمه إلى مستويات، مستوى علوي ومستوى سفلي ، وكل مستوى يتكون من ثلاث مربعات ، أبعاد المربع الواحد 2 م x 2 م والمربع الواحد يقسم إلى ثلاث مربعات الكبير 2 م x 2 م والمربع الأوسط 1 م x 1 م والمربع الصغير 50 سم x 50 سم وعرض خطوط المربعات 5 سم وهي ضمن مقاييس المربعات.

تعليمات الاختبار:

- يمنح للمختبر ثلاث محاولات على كل مربع من المستوى العلوي وكذلك المستوى السفلي أي (9) محاولات لكل مستوى من المستويات .
- إذا أصابت الكرة المربع الصغير (داخل المربع وحدوده) يعطى ثلاث درجات.
- إذا أصابت الكرة المربع الأوسط (داخل المربع وحدوده) يعطى درجتين.
- إذا أصابت الكرة المربع الأكبر (داخل المربع وحدوده) يعطى درجة واحدة.
- إذا أصابت الكرة خارج المربع (تعطى درجة (صفر).
- وبذلك يكون مجموع الدرجات 27 درجة والاختبار ككل (54 درجة)



التسجيل:

- يحتسب مجموع النقاط الكلية التي حصل عليها المختبر. (36)

3- اختبار رمي الكرات على الحائط

الغرض من الإختبار: قياس التوافق بين العين والذراع والكرة .
الادوات المستخدمة:

حائط أملس يسمح بإرتداد الكرة (كرات تنس) - خط الرمي يبعد (5) أمتار عن الحائط.

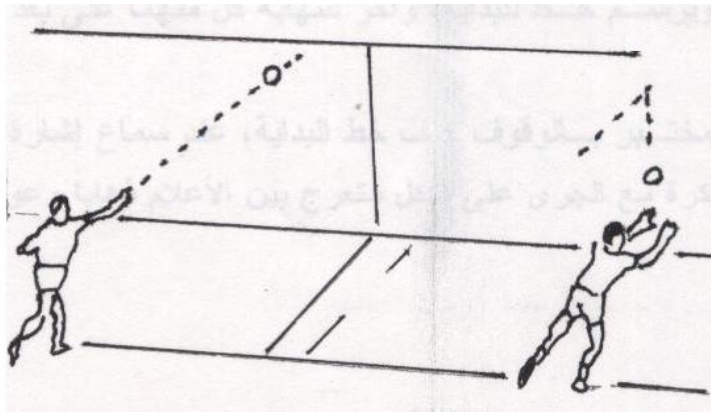
مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط الرمي ومواجهاً للحائط ويقوم برمي الكرات وإستقبالها تبعاً للأسلوب التالي:

- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد .
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .

شروط الاداء:

- رمي الكرات على الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض.
- لا يعطى للاعب أي محاولات إضافية ويراعى شروط اليد الرامية واليد المستقبلة .



طريقة التسجيل:

يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة وتعطى له درجة واحدة فقط عن كل محاولة صحيحة أى أن الدرجة العظمى من 20 درجة.(20 : 410)

4- إختبار مرونة المنكبين (جهاز ومسطرة)

الغرض من الإختبار: قياس مرونة المنكبين.

الأدوات المستخدمة : قائم مدرج بالسنتيمتر يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدريج موازياً للأرض مرفق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل , مسطرة.

مواصفات الأداء :

من وضع الإنبساط الذراعان عالياً واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية لـ الأرض ,يقوم المختبر برفع الذراعين خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث إنثناء فى المرفقين ,يقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك العارضة لأعلى حتى تلامس السطح السفلى للمسطرة التى يمسكها المختبر.

شروط الإختبار:

- 1- يجب عدم ثنى المرفقين أثناء الأداء.
- 2- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.
- 3- الثبات عند أقصى إرتفاع لمدة ثانيتين.

طريقة التسجيل :

يسجل المختبر المسافة من الأرض وحتى العارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التى يمسك بها, تحسب المسافة بالسنتيمتر.(20 : 331 ، 332)

5- إختبار دقة أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة

الغرض من الإختبار:

قياس دقة أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة.

الأدوات المستخدمة :

- ملعب كرة طائرة مقسم إلى مناطق (1),(2),(3),(4),(5),(6),(7) وكل منطقة لها درجة معينة موضحة بالشكل المرسوم.

- عدد (10) كرات طائرة.

		3.5م	3.5م	2م
	2م	4 درجات	درجتان	5 درجات
		3 درجات	درجة واحدة	
	2م	4 درجات	درجتان	

طريقة الأداء :

- يشرح للطالبة طريقة أداء الإختبار والغرض منه.
- تقوم الطالبة بأداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة بطريقة قانونية لتعبر الشبكة في الملعب المقابل.
- تعطى الطالبة (3) محاولات للإحماء قبل البدء في الإختبار.
- تؤدى الطالبة (10) محاولات إرسال من أعلى تنس .
- الأخطاء القانونية للإرسال تحسب لها (صفر درجة).

طريقة التسجيل :

- يحتسب مجموعة قيم النقاط التي سقطت الكرة في منطقتها والدرجة العظمى (50) درجة.
- عند ملامسة الكرة لأحد خطوط الملعب فإنه يحتسب الرقم الأعلى للمنطقة التي يتبعها هذا الخط.(21:224-226)

مرفق (3)

مقياس اليقظة العقلية

إعداد / علي محمد الشلوي (2018)(15)

عزيزتى الطالبة :

تحية طيبة وبعد،،،

فيما يلي عدد من العبارات تصف مدى تركيزك في العملية التعليمية ، وفي مختلف الشئون والمطلوب منك إختيار ما يناسب حالتك من البدائل الخمسة أمام كل عبارة.

بيانات شخصية:

الاسم :

الفرقة:

الشعبة:

تاريخ التطبيق: / / 2020

مع تمنياتي لكم بالتوفيق
الباحثة

تابع مرفق (3)

م	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أقبل الأفكار التي أتحقق منها.					
2	أتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها.					
3	أشعر أنني لا أمتلك أفكاراً إبداعية.					
4	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.					
5	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامي.					
6	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.					
7	أتجنب الحوارات التي تدعوا للتفكير.					
8	أثق في قدراتي الإبداعية.					
9	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.					
10	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.					
11	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.					
12	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.					

					أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	13
					أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	14
					أتقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	15

مرفق (4)

اختبار الذكاء العالى

إعداد
الدكتور / السيد محمد خيرى

الأسم:	
الكلية:	
السنة الدراسية:	رقم الشعبة:
تاريخ الميلاد: / /	
تاريخ إجراء الاختبار: / /	

الدرجة:

فيما يلي أسئلة تبين قدرتك على التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك المدرسي، و المطلوب منك أن تجيب على هذه الأسئلة بالترتيب بدقة وبسرعة لا تجعل أحد الأسئلة

يستغرق منك وقتاً أطول من اللازم, فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل إلي الذي بعده, واليك بعض الأمثلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عليها بعد ذلك, فبعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية وأجب عن أسئلة أخرى.

اكمل الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

(1) أبيض إلي أسود مثل قصير إلي

(2) عين إلي مثل إلي سمع.

أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد الآتية:

(3) -16 -8 -4 -2

(4) -61 -16 -51 -15

رتب الكلمات الآتية لتكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط

حيوان أسم أكتب

الإجابات الصحيحة هي :

(1) طويل

(2) يرى - أذن

(3) 32-64

(4) 18-81

(5) أسم أي حيوان (قط مثلاً)

والآن أنتقل إلي الصفحة التالية وأجب عن الأسئلة

أشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطأ تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في الحروف التالية:

- (1) ك ل م س ر ن أ م ل
- (2) ي أ ط و س أ م ص
- (3) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي
- (4) ف أ م ق ك ر ر أ أ م

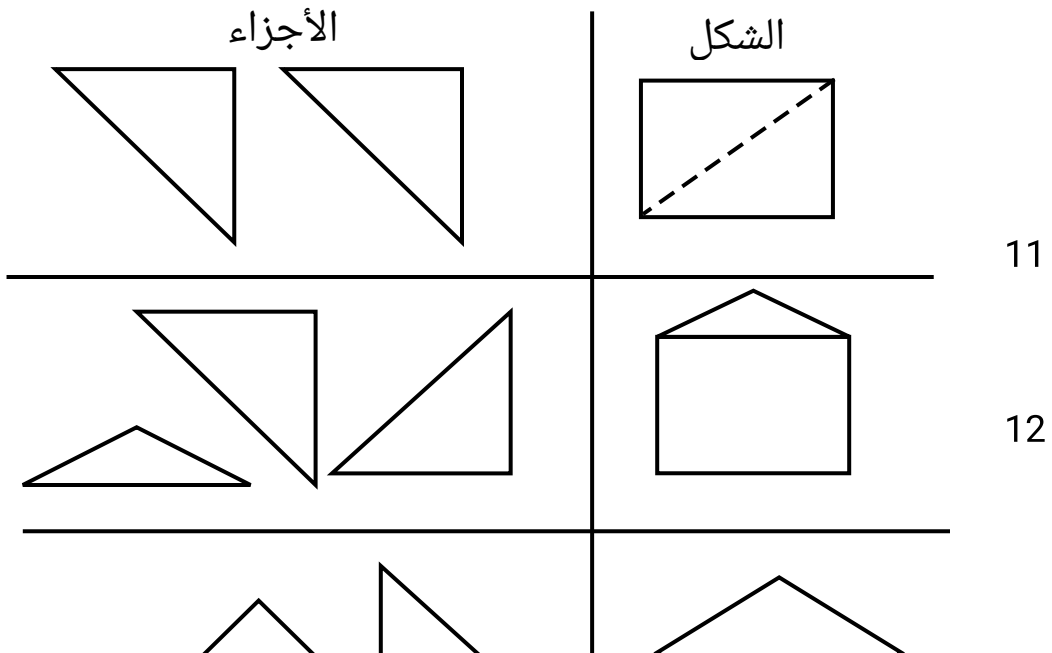
أكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي:

- (5) الأول إلي واحد مثل إلي 4
 - (6) إلي 18 مثل 2 إلى 3
 - (7) إلي رطل مثل زمن إلي دقيقة
 - (8) أحمد عمره خمس سنوات وبعد 3 سنوات يصير عمره نصف عمر على فيكون عمر على الآن
- (3سنوات - سنه واحدة - 4سنوات - جواب آخر)

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين . اختر أصلح التفسيرات لهذه الكلمة ثم ضع خطأ تحته :

- (9) الاستشهاد (البسالة في الحروب - المقاومة حتى النهاية - التبرع بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ).
- (10) يستأثر (يكون سريع التأثر - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير على غيره - يميل للآخذ بالتأثر).

(11) الشكل الذي على اليمين في الأسئلة الآتية مكون من الأجزاء المجاورة له - يرسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتى تنتج الأجزاء المجاورة له كما في المثال الآتي - لاحظ أن بعض الأجزاء مرسومة في وضع مخالف لها في الشكل .



(13) ضع علامة (*) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :
فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - زينب تتعلم اللاتينية والأسبانية - عائشة تتعلم ال
لاتينية والفرنسية - لا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة
واحدة فقط وعلى ذلك :

- تكون فاطمة وزينب (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سوياً.
- وتكون زينب وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سوياً.
- وتكون فاطمة وعائشة (يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سوياً.

(14) من الأمثال الستة الآتية مثلان لهما نفس المعنى ضع علامة (*) أمام المثالين :

- سبق السيف العزل .
 - الطيور على أشكالها تقع .
 - لا يفتى ومالك فى المدينة.
 - تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.
 - مكره أخاك لا بطل.
 - إذا حضر الماء بطل التيمم.
- فيما يلي أشطب كل (أ) يأتي بعد (م) وضع خطاً تحت كل (أ) تأتي قبل (م) وإذا جاء
حرف (أ) قبل وبعد حرف (م) أشطبه وضع خطاً تحته:

(15) م ل م أن أم

(16) م أم أن أم م أ

(17) م م أم أم أم أم

(18) أم أم أم م أم ل م أ

فى لغة سرية يعكس ترتيب حروف الكلمة فمثلا الكلمة (يأكل) تصير (ل ك أى) ثم يبدل
كل حرف بالحرف الذى يأتى قبله فى الحروف الهجائية فتصير الكلمة نفسها بعد ذلك (ك
ق ي لا) ونلاحظ أن الحرف (ى) يشير أنه قبل الحرف (أ) فى الحروف الهجائية.

الحروف الأبجدية المرتبة هي كآلاتي وسوف تحتاج إليها فى إجابة الأسئلة

أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع غ ف ق ك ل م ن هـ و ي

والآن حول كلمات الجملة الآتية إلى اللغة السرية:

(19) أ ك ت ب - خ ط أ ب أ - أ ل ي و م

(20) الجملة الآتية مكتوبة بنفس هذه اللغة السرية حولها إلى اللغة العادية

ذ غ ي ز - ي خ ع - ي ج اش

(21) إذا وضعت 20 نقطة متجاوزة بين النقطة الأولى والثانية 1 سم وبين النقطة

الثانية والثالثة 2 سم وبين الثالثة والرابعة 1 سم وبين الرابعة والخامسة 2 سم وهكذا فكم تكون المسافة بين أول وآخر نقطة؟.....

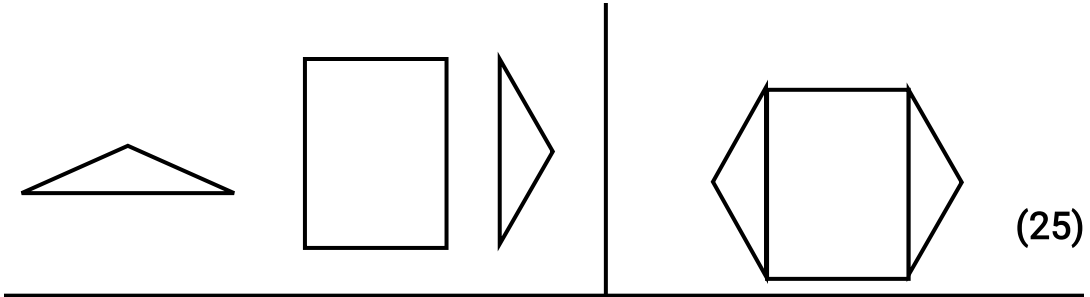
أختر أصلح التفسيرات لكل كلمة وضع خطاً تحته :

(22) أسفر (فسر - سلم - مثل - الكشف).

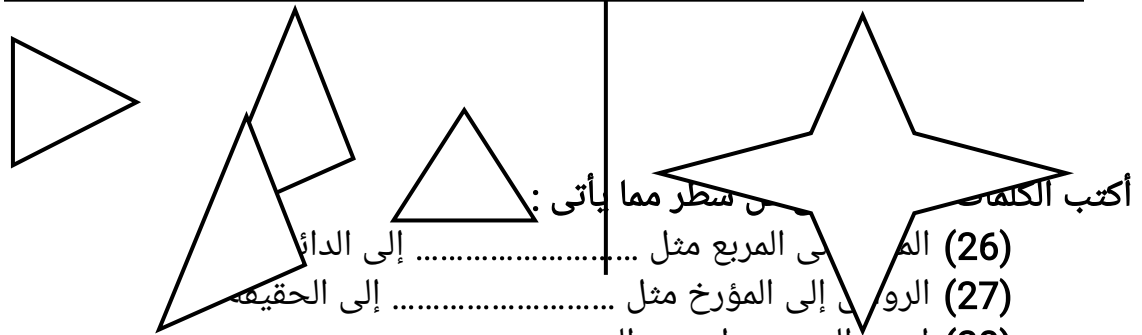
(23) أستمّر (أذعن لغيره - أستساغ - أستطرد - عمل معروفاً).

أرسم الخطوط التي تقسم الشكل إلى الأجزاء المجاورة :

(24)



(25)



أكتب الكلمات التي سطر مما يأتي :

(26) الم إلى المربع مثل إلى الدائ

(27) الروي إلى المؤرخ مثل إلى الحقي

(28) إصبع إلى يد مثل عين إلى

(29) دم إلى شرايين مثل كهرباء إلى

(30) مربع إلى مكعب مثل دائرة إلى

رتب الكلمات في كل من السؤالين الآتيين لتكون جملة مفهومة ثم أعمل ما تطلبه الجملة فقط :

(31) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع أكتب علامة سطر بعد

(32) ضرب الجواب ثلاثة تحت وأكتب أربعة خاصة في الخطأ ضع

في كل سؤال من الأسئلة مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة (*) أمام الاستنتاج الصحيح منها :

(33) لى ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لاهما وجه ابيض.

- إذن صديقى الثالث اسمر طويل.

- إذن صديقى الثالث اسمر قصير.

- إذن صديقى الثالث ابيض طويل .
- (34) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال وليس هذا الشخص القصير امرأة.
- إذن لابد أن هذا الشخص كان فى الحجرة.
- إذن يجوز أن هذا الشخص كان فى الحجرة.
- إذن لا يمكن أن هذا الشخص كان فى الحجرة.
- (35) ليس من الكتب الإنجليزية التى أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربى أحمر.
- إذن لابد ان يكون هذا كتابى.
- إذن يجوز ان يكون هذا كتابى.
- إذن لا يمكن ان يكون هذا كتابى.

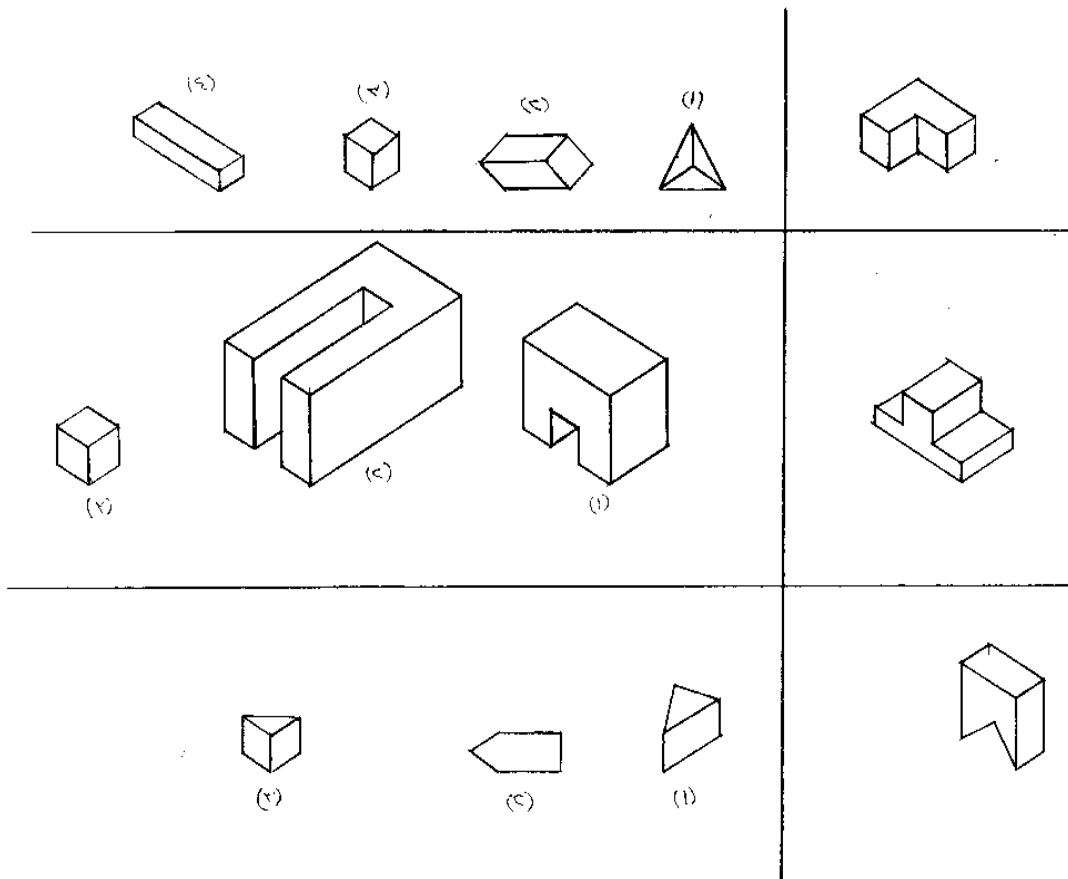
فى كل سؤال من الأسئلة الآتية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة اكتب الرقمين التاليين فى كل سلسلة :

(36) 5-10-7-14-11-22-19-38.....

(37) 1-2-5-11-13-13-15-21.....

فى كل شكل من الأشكال التالية قطعة خشب على شكل متوازى مستطيلات قطع منها جزء والمطلوب منك أن تضع خط تحت جزء من الأجزاء على اليسار الذى يكمل القطعة التى على اليمين:

اكتب الرقمين التاليين فى السلسلتين الآتيتين:



..... 12-30-14-35-16- 35 (41)

..... 190-95-92-46-42-21-16 (42)

مرفق (5)

أسماء أساتذة الكرة الطائرة وطرق التدريس
بكليات التربية الرياضية *

م	الإسم	الوظيفة
1	أميرة قطب غريب	أستاذ طرق التدريس - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
2	إيمان حسن الحاروني	أستاذ طرق التدريس المتفرغ - عميد كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق (سابقاً).
3	إيمان عبدالله زيد	أستاذ الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
4	جيهان محمد فؤاد	أستاذ الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
5	عواطف صبحى محمد	أستاذ الكرة الطائرة - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

مرفق (6)

البرنامج التعليمى باستخدام التعلم الشبكى المتزامن وغير المتزامن
لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية
الأسبوع الأول

الهدف التعليمى : تعليم مهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة. زمن الدرس : 90 دقيقة.

الدرس: الأول والثانى

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
مشاهدة البرمجية التعليمية من خلال قراءة النص المكتوب لمهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة ومشاهدة لقطات الفيديو التعليمية ، والخطوات التعليمية والتدريبات المهارية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها.	15 ق	مشاهدة البرمجية التعليمية (عبر الواتس أب)
1- الجري المتنوع. 2- أداء مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. 3- تبادل التميرير بكرة طبية بين زميلتين.	15 ق	الإحماء
بعد مشاهدة البرمجية التعليمية تنفيذ المهام التعليمية التالية: 1- قف مواجه للشبكة في وضع المشي مع وضع القدم اليسرى أماماً ووزع ثقل الجسم بالتساوي على القدمين. 2- ضع الكرة على اليد اليسرى مفرودة أمام الجسم. 3- أذف الكرة باليد اليسرى أمام الجسم لأعلى بحيث يكون طيرانها فوق كتف الذراع الضاربة وعلى مسافة 1.5:2 م لأعلى. 4- مرجح الذراع الضاربة لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع جهتها مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وثنى الركبتين قليلاً لحظة قذف الكرة. 5- مد الرجل الخلفية والجسم عالياً مع مرجحة الذراع الضاربة للأمام وعالياً لمقابلة الكرة الهابطة في أقصى ارتفاع لليد وضربها من الخلف ولأعلى. 6- تابع حركة اليد بحيث تكون الذراع الضاربة مفرودة لأعلى ومائلة للأمام قليلاً ونقل الجسم على القدم الخلفية.	55 ق	الجزء التعليمى والتطبيقات
1- الجرى الخفيف. 2- المشى مع تنظيم عملية التنفس. 3- وقوف على الكتفين.	5 ق	الجزء الختامى

مرفق (7)

وحدة تعليمية أسبوعية باستخدام أسلوب التعلم بالأمر (التقليدى) للمجموعة الضابطة

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
مشاهدة النموذج العملى لمهارة الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة وسماع الشرح اللفظى لطريقة الأداء الفنى للمهارة ، ومشاهدة الخطوات التعليمية والتدريبات المهارية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها.	15 ق	مشاهدة النموذج العملى والشرح اللفظى من المعلمة

<p>1- الجري عكس الإشارة لعبة صغيرة. 2- أداء مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم. 3- (وقوف) أمام حواجز مقلوبة الوثب للأمام والعودة جرى لمسافة (10) م. 4- العدو لمسافة (20) م.</p>	15 ق	الإحماء
<p>بعد مشاهدة النموذج العملي من المعلم تنفيذ المهام التعليمية التالية : 1- وقوف أمام كرة معلقة وضرب الكرة من المنتصف بتكرار. 2- انبطاح مائل ثنى ومد الذراعين خمس مرات ثم أداء مهارة الإرسال . 3- وقوف فى منطقة الإرسال مع محاولة دفع كرة طبية لأقصى مسافة بالذراع الضاربة. 4- أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه لمحاولة تعديّة الكرة الشبكة. 5- وقوف أمام حائط التدريب ورفع الكرة لأعلى وضرب الكرة من المنتصف بقوة على الحائط. 6- نفس الواجب الحركى السابق ولكن توجه الكرة نحو المربعات المرسومة على الحائط. 7- تصحيح الأخطاء من خلال تقديم تغذية راجعة بواسطة المعلمة.</p>	55 ق	الجزء التعليمى والتطبيقي
<p>1- الجرى الخفيف. 2- المشى مع تنظيم عملية التنفس. 3- وقوف على الكتفين.</p>	5 ق	الجزء الختامى

ملخص البحث

تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة

أستهدف البحث التعرف على تأثير التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه فى الكرة الطائرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة قوام كل منهم (10) طالبات ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية ومهارية - إختبار الذكاء - مقياس اليقظة العقلية - برنامج التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن ، وتم إستخدام الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

1- يؤثر استخدام التعلم الشبكي المتزامن وغير المتزامن تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

2- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة في حين لا يؤثر إيجابياً على اليقظة العقلية.

3- زيادة فاعلية التعلم الشبكي المتزامن عن التعلم الشبكي غير المتزامن وأسلوب التعلم بالأمر في تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة.

ومن أهم التوصيات :

1- استخدام التعلم الشبكي المتزامن لما له من فاعلية في تحسين اليقظة العقلية ومستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effect of synchronous and asynchronous network learning on mental alertness And the level of service performance from the highest confrontation in volleyball

The research aimed to identify the effect of synchronous and asynchronous network learning on mental alertness and the level of transmission performance from the highest confrontation in volleyball. And a control group of (10) students each, and the research tools: physical and skill tests - intelligence test - mental alertness scale - synchronous and asynchronous network learning program, and the following statistical methods were used: arithmetic mean - standard deviation - median - skew coefficient - coefficient Simple correlation - t-test - percentage improvement.

Among the most important results:

1- The use of synchronous and asynchronous network learning has a positive and statistically significant effect at the level (0.05) on mental alertness and the level of serving performance from the highest level in volleyball.

2- The learning style has a statistically significant positive effect at the level (0.05) on the level of service performance from the top of the confrontation in volleyball, while it does not positively affect

mental alertness.

3- Increasing the effectiveness of synchronous network learning over asynchronous network learning and the method of learning by command in improving mental alertness and the level of serving performance from the highest confrontation in volleyball.

Among the most important recommendations:

1- Using synchronous network learning because of its effectiveness in improving mental alertness and the level of performance of the transmission skill from the highest confrontation in volleyball for third year students of the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University.