



تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quest) على بعض مهارات الباليه

لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية

أ.د/ وسام عادل السيد أمين

أستاذ التعبير الحركي بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

د/ نسرين عبد المعبود

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية

بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

الباحثة / آلاء محمد فهمي نوار

باحثة ماجستير بقسم المناهج وطرق التدريس و التدريب بكلية التربية الرياضية

جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى: تصميم برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب للباليه والتعرف من خلاله تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على مستوى أداء بعض مهارات الباليه (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة بطبيعة وحدة البحث ، وقد تم تحديد عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية تخصص باليه عددهم (٦٥) طالبة، تم سح بعدد (١٥) طالبة للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلى (٢٥) طالبة للمجموعة التجريبية ، والتي طبق عليها أسلوب الرحلات المعرفية ، (٢٥) طالبة للمجموعة الضابطة ، والتطبيق عليها أسلوب التعلم بالامر (الطريقة التقليدية) ، وذلك لتعلم مهارات الباليه (قيد البحث) ، وكانت أهم النتائج ان استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب اثر ايجابيا على عينة البحث في مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) و ان استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب تتماشى مع توجهات التعليم الحديثة، وتتيح للطالبات المزيد من الفرص للمشاركة الفعالة أثناء وقت المحاضرة.

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(الرحلات المعرفية ، الويب ، مهارات الباليه)





المقدمة ومشكلة البحث:

اتسم العصر الحالي بالتحديات السريعة والمتلاحقة في جميع مجالات الحياة وخاصة العلمية منها ونحن في الألفية الثالثة مازال الفرد بحاجة إلى أفكار علمية متجددة لمواجهة هذه التغيرات، وما تميزت به من تطورات علمية وتكنولوجية بدرجة مذهلة والمتمثل بالتطور الهائل في تكنولوجيا المعلومات نتيجة للتقدم المتسارع في كافة العلوم.(١٢ : ٣١١)

ويرى كلاً من "جوسيف B. Joce" (٢٠٠٦م) و بويس B. Boyce" (٢٠٠٧م) أن التعرف على أنجح الطرق والأساليب لاكتساب المهارات الحركية ومعرفة الشروط التي إذا توفرت تؤدي إلى تعلم أفضل وأسرع يُعد أمراً أساسياً للتخطيط وضبط الخبرات في التعلم الحركي، حيث أن المهارات الحركية هي جوهر أداء أي نشاط رياضي، واكتسابها هو الهدف العام للتربية البدنية، وإن هذا الهدف لا يتحقق عن طريق القراءة أو مشاهدة نموذج للأداء الصحيح فقط، وإنما يتم التعلم عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالإرشاد من قبل المدرس.(٢٦) (٢٣ : ١١١)

ويشير "عادل توفيق" (٢٠١٩م) إلى أن الرحلات المعرفية عبر الويب "Web Quest" تُعد من بين الاستراتيجيات الحديثة في التدريس والتي تسعى لدمج تكنولوجيا حديثة بالتعليم وتغيير النهج القديم والتقليدي في تدريس معارف المعارف المختلفة القائم في التلقين والحفظ إلي تعزيز دور الطالبة في العملية التعليمية من خلال البناء المعرفي القائم على العديد من المهمات التي تعتمد على الاستقصاء والبحث، وكذلك تعزيز دور التكنولوجيا في تبسيط الكثير من المفاهيم، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب من خلال التنوع في مصادر المعلومات بين المقروء والمسموع والمكتوب .

(١١ : ١٨)

ويشير كل من "وحيد عبد الرشيد، محمود عبد الكريم" (٢٠١٧م)، "ريهام محمد رفعت" (٢٠١٥م) إلي ان الرحلات المعرفية لها مسميات عدة والتي منها الرحلات المعرفية عبر الويب، الإبحار أو الاستقصاء الشبكي، تقصي الويب، الويب كويست (web QUEST)، رحلات التعلم الاستكشافية، كما اختلف الباحثون في تعريف المصطلح فمنهم من عرفها على انها أنشطة ومنهم من عرفها على انها استراتيجية إلا أن تلك التعريفات تشترك في مفاهيمها العامة ومكوناتها الأساسية.(٢٢ : ٢٤٨) (٧ : ٤٨٣) (٢٥ : ٩٦)

وعليه فإن الرحلات المعرفية عبر الويب، عبارة عن استراتيجية يمكن من خلالها تمكين المتعلم من اكتساب المزيد من المعرفة والخبرات من خلال أنشطة تعلم مبنية علي التجربة حيث





يستطيعون انجاز مهام تعلم مختلفة والتعبير عن أدائهم و وجهات نظرهم الخاصة، وذلك من خلال منحهم فرص إيجابية للمشاركة في تلك الأنشطة، كما يمكنهم التفكير في محتويات التعلم من خلال مراقبة السياق الحقيقي لها، ومن ثم مناقشتها والتعاون من خلال المهمات المتنوعة للخروج بصورة أكثر وضوحاً حول الموارد المطلوبة للتعلم.(٢٤ : ١٢٢٩)

وفن الباليه هو احد فروع التعبير الحركي أو هو " لون من ألوان الرقص ورغم تأثيره وتفاعله مع الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي واكبت تأسيسه، إلا انه منذ البداية مالت حركاته إلي الثبات والالتزام بالأوضاع الاساسية للقدمين والذراعين، والمحافظة علي توازن الجسد والتقيد بالعناصر الحركية العديدة التي سبق تقنيتها. (٦)

وتري كل من " صفية محي الدين ، وسامية محمد " (٢٠٠٥م) : ان للباليه أهمية بالغه في تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد والاحتفاظ بالصحة والتأثير المباشر علي الاجهزة العضوية الحيوية للجسم ويعود الفرد النظام والدقة والعمل مع الجماعة حيث يؤدي تدريباته بصورة جماعية وبتوقيت واحد ويمكن لجميع مراحل التعليم المختلفة ممارسة الباليه لتعدد حركاته وتسلسلها الذي يتناسب مع كل سن ومع خصائص كل مرحلة كما يعمل على اعداد الجسم لأداء مهارات معظم الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك تنمية السمات النفسية مثل الثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات الإيجابي، وبعض هذه الفوائد أوضحتها المعايير الدولية للفنون التربوية، كما أنه يلعب دور كبير في تنمية التنوع الجمالي من خلال التصميم والديكور والملابس والاضاءة والموسيقى . (١٠)

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر الباليه لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعته السادات لاحظت ان هناك انخفاض في مستوى التحصيل الحركي في بعض المهارات الأساسية للباليه لدى طالبات الفرقة الثانية، وقد يرجع ذلك الي استخدام الطريقة التقليدية في العملية التعليمية والتي تعتمد علي جانب واحد، وهو الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي من قبل المعلمة دون ادني مشاركته فعالة من جانب الطالبات وهذا لا يتلائم مع تطورات تكنولوجيا التعليم والتعلم ومع طوفان المعلومات والتغير المتلاحق، وتقدم المعرفة بمعدلات سريعة ناتجة عن ثوره المعلومات التي تعيشها الان وعليه، فقد اصبح من الضروري إعادة النظر في أسلوب التعلم حتى تفي انشطه التربية الرياضية بأغراضها .





هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى: تصميم برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب للبالغين والتعرف من خلاله على :

تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على مستوى أداء بعض مهارات البالغين (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات البالغين (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات البالغين (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى أداء مهارة البالغين (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الرحلات المعرفية (web Quest) :

هي "أنشطة تعليمية تعتمد على عمليات البحث في الانترنت بهدف الوصول للمعلومة بأسرع وقت وأقل جهد". (١٧)

- البالغين (Ballet) :

ويعرف " أحمد جمعه " (٢٠٠٥م) : فن البالغين بأنه " الفن المتكامل الذي يؤدي بحركات معينة في مكان محدد وبواسطة أشخاص مدربين وعلي إيقاع للتعبير عن فكرة أو قصة وهو الفن الذي بدأه المصري القديم والذي امتدت جذوره في التاريخ مسايرة للإنسان في أقدم عصوره ثم انتشر حتى دخل أوروبا". (١)





الدراسات المرجعية:

بعض الدراسات المرجعية التي تم الاستفادة منها اثناء إجراء البحث :-

١- أجرت شروق يسري محمد (٢٠٢٣) (٩) دراسة بعنوان " تأثير الرحلات المعرفية على مستوى الاداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الاعدادية"، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير الرحلات المعرفية على مستوى الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الاعدادية، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٠) طالبة وتم تقسيمها الي مجموعتين ، المجموعه الضابطة وعددها (١٠) ، والمجموعه التجريبية وعددها (١٠). وكان من أهم النتائج: طريقة الشرح والنموذج المتبعة أثرت تأثير ملحوظاً فى مستوى الاداء المهارى في مسابقة الوثب الطويل بدرس التربية الرياضية لتلميذات الصف الأول الأعدادي.

٢- أجرى محمود محمد رفعت محمود تركى (٢٠٢٣) (١٦) دراسة بعنوان " تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على بعض نواتج التعلم لمقرر كرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على بعض نواتج التعلم لمقرر كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) طالبة وتم تقسيمها الي مجموعتين ، المجموعه الضابطة (٢٠) ، و المجموعه التجريبية (٢٠)، وكان من أهم النتائج: النتائج وجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياس البعدي للمجموعه التجريبية والبعدي للمجموعه الضابطة في التحصيل المعرفى و وتعلم بعض المهارات الاساسية في كرة القدم للطالبات ولصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

٣- أجرت بسمة محمود مرسي مبارك (٢٠٢٣) (٣) دراسة بعنوان " فاعلية استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب "Web Qest" على التحصيل المعرفي لبعض مهارات تنس الطاولة والاتجاه نحوها"، هدفت الدراسة إلى إعداد وتطبيق برنامج مُعد في ضوء إستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Qest). قياس فاعليته في تحسين التحصيل المعرفي لبعض مهارات تنس الطاولة والمقدمة للفرقة الثانية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٧٢) طالبة وتم تقسيمها الي مجموعه ضابطة وعددها (٢٤) ، ومجموعه تجريبية وعددها (٢٤) ، ودراسات استطلاعية و عددها (٢٤)، وكان من أهم النتائج فاعلية البرنامج التعليمي





المقترح في تحسين التحصيل المعرفي للمهارات ، تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو إستراتيجية التدريس المستخدمة في بناء البرنامج التعليمي المقترح.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة بطبيعة وحدة البحث وفروضه وعينة الدراسة (قيد البحث) ، مع تحديد التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبإستخدام القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (٥٥٦) طالبة ، وقد تم تحديد عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية تخصص باليه عددهم (٦٥) طالبة، تم سح بعدد (١٥) طالبة للدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلى (٢٥) طالبة للمجموعة التجريبية ، والتي طبق عليها أسلوب الرحلات المعرفية ، (٢٥) طالبة للمجموعة الضابطة ، والتطبيق عليها أسلوب التعلم بالأمر (الطريقة التقليدية) ، وذلك لتعلم مهارات البالية (قيد البحث).

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث (التجريبية - الضابطة - الاستطلاعية) لطالبات الفرقة الثانية وذلك للتأكد من وقوع العينة تحت المنحني الطبيعي وبالتالي التوزيع الاعتنالي وذلك باستخدام معامل الالتواء ، ويوضح جدول (١) ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات
" السن - الطول - الوزن " لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية

ن = ٦٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية		
			س	\pm ع	الوسيط
١	السن	السنة	١٨.٩٨	٠.٦٢	١٩.١٠
٢	الطول	سم	١٦٠.٢٣	٢.٦٣	١٦٠.٠٠
٣	الوزن	كجم	٦٤.٨٣	٨.٠٢	٦٤.٠٠





يتضح من جدول (١) أن معاملات الألتواء لمعدلات " السن ، الطول ، الوزن " لمهارات البالية (قيد البحث) قد انحصرت بين (± 3) حيث تراوحت القيمة بين (-٠.٥٨ الي ٠.٣١) مما يعني تجانس أفراد العينة المختارة للمجموعات ، الثلاثة معدلات (السن - الطول - الوزن) وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الأعتدالي له

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية

ن = ٦٥

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المعالجات الاحصائية		
			س	\pm ع	الوسيط
١	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٦.٥٥	٥.٩٤	١٧.٠٠
٢	الوقوف علي مشط القدم	ث	٨.٣٧	٢.٦١	٨.٢٢
٣	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً	سم	١٣.٨٩	٤.٦٧	١٤.٠٠
٤	الجري المكوكي	ث	٢٨.٦٣	١٢٨.٣٠	١٢.٣٧
٥	الوثب والتوازن فوق العلامات	ث	٥٧.٦٩	١٣.١١	٥٥.٠٠
٦	الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٣.٢٥	١٣.٤٢	١٠٥.٠٠
٧	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٥.٢٧	٥.٨٣	٢٥.٦٠
٨	الدوائر المرقمة	ث	١١.٦٦	٢.٢٥	١١.٣٧

يتضح من جدول (٢) ان معاملات الالتواء في الاختبارات البدنية المختارة قد انحصرت بين (± 3) حيث تراوحت القيم بين (-٠.٣٩ الي ٠.٦٢) مما يعني تجانس أفراد العينة في الاختبارات البدنية المختارة وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الأعتدالي له.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمهارات البالية

ن = ٦٥

م	مهارات البالية (قيد البحث)	المعالجات الاحصائية		
		س	\pm ع	الوسيط
١	الوضع الاول للذراعين The first position of the arms	١.٢٨	٠.٥٣	١.٥٠
٢	الوضع الثاني للذراعين The second position of the arms	١.٤٨	٠.٥٧	١.٥٠
٣	الوضع الثالث للذراعين The third position of the arms	١.٥٥	١.٣٩	١.٥٠
٤	الوضع الرابع للذراعين Fourth position of the arms	١.٣٢	٠.٥٢	١.٥٠





المعالجات الاحصائية				مهارات البالية (قيد البحث)	م
معامل الالتواء	الوسيط	\pm ع	س		
٠.٦١-	١.٥٠	٠.٥٤	١.٣٩	The first position of the feet الوضع الاول للقدمين	٥
١.٠٦-	١.٥٠	٠.٥١	١.٣٢	The second position of the feet الوضع الثاني للقدمين	٦
٠.٣١	١.٥٠	٢.٣٥	١.٧٤	The third position of the feet الوضع الثالث للقدمين	٧
١.٢٩-	١.٥٠	٠.٤٩	١.٢٩	Fourth position of the feet الوضع الرابع للقدمين	٨
٠.٧٦-	١.٥٠	٠.٥٥	١.٣٦	Fifth position of the feet الوضع الخامس للقدمين	٩
٠.٠٠	١.٥٠	٠.٦٦	١.٥٠	الثني النصفي من الوضع الاول للقدمين Demi plié from the first position of the feet	١٠
١.٠٠-	١.٥٠	٠.٤٨	١.٣٤	الثني النصفي من الوضع الثاني للقدمين Demi plié from the second position of the feet	١١
٠.١٤	١.٥٠	١.٧٦	١.٥٨	الثني النصفي من الوضع الثالث للقدمين Demi plié from the third position of the feet	١٢
١.١٣-	١.٥٠	٠.٤٨	١.٣٢	الثني النصفي من الوضع الرابع للقدمين Demi plié from the fourth position of the feet	١٣
٠.٤٩-	١.٥٠	٠.٤٩	١.٤٢	الثني النصفي من الوضع الخامس للقدمين Demi plié from the fifth position of the feet	١٤
٠.١٨-	١.٥٠	٠.٤٩	١.٤٧	الرفع Releve	١٥
١.٣٨	١.٠٠	٠.٤٨	١.٢٢	مد الرجل Battement Tendu Simple	١٦
١.٥٣-	١.٥٠	٠.٤٧	١.٢٦	دوران الرجل على الأرض Rond de jambe	١٧
١.٢٧	١.٠٠	٠.٥٢	١.٢٢	انتقال ثقل الجسم Transfer of body weight	١٨
٠.٦٣-	١.٥٠	٠.٥٢	١.٣٩	الدوران Tourne	١٩
١.٦٧-	١.٥٠	٠.٤٣	١.٢٦	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds	٢٠
٠.٥٤	٢٧.٠٠	٣.٩٩	٢٧.٧٢	الدرجة الكلية (مهارات البالية)	
٠.١٢-	١٣.٠٠	٤.٢٠	١٢.٨٣	اختبار التحصيل المعرفي لبعض مهارات البالية	

يتضح من جدول (٣) ان معاملات الالتواء في مهارات البالية " قيد البحث " قد انحصرت بين (± 3) حيث تراوحت القيم بين (-٠.٧٦ إلى ٠.٥٤) مما يعني تجانس افراد العينة في مهارات البالية " قيد البحث " وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتدالي

وسائل وأدوات جمع البيانات

استندت الباحثة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الي الآتي:

- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :
- أجهزة للدلالة بمعدلات النمو
- العمر الزمني بالرجوع الي تاريخ الميلاد (لأقرب سنة) -الطول باستخدام جهاز الرستاميتير





- الوزن باستخدام ميزان طبي (لأقرب كيلوجرام) - صالة التعبير الحركي - صالة الجمباز
- مسطرة مدرجة - شريط قياس - ساعة ايقاف - أقماع - طباشير - مقعد خشبي - ميزان طبي
- كاميرة فيديو - أجهزة حاسب آلي - شبكة الانترنت
- إستمارة استطلاع آراء الخبراء (الاستبيان)

قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء فى المجالات (التعبير الحركي
- الاختبارات والمقاييس - المناهج وطرق التدريس) وذلك لتحديد :-

- عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية
- الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية بالبالية مرفق (٥)
- تحديد مدى صدق عبارات الاختبار المعرفي

- المتغيرات والاختبارات المختارة (قيد البحث)

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية من خلال الدراسات والمراجع العلمية التالية ثم
قامت بوصفها فى استمارة مرفق (٣) روعي فيها بالاضافة والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير
وتم عرضها علي عدد (٧) من خبراء في مجال التعبير الحركي وطرق التدريس مرفق (٢)
وذلك لتحديد أهم هذه العناصر .

- الاختبارات البدنية المختارة :

قامت الباحثة مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التعبير
الحركي والاختبارات والمقاييس (٦) (٢١) (٨) (١٢) وذلك لتحديد الاختبارات التي تقيس عناصر
اللياقة البدنية الخاصة بالبالية ، ثم قامت بوضعها فى استمارة مرفق (٤) روعي فيها بالاضافة
والحذف بما يتناسب مع رأي الخبير وتم عرضها علي عدد (٧) خبراء في مجال التعبير الحركي
والاختبارات والمقاييس مرفق (٢) وذلك لتحديد الاختبارات البدنية المقاييس لتلك العناصر مرفق (٤)

والجدول التالي يوضح آراء السادة الخبراء حول الاختبارات التي تفيد عناصر اللياقة البدنية
الخاصة بالبالية والنسبة المئوية لكل منهم .



جدول (٤)

نسبة اتفاق آراء السادة الخبراء حول الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	التكرار	النسبة
١	التحمل العضلي	- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لأكبر عدد من المرات	٣	%٤٣
		- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف الي اقصي عدد ممكن من المرات	٧	%١٠٠
		- اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين	٤	%٥٧
٢	التوازن الثابت	- اختبار الوقوف علي مشط القدم	٧	%١٠٠
		- اختبار الوقوف من العارضه بمشط القدم	٣	%٤٣
٣	التوازن الديناميكي	- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات	٧	%١٠٠
		- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٤	%٥٧
٤	القوة المميزة بالسرعة	- اختبار رمي كرة طبية (٨٠٠ جم) لابعد مسافة بيد واحدة من الوقوف	٠	%١٠٠
		- اختبار الوثب العريض من الثبات	٧	%١٠٠
		- اختبار الوثب العمودي من الثبات	٧	%١٠٠
٥	الرشاقة	- اختبار الجري المكوكي	٧	%١٠٠
		- اختبار الجري الزجزاجي بطريقة بارو ٣ م × ٤.٥ ثلاث دورات	٣	%٤٣
		- اختبار الجري الارتدادي الجانبي	١	%١٤
٦	المرونة	- اختبار دوران الجذع على الجانبين	٢	%٢٨
		- اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس طويلاً	٧	%١٠٠
		- اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف	١	%١٤
٧	التوافق	- اختبار الجري في شكل ٨	٢	%٢٨
		- اختبار رمي واستقبال الكرات	٧	%١٠٠
		- اختبار الدوائر المرقمة	٧	%١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء قد تراوح ما بين (صفر % : ١٠٠ %) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٨٠ %) فأكثر من آراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية ، ويوضح جدول (٥)اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية مرفق (٥)





جدول (٥)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية المستخدمة
١	التحمل العضلي	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (بيوربي) الي اقصي عدد ممكن من المرات
٢	التوازن الثابت	اختبار علي مشط القدم
٣	التوازن الديناميكي	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات
٤	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات
٥	الرشاقة	اختبار الجري المكوكي
٦	المرونة	اختبار ثني الجذع امام من الجلوس طويلاً
٧	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة

- الموقع التعليمي باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب

- خطوات تصميم الرحلات المعرفية عبر الويب :

بعد الاطلاع علي العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (١٩) ، (٥) ، (٤) ، (٢٠) ، استعانت الباحثة بالمعيار النموذجي العالمي (ADDIE) لتصميم الرحلات المعرفية عبر الويب لمهارات الباليه المقررة علي طالبات الفرقة الثانية ، والتي تم اختيار ذلك النموذج للأسباب التالية بـ

- يعد من اكثر النماذج استخداما في تصميم المواد التعليمية الألكترونية

- يعتمد علي خطوات متسلسلة لبناء الموقع التعليمي

- أعم وأشمل نماذج التصميم التعليمي

١- مرحلة التحليل : Analysis

تعتبر مرحلة التحليل هي حجر أساسي لجميع المراحل الأخرى لتصميم التعليم وفيها يتم تحليل المحتوى وتحديد المشكلة وايجاد الحلول الممكنة لها .

- تحليل المحتوى

يعد اختبار مهارات الباليه المقررة على الطالبات قامت الباحثة بتحليل دقيق لمحتوى المهارات المقررة و تحديد نواتج التعلم المراد تحقيقها ، وتحديد الخطة الزمنية التي ستغرقها الطالبات في دراسة المهارات من خلال الاستعانة بتوصيف مقرر الباليه لطالبات الفرقة الثانية .





- أهداف المحتوي ومبررات اختياره :

أ- الهدف العام :

تعلم طالبات الفرقة الثانية لكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات مهارات الباليه المدرجة بالمقرر الدراسي للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وتعتبر تلك المهارات هي الاساس الذي يبنى عليه جميع حركات الباليه.

ب- مبررات اختبار المحتوي :

تمثل مهارات الباليه قيد البحث المنهج المقرر علي الفرقة الثانية بنات في مادة التعبير الحركي وذلك وفقاً لتوصيف المقرر للفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

- المهام التعليمية المطلوبة من الطالبات انجازها لتحقيق الاهداف .

آداء المهارات بالشكل الصحيح وأنشطة وتدريبات وجمله حركية تشمل مهارات الباليه (قيد البحث) وتم توزيعها علي الوحدات التعليمية وفقاً لتوصيف المقرر للفرقة الثانية بنات في مادة التعبير الحركي .

- طرق عرض المحتوي التعليمي :

تم إستخدام اكثر من طريقة لعرض المحتوي التعليمي في الرحلات معرفية عبر الويب من فديوهات ، متعددة لكل مهارة من المهارات ، صور ملونة للمهارات ، صور متسلسلة ، شرح لفظي للمهارات يشمل شرح المهارة وما يجب مراعاته والأخطاء الشائعة نظراً لعدم توافر نقاط أنترنت بصالة التعبير الحركي بالكلية ، قامت الباحثة بالاستعانة بجهاز مقوي اشارات ونقطة وصول (access point) يتصل به لاسلكيا عدد (٥) جهاز حاسب آلي لتنفيذ الرحلات المعرفية.

٢- مرحلة التصميم : Design

وفي هذه المرحلة تم وضع المخطط التعليمي لتنفيذ الهدف العام وتعتبر هذه المرحلة ترجمة لعملية التحليل وتحويلها لخطوات قابلة للتنفيذ وتتكون من :

أ- جمع الموارد المرحلة المعرفية عبر الويب :

قامت الباحثة بالبحث في شبكة الانترنت للحصول علي مقاطع الفيديو ، والصور ، شرح المهارات المقررة قيد البحث ، وتحديد المصادر الألكترونية الخاصة بكل مهارة من مهارات الباليه والتي سوف تستخدم في الرحلات المعرفية عبر الويب ، وتم تصميم سيناريو الرحلة المعرفية لكل مهارة من مهارات الباليه قيد البحث وفقاً للعناصر المحددة لمكونات الرحلات المعرفية عبر الويب.





ب - تصميم الهيكل العام للرحلة المعرفية عبر الويب :

قامت الباحثة بالأطلاع على المواقع المتخصصة في تصميم الرحلات المعرفية عبر الويب وعلي النماذج الجاهزة الموجوده في هذه المواقع ، وقد قامت الباحثة باختيار موقع (Google Sites) من خلال الرابط (<https://sites.google.com/new>) لتصميم الرحلات المعرفية للوحدات التعليمية لمهارات البالية المقررة علي طالبات الفرقة الثانية ، وتم اختيار هذا الموقع لما يتميز به من إمكانية نشر الرحلات المعرفية عبر الويب مجاناً ، وتم تصميم صفحات الرحلة المعرفية بعنوان " الرحلات المعرفية عبر الويب لتعلم مهارات البالية " وتشمل الصفحة علي ما يلي

- دليل البدء - صفحة المعلم - مقدمة الرحلة

- المهام التي يجب علي الطالبات إنجازها - الاجراءات

- روابط المواقع الإلكترونية لكل رحلة معرفية - التقييم - الخاتمة

وتم عرضها علي عدد (٧) خبراء في مجال التعبير الحركي وطرق التدريس مرفق (٢)

وذلك لإبداء الراي في البرنامج التعليمي باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب ويوضح جدول (٦)

الوحدات التعليمية المستخدمة في تطبيق البحث

جدول (٦)

الوحدات التعليمية المستخدمة في تطبيق البحث

م	الوحدات	المهارات
١	اوضاع الذراعين Arm position	- الوضع الاول للذراعين - الوضع الثاني للذراعين - الوضع الثالث للذراعين - الوضع الرابع للذراعين
٢	اوضاع القدمين Feet position	- الوضع الأول للقدمين - الوضع الثاني للقدمين - الوضع الثالث للقدمين - الوضع الرابع للقدمين - الوضع الخامس للقدمين
٣	اوضاع الذراعين اوضاع القدمين Arm position Feet position	- الوضع الاول للذراعين + الوضع الأول للقدمين - الوضع الثاني للذراعين + الوضع الثاني للقدمين - الوضع الثالث للذراعين + الوضع الثالث للقدمين - الوضع الرابع للذراعين + الوضع الرابع للقدمين - الوضع الاول والثاني والثالث والرابع للذراعين + الوضع الخامس للقدمين مع تبديل اوضاع الذراعين مع اوضاع القدمين
٤	الثني النصف Demi plie	- الثني النصف Demi Plie من الوضع الاول للقدمين - الثني النصف Demi Plie من الوضع الثاني للقدمين - الثني النصف Demi Plie من الوضع الثالث للقدمين





٥	رفع الجسم Releve	- الثني النصف Demi Plie من الوضع الرابع للقدمين - الثني النصف Demi Plie من الخامس للقدمين - رفع الجسم Releve من الوضع الأول للقدمين - رفع الجسم Releve من الوضع الثاني للقدمين - رفع الجسم Releve من الوضع الثالث للقدمين - رفع الجسم Releve من الوضع الرابع للقدمين - رفع الجسم Releve من الوضع الخامس للقدمين
٦	الدوران " للداخل للخارج"	- الدوران نصف دورة داخل بار السند - الدوران نصف دورة خارج بار السند
٧	مد الرجل مع ملامسة الأرض Battement TenduSimple	- مد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple اماماً - مد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple جانباً - مد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple خلفاً
٨	الثني النصفي + مهارة الرفع	- الثني النصفي Demie plie من الوضع الاول للقدمين ثم رفع Releve من الوضع الاول للقدمين - الثني النصفي Demie plie من الوضع الثاني للقدمين و ثم رفع الجسم Releve من الوضع الثاني للقدمين - الثني النصفي Demie plie من الوضع الثالث للقدمين ثم رفع الجسم Releve من الوضع الثالث للقدمين - الثني النصفي Demie plie من الوضع الرابع للقدمين ثم رفع الجسم Releve من الوضع الرابع للقدمين - الثني النصفي Demie plie من الوضع الخامس للقدمين ثم رفع الجسم Releve من الوضع الخامس للقدمين
٩	دوران الرجل علي الارض Rond de jambe	- دوران الرجل Rond de Jambe ٤٥ درجة اماماً - دوران الرجل Rond de Jambe ٤٥ درجة خلفاً - دوران الرجل Rond de Jambe ٩٠ درجة اماماً - دوران الرجل Rond de Jambe ٩٠ درجة خلفاً
١٠	مد الرجل مع ملامسة الارض + الدوران Battement TenduSimple	- مد الرجل ملامسة الارض Battement Tendu Simple جانباً ثم الدوران نصف دورة داخل بار السند - مد الرجل ملامسة الارض Battement Tendu Simple جانباً ثم الدوران نصف دورة خارج بار السند
١١	انتقال ثقل الجسم	- انتقال ثقل الجسم يميناً - انتقال ثقل الجسم يساراً - انتقال ثقل الجسم اماماً - انتقال ثقل الجسم خلفاً
١٢	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds من الوضع الخامس اماماً الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds من الوضع الخامس خلفاً





٣- مرحلة التطوير Development

في هذه المرحلة تم ترجمة ما تم في مرحلة التصميم الي مواد تعليمية كما تم تطوير الرحلات المعرفية وذلك من خلال الأطلاع علي العديد من نماذج الرحلات المعرفية في العديد من الموضوعات الأخرى للوقوف علي مميزاتها وأوجه القوة بها للاستفادة بها في تطوير وتحسين الرحلات المعرفية ، ثم تم نشر الرحلات المعرفية عبر الويب لمهارات الباليه علي الرابط التالي (<https://sites.google.com/view/alaa-nawar98-/home>) ، كما تم تحميل مقاطع الفيديو والصور الملونة و الصور المتسلسلة والملفات الصوتية لكل مهارة من مهارات الباليه علي الموقع الخاص بالرحلة المعرفية.

٤- مرحلة التنفيذ (التطبيق) : Implementation

وهي المرحلة التي يتم فيها تطبيق الرحلة المعرفية عبر الويب ، من خلال عرض المحتوى التعليمي علي طالبات المجموعة التجريبية مع بداية موعد المحاضرة الرسمي وذلك بصالة التعبير الحركي ولمدة تتراوح ما بين (٢٠ - ٣٠) دقيقة ، و التأكيد على تدريب الطالبات علي طريقة تنفيذ الرحلة المعرفية عبر الويب ، وكيفية التعامل مع موقع الرحلات المعرفية مع تسجيل ملاحظتهم اثناء استخدامهم للموقع ، وقبل بدء التطبيق الفعلي للبحث ، وتشمل هذه المرحلة التطبيق والأنشطة والتدريبات وطرق التعلم المستخدمة ، وتقديم التغذية الراجعة للطالبات ككل ، أو كل طالبة علي حدة ، وذلك اثناء المحاضرة .

٥- مرحلة التقييم : (Evaluation)

يتم في مرحلة التقييم قياس مدي كفاءة التدريس باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب علي أداء الطالبات في مهارات الباليه " قيد البحث " ويتم ذلك بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية عن طريق لجنة مكونة من (٣) من أعضاء هيئة التدريس تخصص تعبير حركي مرفق (٢) ومن خلال استمارة تقييم لضمان قياس مستوى الأداء لطالبات المجموعتين (التجريبية - الضابطة) بنفس الاسلوب وبنفس الطريقة

- نمط الرحلات المعرفية المستخدمة في الدراسة

قامت الباحثة باستخدام الرحلات المعرفية طويلة المدي ، وتستهدف الوصول الي مصادر المعلومات وفهمها واسترجاعها ، حيث انها تلائم الطالبات المبتدئات الذين لا يجيدون طرق البحث المتقدمة عبر شبكة الانترنت .





- العناصر المكونة للرحلات المعرفية عبر الويب :

تم تحديد العناصر المكونة للرحلات المعرفية عبر الويب بعد الاطلاع علي العديد من الابحاث والمراجع المتخصصة في تصميم الرحلات المعرفية وكانت كالتالي :

١- المقدمة : Introduction

افتتحت الوحدة التعليمية بتمهيد باعطاء الطالبات معلومات أساسية عن المهمة المقدمه لهم ، لإثارة دافعيتهم ، وفيها يتم توضيح فكرة الرحلة المعرفية عبر الويب ، والهدف من هذا التمهيد جعل النشاط مشوق للتعلم ، بالاضاف الي أنها تعطي لمحة عامة عن أهداف التعلم للطالبات ، و وضع الطالبات في تصور مسبق حول ما يستعلمونه من خلال الرحلة .

٢- المهمة : Task

وتمثل الجزء الرئيسي في النشاط التعليمي ، وقد تم الأعداد لها من خلال الويب كويست بشكل جيد ومتكامل ومحفز للطالبات ، فبعد اثاره اهتمام الطالبات تأتي المهمة التي تعطي الطالبات وصفاً دقيقاً لما يتوقع منهن إنجازها مع نهاية هذه المرحلة ، كما تتضمن المهام الأساسية والفرعية التي يجب أن تتبعها الطالبات للوصول إلي إجابات المهمة

٣- الاجراءات أو العمليات : Process

وتشمل هذه المرحلة له وصف دقيق للخطوات التي يجب علي الطالبات إنجازها أثناء تأدية الرحلة المعرفية ، كما تشمل التوجيهات والنصائح والمخططات الزمنية والاستراتيجيات والأدوار التعاونية التي تقوم بها الطالبات ، وإدراك كافة الانشطة المطلوبة من الطالبات بعد توضيح جميع التعليمات التي تساعدن علي تنظيم خطواتهن لانجاز المهام المطلوبة منهن .

٤- المصادر : Resources

في هذه المرحلة تم تحديد قائمة المصادر التي يمكن للطالبات أن يستفيدوا منها بتنفيذ المهام المطلوبة منهن ، من خلال الروابط والوسائط التعليمية المتنوعة والمعدة مسبقاً من قبل الباحثة ، ومنها المواقع الالكترونية ، المقالات والأبحاث التي سوف تعتمد عليها الطالبات للوصول الي المعلومات المتعلقة بالمهمة للوصول الي حل المشكلة ، وهنا قامت الباحثة بجمع المحتوي العلمي واشتمل علي (شرح المهارة - الخطوات التعليمية لها - الاخطاء الشائعة للمهارة - صورة ملونة - صور مسلسلية - فيديوهات توضيحية لطريقة لاداء - شرح لفظي للمهارة) ، وقد وضعت الباحثة الروابط الخاصة بكل مهارة داخل الرحلات المعرفية لتطلع عليها الطالبات لتسهيل عملية التعلم





٥- التقييم Evaluation

في هذه المرحلة تم قياس مهارت ونتائج الطالبات من خلال الانشطة المختلفة التي تمت خلال الزمن المحدد للمهمة ، وقامت الباحثة بوضع عنصر (قيم نفسك) وفيه يتم تقييم الطالبات من خلال بعض الاسئلة لتجيب عنها الطالبات ، كما يتم مناقشة الطالبات فيما تم التواصل اليه من معلومات بعد تنفيذهم للمهام المطلوبة

٦- الخاتمة Conclusion :

تم في هذه المرحلة وضع ملخص من قبل الباحثة ، لفكرة الرحلة المعرفية عبر الويب التي تم البحث والنقص حولها ، ونتائج الطالبات التي توصلوا إليها ، وأعطاء ملخصاً لما قامت الطالبات بإنجازه ، كذلك تحفيز الطالبات علي الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها والاستفادة منها .

٧- صفحة المعلم Teacher Page :

أحتوت هذه الصحيفة علي دليل إرشادي لما أتبعته الباحثة لإعداد الرحلة المعرفية عبر الويب ، كما أشتملت علي نواتج التعلم كي يستفيد منها باحثين آخرين لتصميم المزيد من الرحلات المعرفية عبر الويب لمهارات أخري في البالية بصنعة خاصة ، والمقررات الدراسية الأخرى بصفة عامة .

- إجراءات تنفيذ الرحلات المعرفية عبر الويب داخل المحاضرة :

١- قبل بدء الرحلة المعرفية :

- التأكد من صلاحية أجهزة الحاسب الآلي وجاهزيتها و اتصالها بشبكة الانترنت
- التأكد من عمل الروابط التعليمية التي تم الاستعان بها في جزء المصادر بانها تعمل بطريقة صحيحة

- التأكد من توزيع الطالبات داخل المحاضرة وداخل مجموعتهن والتأكيد علي دور كل منهن

٢- عند تنفيذ الرحلة المعرفية عبر الويب داخل المحاضرة :

- التمهيد للرحلة المعرفية عبر الويب من خلال الباحثة
- التعرف على الإجراءات التي يجب اتباعها داخل الرحلة المعرفية عبر الويب والمهارت الموكلة إلي الطالبات والبحث في المصادر المتاحة لديهن للحصول علي المعلومات ، المطلوبة وتنفيذ المهامات الواجب إنجازها





- تعتبر الباحثة الموجه الأساسي ، والمتحكم في الوقت للانتقال من مهمة إلي أخرى ، وذلك من خلال الزمن المخصص لذلك
 - يجب علي الباحثة ملاحظة تعاون الطالبات مع بعضهن لتنفيذ المهام الموكلة إليهن ، وتوجيه النصح والإرشاد ، والمساعدة ، والتشجيع لهن .
 - تقدم الباحثة بعد انتهاء كل مهمة بمناقشة الطالبات في المعلومات والمهارة التي توصلن إليها
 - ٣- بعد تنفيذ الرحلة المعرفية عبر الويب :
- تبدأ الطالبات في التطبيق العملي للمهارة مع تصحيح الأخطاء والتوجيه والارشاد من قبل الباحثة .

٤- الخطة الزمنية للوحدات التعليمية :

قامت الباحثة بإعداد الوحدات التعليمية وأشتملت علي (١٢) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً ضمن الجدول الدراسي المقرر للفرقة الثانية بنات لمدة (١٢) أسبوع ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

جدول (٧)

نموذج التوزيع الزمني لوحدة تعليمية داخل البرنامج التعليمي

محتوي الوحدة		الزمن
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
	أعمال إدارية	٥ ق
	إحماء	١٠ ق
	اعداد بدني	١٠ ق
الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي	تطبيق الرحلة المعرفية عبر الويب	٢٠ ق
التطبيق العملي للمهارات مع تصحيح الاخطاء	التطبيق العملي للمهارات مع تصحيح الاخطاء	٤٠ ق
	تهديئه	٥ ق

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق وحدة تعليمية للرحلات المعرفية عبر الويب علي طالبات المجموعة الاستطلاعية الثانية ، وذلك يوم الخميس الموافق ١٠ / ٥ / ٢٠٢٣ وذلك بتحديد مدي صلاحيتها وملائمتها للتطبيق ، وأسفرت النتائج عن ملائمة التوزيع الزمني للوحدة التعليمية ، ومناسبة الوحدات التعليمية للطالبات ، وسهولة استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.





المعاملات العلمية للأختبارات :

١- الاختبارات البدنية :

أولاً : معامل صدق الاختبارات البدنية

صدق المحكمين

اعتمدت الباحثة في صدق الاختبارات البدنية على آراء السادة الخبراء من أساتذة التعبير

الحركي في كليات التربية الرياضية مرفق (٣)

صدق التمايز :

تم حساب صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية عن طريق إيجاد صدق التمايز ، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الأستطلاعية التي قسمت الي مجموعتين المجموعة الاولي بلغ قوامها (١٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية ويمثلوا المجموعة غير المميزة ، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (١٥) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص تعبير حركي ويمثلوا المجموعة المميزة ، ويوضح جدول (٨) دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين (المميزة - غير المميزة)

في اختبار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالباليه

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة الفرقة الثانية		المجموعة المميزة الفرقة الثالثة		وحدة القياس	اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالباليه
	ع ±	س	ع ±	س		
٤.٧٩-	٥.٠٤	١٥.٣٣	٤.٨٣	٢٤.٢٧	عدد	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (بيوربي) الي اقصي عدد ممكن من المرات
٥.٨٢-	٣.٣٧	٩.٣٢	٢.٢٣	١٥.٦١	ثانية	اختبار الوقوف علي مشط القدم
٣.٣٠-	٤.٩٨	١٧.٠٠	٣.٥٨	٢٢.٤١	ثانية	اختبار الوقوف والتوازن فوق العلامات
٢.٦٣	٢.١٧	١٢.٠٦	١.٩٠	١٠.٠٤	ثانية	اختبار الوثب العريض من الثبات
٢.٩٥-	١٢.٨٠	٥٧.٣٣	٩.٠٤	٦٩.٦٧	ثانية	اختبار الوثب العمودي من الثبات
٣.١٢-	١١.٥٩	١٠٢.٠٧	١٠.٣٤	١١٥.٠٠	ثانية	اختبار الجري المكوكي
٢.٦٤-	٥.٠٩	٢٢.٧٣	٣.٠٠	٢٦.٩٠	ثانية	اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس طويلاً
٣.٢٠	١.٩٤	١١.٤٨	٠.٨٣	٩.٦٨	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة

قيمة (ت) الجدولين عند دمج (ن + ١ = ٢٨) معنوية (٠.٥) في اتجاهين





يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة المميزة ، المجموعة غير المميزة) في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية ، ولصالح المجموعة المميزة ، مما يدل علي أن هذه الأختبارات تميز بين المجموعات مختلفة المستوي ، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله .
ثانياً : معامل ثبات الاختبارات البدنية :

تم حساب ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (١٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وكانت المدة بين التطبيقين (٥) أيام وكان التطبيق الأول يوم الاحد الموافق ١ / ١٠ / ٢٠٢٣ م وهي الدرجات المستخرجة من حساب معامل الصدق ، ثم تم إعادة تطبيق الاختبار يوم الخميس الموافق ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣ م وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون والجدول التالي يوضح معامل اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية

ن = ١٥

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبالية
	ع ±	س	ع ±	س		
٠.٩٨١	٥.٠٤	١٤.٥٣	٥.٠٤	١٥.٣٣	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف
٠.٩٩٥	٣.٤٧	٨.٩٥	٣.٣٧	٩.٣٢	ث	الوقوف على مشط القدم
٠.٨٢١	٥.٠٧	١٦.٦٣	٤.٩٨	١٧.٠٠	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً
٠.٩٩٥	١.٧٧	١١.٨٧	٢.١٧	١٢.٠٦	ث	الجرى المكوكي
٠.٩١٣	١٣.٣٤	٥٧.٠٠	١٢.٨٠	٥٧.٣٣	ث	الوثب والتوازن فوق العلامات
٠.٨٥٥	١١.٩٨	١٠٠.١٣	١١.٥٩	١٠٢.٠٧	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٨٨٤	٥.٣٥	٢٢.٥٣	٥.٠٩	٢٢.٧٣	سم	الوثب العمودي من الثبات
٠.٩٢٣	٢.١٣	١١.٣٠	١.٩٤	١١.٤٨	ث	الدوائر المرقمة

قيمة (ر) الجدولية عند د . ح (ن ١ - ٢ = ١٣) مستوى معنوية (٠.٥) في اتجاهين

يتضح من جدول (٩) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قد تراوحت ما بين (٠.٨٢١ إلي ٠.٩٩٥) وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٥) مما يدل علي ثبات هذه الاختبارات .



- تكافؤ عينة البحث :

قبل تطبيق التجربة الأساسية للتأكد من تقارب المستويات بين مجموعتي البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية " قيد البحث " ، قامت الباحثة لحساب التكافؤ بين المجموعتين في معدلات النمو وقياسات اختبارات المتغيرات البدنية ومهارات البالية "قيد البحث"، ويوضح جدول (١٠)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في بعض معدلات النمو والمتغيرات البدنية

(ن=٢=٢٥)

قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	معدلات النمو والمتغيرات البدنية	
	ع ±	/ س	ع ±	/ س			
٠.١٦	٠.٦٣	١٨.٩٧	٠.٦٣	١٨.٩٤	سنة	السن	معدلات النمو
٠.٥٩	٢.٤٠	١٦٠.٤٠	٢.٨٢	١٥٩.٩٦	سم	الطول	
٠.٦٥	٨.٩٠	٦٦.١٢	٨.٥٠	٦٤.٥٢	كجم	الوزن	
٠.٠٩-	٥.٤٣	١٧.٠٠	٦.٩٦	١٦.٨٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	اختبارات المتغيرات البدنية
٠.٠٧-	٢.٣١	٨.١١	٢.٣٣	٨.٠٦	ث	الوقوف على مشط القدم	
١.٩٣	٣.٧١	١١.٨٣	٤.٤٠	١٤.٠٩	سم	ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً	
٠.٤١-	٢.٢٣	١٣.٠٠	٢.١٩	١٢.٧٤	ث	الجرى المكوكي	
١.٢٦-	١٢.٧٠	٦٠.٢٠	١٣.٧٦	٥٥.٤٠	ث	الوثب والتوازن فوق العلامات	
٠.٩٧-	١٣.٩٢	١٠٥.٥٦	١٤.١٢	١٠١.٦٤	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠.٩٥-	٥.٦٣	٢٦.٨٣	٦.٠٠	٢٥.٢٤	سم	الوثب العمودي من الثبات	
٠.٤٤	٢.٢٥	١١.٥٧	٢.٤٧	١١.٨٧	ث	الدوائر المرقمة	

قيمة (ت) الجدولية عند د . ح (ن + ١ - ٢ - ٢) = ٤٨ مستوي معنوي (٠.٠٥) في اتجاهين (٢,٠١)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق غير دالة احصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين

مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في

خطوات تطبيق البحث

- القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة)

في مستوي الأداء لمهارات البالية ، والقياسات البدنية وذلك في الفترة من يوم (الاحد) الموافق

٢٠٢٣ / ١٠ / ١ إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٣ / ١٠ / ٥



**- التجربة الأساسية :**

قامت الباحثة بتطبيق الرحلات المعرفية عبر الويب علي المجموعة التجريبية ، والأسلوب التقليدي (التعلم بالامر) محل المجموعة الضابطة ، وذلك لمدة (١٢) أسبوع ، بواقع وحدة واحدة أسبوعياً ، وذلك في الفترة من يوم (السبت) الموافق ٧ / ١٠ / ٢٠٢٣ الي يوم (السبت) الموافق ٣ / ١٢ / ٢٠٢٣

- القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية علي عينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية في مستوى الأداء لمهارات البالية " قيد البحث "

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS) وذلك في ضوء صدق البحث وفروضه وكانت علي النحو التالي

- المتوسطات الحسابية - الوسيط
- الانحراف المعياري - معامل الألتواء
- معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط - معامل التمييز
- اختبارات

وقد أرتضت الباحثة مستوى دلالة (٠.٥) نتائج البحث

عرض ومناقشة النتائج:**- عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول**

" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات البالية لصالح متوسط القياس البعدي " .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

حجم التأثير cohen's d	(N2)	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات البالية قيد البحث
			ع±	س	ع±	س	
٥.٨	٠.٩٥٧	٢٣.٠٢	١.٣٦	٠.٤٧	٤.٢٢	٠.٥٢	الوضع الاول للذراعين The first position of the arms
٤.٧	٠.٩٢١	١٦.٧٠	١.٣٦	٠.٥٩	٤.٢٠	٠.٦١	الوضع الثاني للذراعين The second position of the arms
٤.٦	٠.٩٢٣	١٧.٠٠	١.٣٨	٠.٥٦	٤.١٦	٠.٥٥	الوضع الثالث للذراعين The third position of the arms





حجم التأثير cohen's d		ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات الباليه قيد البحث
(N2)	ع±		س	ع±	س		
٤.٧	٠.٩٣٣	١٨.٢٣	١.٤٢	٠.٥٣	٤.١٦	٠.٦٢	الوضع الرابع للذراعين Fourth position of the arms
٥.٣	٠.٩٤٦	٢٠.٤٢	١.٣٨	٠.٤٨	٤.٢٠	٠.٥٨	الوضع الاول للقدمين The first position of the feet
٤.٣	٠.٩٢١	١٦.٧٠	١.٣٠	٠.٤٨	٤.١٢	٠.٦٥	الوضع الثاني للقدمين The second position of the feet
٥.٥	٠.٩٤٣	١٩.٨٨	١.٣٠	٠.٤١	٤.٠٦	٠.٥٨	الوضع الثالث للقدمين The third position of the feet
٦.١	٠.٩٦٤	٢٥.٢١	١.٢٢	٠.٤١	٤.١٦	٠.٥٣	الوضع الرابع للقدمين Fourth position of the feet
٥.٠	٠.٩٤٩	٢١.١٧	١.٣٢	٠.٥٠	٤.١٢	٠.٦٢	الوضع الخامس للقدمين Fifth position of the feet
٢.٨	٠.٨٦٢	١٢.٢٢	١.٤٢	٠.٨٠	٤.٢٠	٠.٥٨	الثني النصفي من الوضع الاول للقدمين Demi plié from the first position of the feet
٤.٨	٠.٩٣٤	١٨.٥٠	١.٣٠	٠.٤٣	٤.١٢	٠.٥٦	الثني النصفي من الوضع الثاني للقدمين Demi plié from the second position of the feet
١.٠	٠.٤١٠	٤.٠٨	١.٨٢	٢.٧٩	٤.٢٤	٠.٥٢	الثني النصفي من الوضع الثالث للقدمين Demi plié from the third position of the feet
٥.٣	٠.٩٥١	٢١.٤٩	١.٣٤	٠.٤٧	٤.١٢	٠.٥٦	الثني النصفي من الوضع الرابع للقدمين Demi plié from the fourth position of the feet
٥.٢	٠.٩٣٨	١٩.٠٨	١.٤٠	٠.٤٨	٤.١٦	٠.٥٧	الثني النصفي من الوضع الخامس للقدمين Demi plié from the fifth position of the feet
٥.٤	٠.٩٥١	٢١.٤٩	١.٣٨	٠.٤٨	٤.١٦	٠.٥٣	الرفع Releve
٦.٨	٠.٩٦١	٢٤.٣٦	١.٢٤	٠.٣٩	٤.١٤	٠.٤٧	مد الرجل Battement Tendu Simple
٥.٨	٠.٩٤٩	٢١.٠٩	١.٢٢	٠.٤٣	٤.١٦	٠.٥١	دوران الرجل على الأرض Rond de jambe
٥.٦	٠.٩٤٩	٢١.١٧	١.٢٨	٠.٤٣	٤.٠٨	٠.٥٥	انتقال ثقل الجسم Transfer of body weight
٥.٢	٠.٩٤٧	٢٠.٦٨	١.٢٨	٠.٥٠	٤.٠٨	٠.٥٧	الدوران Tourne
٥.٣	٠.٩٣٨	١٩.١٠	١.٢٦	٠.٣٩	٤.١٤	٠.٦٤	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds
١٧.٢	٠.٩٩٤	٦١.٢٢	٢٦.٨٨	٣.٤٢	٨٣.٠٠	٣.١٢	الدرجة الكلية (مهارات الباليه)

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٦ ودرجة حرية ن-١ = ٢٤.





يتضح من جدول (٢٢) ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث تراوحت ما بين (٤,٠٨) الي (٢٥,٢١) ، مما يدل على ان قيمة (ت) دالة احصائيا، وهذا يشير الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى اداء مهارات البالية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية التي طبق عليها اسلوب الرحلات المعرفية عبر الويب و لصالح القياس البعدي. وترجع الباحثة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارات البالية قيد البحث الي طريقة التدريس المتبعة (اسلوب الرحلات المعرفية عبر الويب) و التي تعتمد على التعلم المتمركز حول المتعلم، حيث تحتوي على مهمات وانشطة تساعد المتعلم على القيام بعمليات مختلفة من البحث والتقصي والاستكشاف للمعلومات والتعامل معها بطريقة علمية، كما ان تنوع طريقة العرض للمتعلم (صور ملونة - فيديو - صور متحركة - صفحات على الويب) كل ذلك يساعد الطالبات في الحصول على المعلومة واكتسابها للمفهوم بشكل علمي ، كما توفر للمتعلمين مداخل جديدة لاكتساب المعلومات بطريقة فردية وتتابع مناسب مع استرجاع المعلومات لما يتناسب مع قدراتهم الشخصية، كما انها تهدف الي مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال بيئة تعليمية تحفز الطالبات للمشاركة في تحمل مسؤولية تعلمهن ومقارنة مستوى المتعلم بقدراته الذاتية والدور الفعال الايجابي للطالبات، حيث اعتمدت على استخدام التقنيات الحديثة في التعليم وتوظيفها لخدمة العملية التعليمية .

كما تشير الباحثة ان المتعلم المبتدئ ينجذب دائما نحو الاشياء التي تشد الانتباه، لذلك تعتبر اجهزة الحاسب الالي " الكمبيوتر" من الاجهزة التي تعمل على جذب انتباه المتعلم اثناء تعلم مهارات الانشطة المختلفة فيصبح اكثر فاعلية اثناء التدريس وتساعد على زيادة الدافعية نحو الممارسة للنشاط الحركي، كما ان الموقع التعليمي ساهم في تكوين تصورا حركيا صحيحا للمهارات، من خلال الاجار خلال الرحلات المعرفية مما يحث الطالبات على استكشاف معارف ومهارات جديدة يحصلن عليها بأنفسهم مما يؤدي الي ثبات المعارف والمهارات المكتسبة في اذهانهم كما يساعد على امداد الطالبات بقدر كبير من التغذية الراجعة والتي ادت الي اصلاح الكثير من الاخطاء الشائعة، وكذلك الوصول الي الاداء الحركي الصحيح وبالتالي تحسنت نتائج الاداء المهاري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الرحلات المعرفية عبر الويب في تعلم مهارات البالية قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمود محمد رفعت" (٢٠٢٣م) (٢١) والتي اشارت الي اهمية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب وتأثيرها الايجابي على في تعليم و تحسين الاداء المهاري في الانشطة الرياضية المختلفة .





ويذكر " Sen. A., & Neufeld " (٢٠٠٦م) : ان الرحلات المعرفية تهدف الي الوصول الصحيح و المباشر للمعلومة و باقل جهد ممكن ، وكذلك تحويل عملية التعلم الي عملية ممتعة للمتعلمين وتزيد من دافعيتهم وتجعلهم اكثر مشاركة في الفصل الدراسي.(١١٦)

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على ان : " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى اداء بعض مهارات الباليه (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات، ولصالح القياس البعدي .

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الباليه لصالح متوسط القياس البعدي "

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات الباليه قيد البحث
	ع±	س	ع±	س	
١.١٨	٠.٥٦	٣.٣٨	٠.٦٨	١٨.٤٨	الوضع الاول للذراعين The first position of the arms
١.٦٢	٠.٥٦	٣.٦٤	٠.٦٧	١٦.٢٨	الوضع الثاني للذراعين The second position of the arms
١.٨٢	٢.١٢	٣.٤٦	٠.٨٠	٣.٧١	الوضع الثالث للذراعين The third position of the arms
١.٣٤	٠.٥٣	٣.٤٦	٠.٧٩	١٥.٩٢	الوضع الرابع للذراعين Fourth position of the arms
١.٤٢	٠.٦١	٣.٦٨	٠.٧٥	١٥.٩٤	الوضع الاول للقدمين The first position of the feet
١.٤٨	٠.٤٩	٣.٥٨	٠.٨٣	١٧.١٥	الوضع الثاني للقدمين The second position of the feet
٢.٢٨	٣.٧٢	٣.٦٦	٠.٧٢	٣.٧٩	الوضع الثالث للقدمين The third position of the feet
١.٣٠	٠.٤٦	٣.٤٨	٠.٦٥	٢٤.٠٣	الوضع الرابع للقدمين Fourth position of the feet
١.٤٦	٠.٥٦	٣.٦٤	٠.٥٩	٢٠.٢٧	الوضع الخامس للقدمين Fifth position of the feet
١.٦٠	٠.٥٠	٣.٥٠	٠.٦٣	١١.٢٩	الثني النصفي من الوضع الاول للقدمين Demi plié from the first position of the feet
١.٤٠	٠.٤٦	٣.٣٨	٠.٦٧	١٦.٩٠	الثني النصفي من الوضع الثاني للقدمين Demi plié from the second position of the feet
١.٤٤	٠.٥٣	٣.٥٦	٠.٧٣	١٤.٣٣	الثني النصفي من الوضع الثالث للقدمين Demi plié from the third position of the feet
١.٢٤	٠.٤١	٣.٥٤	٠.٦٩	٢١.٢٩	الثني النصفي من الوضع الرابع للقدمين





ت	القياس البعدي		القياس القبلي		مهارات الباليه قيد البحث
	ع±	س	ع±	س	
					Demi plié from the fourth position of the feet
١.٤٦	٠.٤٣	٣.٥٤	٠.٧٨	١٢.٨٠	الثني النصف من الوضع الخامس للقدمين Demi plié from the fifth position of the feet
١.٥٢	٠.٤٩	٣.٦٠	٠.٦٨	١٤.٢٢	الرفع Releve
١.٠٨	٠.٤٠	٣.٥٢	٠.٦٧	١٩.٢٣	مد الرجل Battement Tendu Simple
١.١٨	٠.٣٥	٣.٤٨	٠.٦٥	١٧.٣٩	دوران الرجل على الأرض Rond de jambe
١.٣٠	٠.٣٩	٣.٦٦	٠.٦٦	١٩.٢٠	انتقال ثقل الجسم Transfer of body weight
١.٣٦	٠.٤٧	٣.٥٤	٠.٥٨	١٨.٣٨	الدوران Tourne
١.١٢	٠.٣٣	٣.٦٠	٠.٧٥	١٦.٦٩	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds
٢٨.٢٤	٤.٩٤	٧٠.٩٠	٤.٤٨	٣٠.٤٨	الدرجة الكلية (مهارات الباليه)

ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٦ ودرجة حرية ن-١ = ٢٤.

يتضح من الجدول (١٢) ان قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٧٩)، (٢٤,٠٣)، مما يدل على ان قيمة (ت) دالة احصائيا، وهذا يشير الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي و البعدي) في مستوى اداء مهارات الباليه (قيد البحث) للمجموعة الضابطة و التي طبق عليها اسلوب التعلم بالأمر الطريقة التقليدية، ولصالح القياس البعدي .

تعزو الباحثة هذا التقدم الي استخدام الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح و اداء النموذج) و التي تتمثل في الشرح اللفظي للمهارة وعمل نموذج للمهارة بواسطة المعلمة ثم قيام الطالبات بالممارسة و التكرار للمهارة يتبعها التغذية الراجعة و تصحيح الاخطاء من قبل المعلمة مما يعطي للطالبات فرصة للتعلم بصورة صحيحة و سليمة .

كما تعزو الباحثة سبب ذلك التقدم للمجموعة الضابطة الي جدوى الطريقة التقليدية التي لا يمكن اغفالها والتي تعتمد على تلقي المتعلمة المعلومات والمفاهيم من المعلمة، وقيام المعلمة بشرح المهارة شرحاً وافياً وعرض نموذج لها والتدرج في عملية تعلم المهارة كما تقدم التغذية الراجعة للطالبات خلال كل مرحلة من مراحل التعلم، فالطريقة التقليدية تبرز العلاقات الاجتماعية والجوانب الانسانية بين الطالبات والمعلمة ويزيد من دافعية الطالبات للتعلم .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " محمود رفعت " (٢٠٢٣م) (١٦) ، دراسة " شروق يسري محمد " (٢٠٢٣م) (٩) ، والتي اشارت الي ان البرامج التعليمية المستخدمة للطريقة التقليدية (الشرح و النموذج)، لها فاعلية في عملية التعلم، وتساعد على تعام المهارات الحركية .





وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على ان : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي" - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

"توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى أداء بعض مهارات الباليه لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية- الضابطة)

في مستوى اداء بعض مهارات الباليه "قيد البحث" ن=١=٢=٢٥

نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مهارات الباليه قيد البحث
			ع±	س	ع±	س	
٤,٢٢	٠,٥٢	٣,٣٨	٠,٦٨	٤,٧٩	٢١٠,٢٩	١٨٦,٤٤	الوضع الاول للذراعين The first position of the arms
٤,٢٠	٠,٦١	٣,٦٤	٠,٦٧	٣,٠٢	٢٠٨,٨٢	١٢٤,٦٩	الوضع الثاني للذراعين The second position of the arms
٤,١٦	٠,٥٥	٣,٤٦	٠,٨٠	٣,٥٢	٢٠١,٤٥	٩٠,١١	الوضع الثالث للذراعين The third position of the arms
٤,١٦	٠,٦٢	٣,٤٦	٠,٧٩	٣,٤١	١٩٢,٩٦	١٥٨,٢١	الوضع الرابع للذراعين Fourth position of the arms
٤,٢٠	٠,٥٨	٣,٦٨	٠,٧٥	٢,٧٠	٢٠٤,٣٥	١٥٩,١٥	الوضع الاول للقدمين The first position of the feet
٤,١٢	٠,٦٥	٣,٥٨	٠,٨٣	٢,٥٢	٢١٦,٩٢	١٤١,٨٩	الوضع الثاني للقدمين The second position of the feet
٤,٠٦	٠,٥٨	٣,٦٦	٠,٧٢	٢,١٢	٢١٢,٣١	٦٠,٥٣	الوضع الثالث للقدمين The third position of the feet
٤,١٦	٠,٥٣	٣,٤٨	٠,٦٥	٣,٩٥	٢٤٠,٩٨	١٦٧,٦٩	الوضع الرابع للقدمين Fourth position of the feet
٤,١٢	٠,٦٢	٣,٦٤	٠,٥٩	٢,٧٦	٢١٢,١٢	١٤٩,٣٢	الوضع الخامس للقدمين Fifth position of the feet
٤,٢٠	٠,٥٨	٣,٥٠	٠,٦٣	٤,٠٢	١٩٥,٧٧	١١٨,٧٥	النثي النصفى من الوضع الاول للقدمين Demi plié from the first position of the feet
٤,١٢	٠,٥٦	٣,٣٨	٠,٦٧	٤,١٥	٢١٦,٩٢	١٤١,٤٣	النثي النصفى من الوضع الثاني للقدمين Demi plié from the second





نسبة التحسن للمجموعة الضابطة	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية	ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مهارات الباليه قيد البحث
			ع±	س	ع±	س	
							position of the feet
٤,٢٤	٠,٥٢	٣,٥٦	٠,٧٣	٣,٧٢	١٣٢,٩٧	١٤٧,٢٢	الشي التصفي من الوضع الثالث للقدمين Demi plié from the third position of the feet
٤,١٢	٠,٥٦	٣,٥٤	٠,٦٩	٣,١٩	٢٠٧,٤٦	١٨٥,٤٨	الشي التصفي من الوضع الرابع للقدمين Demi plié from the fourth position of the feet
٤,١٦	٠,٥٧	٣,٥٤	٠,٧٨	٣,١٥	١٩٧,١٤	١٤٢,٤٧	الشي التصفي من الوضع الخامس للقدمين Demi plié from the fifth position of the feet
٤,١٦	٠,٥٣	٣,٦٠	٠,٦٨	٣,١٨	٢٠١,٤٥	١٣٦,٨٤	الرفع Releve
٤,١٤	٠,٤٧	٣,٥٢	٠,٦٧	٣,٧٢	٢٣٣,٨٧	٢٢٥,٩٣	مد الرجل Battement Tendu Simple
٤,١٦	٠,٥١	٣,٤٨	٠,٦٥	٤,٠١	٢٤٠,٩٨	١٩٤,٩٢	دوران الرجل على الأرض Rond de jambe
٤,٠٨	٠,٥٥	٣,٦٦	٠,٦٦	٢,٤٠	٢١٨,٧٥	١٨١,٥٤	انتقال ثقل الجسم Transfer of body weight
٤,٠٨	٠,٥٧	٣,٥٤	٠,٥٨	٣,٢٦	٢١٨,٧٥	١٦٠,٢٩	الدوران Tourne
٤,٠٨	٠,٦٤	٣,٦٠	٠,٧٥	٢,٦٩	٢٢٨,٥٧	٢٢١,٤٣	الوثب مع تبديل القدمين Changement de pieds
٨٣,٠٠	٣,١٢	٧٠,٩٠	٤,٤٨	١٠,٨٦	٢٠٨,٧٨	١٥١,٠٦	الدرجة الكلية (مهارات الباليه)

ت الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠١ ودرجة حرية (ن+١-٢) = ٤٨

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في مستوى اداء بعض مهارات الباليه " قيد البحث" ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٢,١٢) (٤,٧٩) وهي قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما ان قيمة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية تراوحت بين (١٢٢,٩٧)، (٢٤٠,٩٨)، وقيمة نسبة التحسن للمجموعة الضابطة تراوحت بين (٦٠,٥٣)، (٢٢٥,٩٣).

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة ، الي زيادة انتباه الطالبات و التركيز الناتج نتيجة التصميم الجيد لمحتوى المادة التعليمية ، و اتاحة العديد من مصادر الحصول على المعلومات من خلال





الشبكة الدولية للمعلومات ، و تيسير هذا من خلال توفير القدر الكافي من اللينكات التي تمكن الطالبة من سرعة الوصول للمعلومات الخاصة بالمهارة المطلوبة ، وكذلك طريقة الاتصال بين كل من الطالبات و المعلمة ، و المشاركة التعليمية اثناء المحاضرة عبر استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الي الرحلات المعرفية عبر الويب و التي تتضمن مجموعة من التوجيهات التي تساعد الطالبات في تنظيم خطواتهن ، وتنفيذ المهام المطلوبة منهم ، كما انها مرنة ومناسبة وتراعى الفروق الفردية بين الطالبات ، وتعمل على حصولهن على المفاهيم العلمية بطرق مختلفة ، حيث تتعلم كل طالبة حسب مستواها ، وقدراتها ، ودوافعها ، وسرعة تعلمها ، كما ان عرض الرحلات المعرفية عبر الويب للأنشطة بلغة بسيطة ومناسبة لمستويات الطالبات ، فيما ينمي قدرتهن ومعرفتهن ، ويحسن من نوعية تعليمهن وتعلمهن ، واطاحة الرحلات المعرفية عبر الويب الفرصة للتغلب على مشكلة عدد الطالبات داخل صالة العبور الحركي حيث تتيح للمعلمة متابعة نتائج كل الطالبات ، وتوجيهن .

كما تعزو الباحثة هذا التحسن والفرق المعنوي بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية (الرحلات المعرفية عبر الويب) والقياس البعدي للمجموعة الضابطة (الاسلوب التقليدي المتبع) الي التأثير الايجابي وفاعلية البرنامج التعليمي باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب القائم على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات والتدرج في الخطوات التعليمية، والتدريبات من البسيط الي المركب، وتقديم الإرشادات الفنية من خلال اسلوب المحاضرة والتعاون بين افراد المجموعة لإنجاز هدف تعليمي مشترك، ومساعدة الطالبات بعضهن لبعض من خلال البرنامج التعليمي، كما ان تعليم المهارات الحركية اثناء المواقف التنافسية بين الطالبات يجعل الموقف التعليمي اكثر اثارة ومتعة وتنافس فيما بينهن، كما ان الرحلات المعرفية عبر الويب تساعد على تشكيل العمل الجماعي والتعاوني بين الطالبات، وكذلك تتيح لهن تبادل الآراء والافكار مع التأكيد على ان هذا لا يمنع العمل الفردي لكل طالبة، فتعمل على تكثيف جهد الطالبة وعدم تشتيتها حيث انها تحدد الاتجاه المطلوب عند تنفيذ المهارات الحركية.

كما تعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اداء مهارات الباليه قيد البحث الي الرحلات المعرفية عبر الويب، التي تم استخدامها في عرض وتقديم المحتوى العلمي الخاص بمهارات الباليه (قيد البحث)، حيث تم تقديم المادة العلمية في بيئة غنية بالمشيرات مثل الرسوم الثابتة والمتحركة والملونة، والفيديوهات والنصوص المكتوبة ، والتي بدورها تخاطب اكثر





من حاسة لدى الطالبات مما زاد من انتباه الطالبات وزيادة دافعيتهن للتعلم، ووفر عنصر التشويق والتحفيز، مما كان له الأثر الإيجابي في وضوح وفهم مهارات الباليه (قيد البحث) وبالتالي أداء المهارات بشكل جيد، بالإضافة الي تفاعل الطالبات مع مقدمة الرحلة، مما يعمل على تشكيل فكرة واضحة، وتصور سليم لمضمون الرحلة ثم ينتقلن للتعرف على المهام المطلوبة منهن كي تتمكن تعلم المحتوى العلمي، ثم ينتقلن للاطلاع على الاجراءات ليعرفن خطوات العمل المطلوبة منهن ، ثم يتطلعن على المصادر المعدة من قبل الباحثة الامر الذي قلل من تشتيت الطالبات في البحث على شبكة الانترنت ، كما تعمل على تركيز جهدهن في الاتجاه المطلوب ،وانعكس بالإيجاب على مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث).

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على ان : "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين (التجريبية- الضابطة) في مستوى أداء بعض مهارات الباليه "قيد البحث" لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي .، توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الباليه (قيد البحث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياسات البعدي، وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الباليه لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام الطريقة التقليدية (أسلوب الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي).





- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة (التجريبية - الضابطة) في مستوى أداء مهارات الباليه لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك إلى استخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب تتماشى مع توجهات التعليم الحديثة، وتتيح للطالبات المزيد من الفرص للمشاركة الفعالة أثناء وقت المحاضرة.

ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثة :

- الاستفادة من استخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب في التغلب على المشكلات التي تواجه العملية التعليمية.
- تطبيق استخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب على مهارات الباليه الأخرى وجعلها ضمن طرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- الاهتمام بتلبية احتياجات الطالبات وزيادة دافعيتهم بتوفير وسائل تكنولوجية حديثة لفروع التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي) لمواكبة العصر الحالي.
- ضرورة توافر المحتوى التعليمي لمقررات التعبير الحركي للفرق الدراسية الأربعة على شبكات التواصل الاجتماعي والمنصات التعليمية لتسهيل على الطالبات الوصول إلى المعلومات الخاصة بالمهارات لرفع مستوى أداءهن، وزيادة إقبالهن على التعبير الحركي لذوي الثلاثة بصفة عامة والباليه بصفة خاصة.
- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والطالبات، على كيفية استخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب وتعريفهم بأهميتها، وكيفية تطبيقها على جميع الفرق الدراسية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.





المراجع

- ١- أحمد جمعة (٢٠٠٥م) : "الحركة في فن الباليه"، مكتبة الأسرة مهرجان القراءة للجميع، جمعية الرعاية المتكاملة تنفيذ الهيئة العامة للكتاب، القاهرة .
- ٢- أمال يوسف، زينب الاسكندراني (٢٠١٤م) : "فن الحركة في التعبير الحركي"، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٣- بسمة محمود مرسي (٢٠٢٣م) : فاعلية استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب " Web Quest" على التحصيل المعرفي لبعض مهارات تنس الطاولة والاتجاه نحوها، رسالة بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنات، مج (٢٠) ، ع (٢٠) ، ص ١ - ٢٥.
- ٤- بيير مشو (٢٠١٨م) : تاريخ الباليه ،دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٥- حسين حمدي الطوجي(٢٠١٥) : وسائل الاتصال في التكنولوجيا و التعليم ، دار القلم للنشر و التوزيع ، الكويت
- ٦- راجيه عاشور(٢٠٠٠م) : " كتاب تذوق فن الباليه" الطبعة الاولى .
- ٧- ريهام رفعت محمد (٢٠١٥م) : دور الرحلات المعرفية عبر الويب WEB QUEST أثناء تدريس الجغرافيا في تنمية وعي طالبات الصف الأول الثانوي ببعض المشكلات البيئية العالمية واتجاهاتهن نحوها المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج. ١١ ، ع ٤ ، ص ٤٨١-٤٩٦ .
- ٨- سامح إبراهيم عوض الله(٢٠١٧م) : فاعلية الرحلات المعرفية عبر الويب "Web Quest" في تنمية الوعي الاجتماعي بقضايا المواطنة الرقمية لدى طلاب المرحلة الثانوية - بحث منشور - المجلة الدولية للتعليم بالإنترنت.
- ٩- شروق يسري محمد (٢٠٢٣م) : تأثير الرحلات المعرفية على مستوى الاداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الاعدادية، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ، مج (٤٦) ، ع (٤٦) ، جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية.
- ١٠- صفية محي الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢م) : " الباليه والرقص الحديث "، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة .





- ١١- عادل ابراهيم توفيق (٢٠١٩م) : أثر رحلة معرفية عبر الويب "قصيرة المدى - طويلة المدى" في تنمية مهارات الحاسب الآلي والدفاعية للإنجاز لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي ،مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد ١٧، عدد ٤.
- ١٢- عبد العزيز الجحيدلي (٢٠١١م): أثر استخدام التعلم المدمج على تحصيل طلاب الصف الأول متوسط في الرياضيات واتجاههم نحوها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٣- عبدالعزيز طلبة (٢٠١٠): التعليم الالكتروني ومستحدثات تكنولوجيا التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ١٤- ليلي السيد فرحات (٢٠٠١): القياس المعرفي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ١٥- مجدي عزيز ابراهيم (٢٠٠٠) : الأصول التربوية لعملية التدريس ، ط٢ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة
- ١٦- محمود محمد رفعت (٢٠٢٣م) : تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على بعض نواتج التعلم لمقرر كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السادات.
- ١٧- مي كمال دياب (٢٠١٦م) : أثر استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب في تنميه مهارات الفهم التاريخي لدى طلاب مرحله الثانوية، مجله الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، القاهرة
- ١٨- نبال عباس المهجة (٢٠١٨م) : أثر التدريس بالرحلات المعرفية (web quest) على اتجاهات الطالبات نحو قضايا الطاقة المتجددة، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، (٣٨)، ١٢٧٧-١٢٨٩.
- ١٩- ندا محفوظ عبدالعظيم (٢٠١٩م) : فاعلية استخدام الرحلات المعرفية عبر الإنترنت على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، جامعة مدينة السادات - كلية التربية الرياضية، مج (٣١)، ع(١)، ص ٢٦٢ - ٢٩٨.





٢٠- نوال محمد شلبي (٢٠١٤م) : استخدام الويب كويست Web Quest لتنمية بعض مفاهيم الوراثة والاتجاه نحو استخدام شبكة المعلومات لدى طلاب الصف الأول الثانوي، بحث غير منشور - مجلة عالم التربية - عدد ١٥ .

٢١- هبة سعيد عبدالمنعم (٢٠١٥م) : أثر توظيف الرحلات المعرفية عبر الويب (Quest web) في مقرر طرق تدريس التربية الرياضية لتنمية الجانب المعرفي لدى طالبات شعبة التدريس، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية، مج(٣)، ع (٤٠)، ص ٧٢٢ - ٧٥٦ .

٢٢- وحيد حامد عبدالرشيد ، محمود محمد عبد الكريم (٢٠١٧م): أثر استخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quests strategy) على اكتساب المفاهيم النحوية وتطبيقها واستبقائها وتنمية فعالية الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، كلية التربية بسوهاج، ع ٥٠٠، ص ٢٥١-٣٢٢ .

23-Boyce, B. (2007): The effects of Three Styles of Toching on University Stuudents Motor Performance, Journal of Technigng in Physical Education 11 (4_ , UK.

24-Chang, C.S, chen, T.S &Hsu, W.H (2011) : The study On Integrating Web Quest with Mobile Learning for Environmental education Computers & Education , (1) , 1228-1239 .

25-Dogru, m., & seker , f (2012) : The effect of science activities on concept acquisition of age 5-6 children groups, Educational science Theory and practice, 12(4), 3011 – 3024, p 96.

26-Joce, B. (2006): Models of Teaching, 3ed Englwood cliffs, NJ: Prontice Hall.Lequre. M., Cagyle, G. and Stevend S. Adoped aquntics programme profesional gade, 2nd ed. P. 15. Championg IL Handkinetics

