

## تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية

اعداد

اسراء عبد العال

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمباز لدى طالبات كليات التربية الرياضية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتكونت عينة الدراسة من عدد (100) طالبة تم تقسيمهم بالتساوي على المجموعتين، وقامت الباحثة بتصميم برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في حين استمرت المجموعة الضابطة في التعلم بالطريقة الاعتيادية، وقد فرضت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح متوسط القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح متوسط القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها أن تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، حدث من خلال تطبيقه نسب مرتفعة من التحسن في مستوى الأداء المهارى في المهارات قيد البحث، لدى مفردات الدراسة والذي يتضح في الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى، وهذا يدل على نجاح البرنامج التعليمي الذي يتم استخدامه في التدريس باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، كذلك جدوى استخدام استراتيجية التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي

لمادة الجمناز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، في أحداث تحسن في مستوى مفردات الدراسة والذي أدى إلى حدوث تطور بنسبة أكبر من التحسن الذي أحدثه البرنامج في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث، بصورة أفضل من استخدام الطريقة التقليدية في التدريس.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجية -التعلم المعكوس - الجمناز.

## -مقدمة:

أدت التكنولوجيا إلى تولد عشرات الأفكار الجديدة في شتى المجالات، ونظراً لأن التعليم أحد هذه المجالات فلا يستطيع أن يحيى بمعزل عن هذا التطور التقني، فالتكنولوجيا أهم وسائل منظومة التعلم والتعليم المعاصرة، ولا شك أن التقنية بدأت منذ نشأة الخلق، فقد استخدم الإنسان أدوات متنوعة بما يتناسب مع حياته في كل عصر من العصور، وفي كل عصر يهتم المربون بالاستفادة من الأدوات التكنولوجية والتي هي في تطور مستمر لتناسب مع العصر، ومع المستحدثات التكنولوجية، فمن الضروري تطوير عناصر منظومة التعليم تماشياً مع التقدم العلمي والتطور الإنساني. على أن تتوافق مع الأنشطة الفردية والجماعية شريطة التخطيط الجيد للدرس من قبل المعلم والحرص على تصميم المواقف التعليمية التي تحقق أهداف التعلم.

وينكر عبدالرحيم الهلالي (2022) على الرغم من الأهمية الوظيفية لتكنولوجيا التعليم كوسيط يحمل الرسالة والمحتوي التعليمي للمتلقي إلا أن دورها يجب ألا يتجاوز تلك الوظيفة لتحل محل الغايات التي نستهدفها من عملية التعلم، فإلى جانب تعاضد دور الوسيلة بما وفرته التكنولوجيا المتقدمة من سهولة وسرعة في الاتصال والإتاحة للمتعلمين، فهي تشارك مصممي المناهج أمانة تقديم الرسالة، لتبقي الرسالة هي المبتغى النهائي لكل أطراف العملية التعليمية متعلمين أو معلمين أو قائمين على هذا الشأن العظيم الذي يحدد مكانة الأمم. (35: 10)

كم يضيف السيد عبد المولى (2022) ان العالم يشهد موجات تغير متلاحقة متسارعة لم يسبق لها مثيل، قوامها تقدم معرفي وعلمي وتقني، مما جعل الإنسان أكثر قدرة على توليد المعارف، وابتكار التطبيقات التكنولوجية، وتجديد بنياتها، وتوظيفها في سياق يلتزم فيه التصور النظري والبحث العلمي بإجراءات الممارسة العملية في مجالات الحياة المختلفة. (8: 117)

وترى حياة خليفه (2023) أن التعليم كان وما يزال المدخل الأكثر فاعلية في إحداث التنمية للمجتمعات على مر العصور والمنتبع لتقارير المنظمات الدولية العالمية يلاحظ اهتمامها بالتربية والتعليم ايماناً منها بما تحققه من نتائج ايجابية في مخرجاتها والتي تعمل على تحقيق

الرقى والتقدم لاي مجتمع في كافة المجالات والأصعدة، فأفضل المناهج والكتب والمقررات والأنشطة والبرامج التعليمية قد لا تحقق أهدافها ما لم يكن المعلم جيد الإعداد ومتميز بأفكاره وأراءه التي يترجمها الى واقع وسلوك وخبرة لدى طلابه فيتفاعل معهم ويهذب شخصيتهم ويصقل خبرتهم ويوسع مداركهم وينمي أنماط تفكيرهم وقدراتهم العقلية . (20: 221)

ويوضح وائل صفوت (2023) انه مما لا شك فيه أن أفضل أنواع التعليم ذلك التعليم الذي يولد التشويق للمعرفة ويجعل العملية التعليمية أكثر متعة وأكثر حيوية مع قليل من المحاضرات التقليدية أو الطرق التقليدية في التعليم مع كثير من المشاريع والقراءات والاطلاع في تعلم يتمركز حول الطالب لا المعلم، ومع ازدياد استخدام التقنية الحديثة في العملية التعليمية ازدادت أعداد المعلمين الذين يرغبون بتدريس طلابهم بطرق إبداعية. (66: 570)

ويشير Galindo-Dominguez (2021) إلى أن التعلم المعكوس هو أحد الحلول التقنية الحديثة لعلاج ضعف التعلم التقليدي وتنمية مستوى التفاعل ومهارات التفكير عند الطلاب وللتعلم المعكوس مميزات عديدة في التعلم نذكر منها ضمان الاستغلال الجيد لوقت الدرس، بناء علاقة أقوى بين المعلم والطالب، تحسين تحصيل الطلاب وتطوير استيعابهم من خلال منح الفرصة للاطلاع الأولى على المحتوى قبل وقت الفصل، منح الطلاب حافزاً للتحضير والاستعداد قبل وقت الفصل، المساعدة على سد الفجوة المعرفية التي يسببها غياب الطلاب القسري أو الاختياري عن الفصول الدراسية، توفير أنشطة تفاعلية في الفصل تركز على مهارات المستوى الأعلى من المجال المعرفي، توفير الحرية الكاملة للطلاب في اختيار الوقت والزمان والسرعة التي يتعلمون بها مع توفير تغذية راجعة فورية من قبل المعلم، واخيراً تحفيز التواصل الاجتماعي والتعليمي بشكل فعال بين الطلاب عند العمل في مجموعات تعاونية صغيرة. (82: 51)

### - مشكلة الدراسة:

إن العملية التعليمية في التربية الرياضية ليست بالشيء السهل اليسير بل هي عملية معقدة تحتاج إلى كثير من الجهد خصوصاً تعلم المهارات الحركية مما يجعلها تواجه الكثير من التحديات فلعل أكثر هذه التحديات وضوحاً هي الأساليب المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية فيما يلي:

1- محاولة التعرف تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية.

2- بناء برنامج لتعليم المهارات قيد البحث باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس طبقاً لتوصيف مادة الجمناز الخاص بالفرقة الأولى للعام الدراسي 2021-2022 لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للوقوف على أثر استخدام في رفع مستوى الطالبات.

3- التعرف على أثر استخدام برنامج لتعليم المهارات قيد البحث باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس طبقاً لتوصيف مادة الجمناز الخاص بالفرقة الأولى للعام الدراسي 2021-2022 لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في تقدم مستوى الطالبات عينة الدراسة وما إذا كان يمكن تعميمه ام لا.

### -أهمية الدراسة:

#### - الأهمية النظرية:

يمكن تحديد الأهمية العلمية للدراسة الحالية في النقاط التالية:

- 1- تتناول الدراسة واحدة من القضايا التربوية المهمة والمتمثلة في ضرورة دمج التقنيات المتقدمة في عالم الاتصالات، ولاستفادة منها في خدمة العملية التعليمية.
- 2- تساهم في إلقاء الضوء على كيفية الاستفادة مما نحملة بأيدينا من الهواتف لإحداث نقلة نوعية في مجال التعليم من خلال توظيفهم في عمليتي التعليم والتعلم بدلاً من المساوئ التي تشوب استخدامها، وقصر استخدامها على إرسال واستقبال المكالمات الهاتفية.
- 3- محاولة الدراسة بالخروج بنتائج على المستوى المحلي يمكن أن يستفيد منها الباحثين فيما بعد وذلك بمقارنتها بنتائج بحوث أخرى بدول أخرى لاكتشاف الفرق في برامج التعليم باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس.

#### - الأهمية التطبيقية:

يمكن تحديد الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في النقاط التالية:

- 1- من المتوقع أن تفيد هذه الدراسة مصممي ومطوري البرامج التعليمية القائمة على استخدام التقنيات الحديثة في وضع البرامج وتصميمها لفئة طالبات كليات التربية الرياضية.
- 2- اتساع قطاع المستفيدين من هذا البحث مثل: الطلاب، المعلمين، المدربين، وغيرهم.
- 3- الخاصة برياضة الجمناز بأهمية دور استخدام التقنيات الحديثة في عمليات التعلم مع الطلبة وذلك لتعريفهم بالاستراتيجيات الواجب اتباعها.

### - أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز لدى طالبات كليات التربية الرياضية من خلال التعرف على:

- 1- تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية.
- 2- أثر استخدام برنامج لتعليم المهارات قيد البحث باستخدام استراتيجية التعليم المعكوس طبقاً لتوصيف مادة الجمباز الخاص بالفرقة الأولى للعام الدراسي 2021-2022 لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- 3- بناء برنامج لتعليم المهارات قيد البحث باستخدام استراتيجية التعليم المعكوس طبقاً لتوصيف مادة الجمباز الخاص بالفرقة الأولى للعام الدراسي 2021-2022 لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

### -فروض الدراسة:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح متوسط القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح متوسط القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية المختارة "قيد البحث" ولصالح المجموعة التجريبية.

### - المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

-التعلم المعكوس (Flipped learning)

يعرفه وائل صفوت (2023) بأنه شكل من أشكال التعلم المدمج الذي توظف فيه التقنيات الحديثة، لتقديم تعليم يتناسب مع حاجات الطلاب ومتطلبات العصر. (66):

## - المنصات التعليمية الإلكترونية.

يعرفها Prextova & Homanova (2017) بأنها مجموعة متكاملة من الخدمات التفاعلية عبر الإنترنت التي توفر للمعلمين والمتعلمين والآباء وغيرهم من المشاركين في التعليم بالمعلومات والأدوات والموارد لدعم وتعزيز تقديم التعليم والإدارة. (87: 201)

## - التليجرام.

تعرفه ايه طرطور (2023) بأنه: تطبيق مراسلة، وهو مماثل لتطبيقات التراسل الفوري مثل تطبيق الواتساب ولكن أفضل في كل التفاصيل يعمل بسرعة فائقة وبسيط، وآمن تستطيع إنشاء مجموعات دردشة قد يصل عدد ٢٠٠٠٠٠٠ عضو. ويمكنك تخزين كل ما تشاركه فيه. (42: 11)

## - الدراسات السابقة:

1-دراسة كلا من حيدر عبدالله، على حسين(2023) بعنوان " اثر التعلم المعكوس بمنصة كلاس روم(classroom) في تعلم بعض مهارات الجمناستك الفني للطلاب " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم المعكوس بمنصة الكلاس روم في تعلم بعض مهارات بالجمباز الفني، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من عدد (30) طالب وتم تقسيم العينة على مجموعتين وبواقع (15) طالب لكل مجموعة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات وأهمها هي أن للتعلم المعكوس بمنصة كلاس روم التعليمية أثر ايجابي في تعلم بعض مهارات بالجمباز الفني للطلاب، وان التنوع بتقديم المهارات للطلاب باستعمال وسائل جديدة متمثلة بمنصة كلاس روم قد ساهم في تسهيل عملية التعلم وتسريعها، أن اعداد الفيديوهات التعليمية الخاصة بالمهارات قيد البحث مع ما تضمنته من شرح وتوضيح ساعد الطلاب على فهم واستيعاب تفاصيل كل مهارة، واوصت الدراسة بضرورة اعتماد التعلم المعكوس بمنصة كلاس روم في تعلم بعض مهارات بالجمباز الفني للطلاب، والتأكيد على إدخال التعلم المعكوس بمنصة كلاس روم التعليمية في أثناء الوحدات التعليمية لبعض مهارات بالجمباز الفني، والتأكيد على إجراء دورات تطويرية مستمرة لمدرسي الجمباز لغرض اطلاعهم على أحدث استراتيجيات التعلم وأساليبه والمنصات والوسائل التعليمية الحديثة وتدريبهم على كيفية استعمالها في أثناء الوحدات التعليمية، والتأكيد على إجراء دراسات أخرى

لمهارات الجمباز الفني الأخرى ومهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية باستعمال التعلم المعكوس بمنصة كلاس روم وعلى عينات أخرى ولكلا الجنسين.

2- دراسة (Hinojo-Lucena, 2022) وآخرون بعنوان " الفصل المقلوب: طريقة جيدة لطلاب التربية البدنية في المرحلة الثانوية لتعلم الكرة الطائرة" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام استراتيجيات التعلم المعكوس في دروس تعليم الكرة الطائرة في التربية الرياضية على طلاب المرحلة الثانوية، حيث كان الغرض الأول من هذه الدراسة هو تقييم آثار تطبيق نهج FC (الفصل المقلوب) على عدد (284) من طلاب المدارس الثانوية الرياضية في إسبانية، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل مجموعة منهم (142) طالباً احدهما مجموعة تجريبية تطبيق استراتيجيات التعلم المعكوس عليهم والأخرى مجموعة ضابطة للتعلم بالطريقة التقليدية، وكان الغرض الثاني هو تقييم كيف أثر هذا التدخل على دوافعهم من منظور المعاملة الخاصة والتفاضلية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة الى ان هناك نتائج إيجابية فيما يتعلق بالتطور الإيجابي للدوافع المستقلة بين الطلاب الذين يتبعون منهجية التعلم المعكوس (FC)، كما أظهرت النتائج فروق واضحة لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة والتي استخدمت لطريقة التقليدية في عملية التعلم، مما يبرز أهمية المنهجية المطبقة، كما أظهرت نتائج استخدام منهجية التعلم المعكوس (FC) كجزء من تعزيز التعلم لجميع الطلاب نتائج إيجابية وبالتالي استطاعت المساهمة في جودة العملية التعليمية.

3- دراسة (Hinojo-Lucena, 2022) وآخرون بعنوان " تطبيق التعلم العميق في كلية التربية البدنية بتصميم الفصول الدراسية المعكوسة" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام استراتيجيات التعلم المعكوس في دروس الجمباز كليات التربية الرياضية، والجامعات، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من عدد (100) طالب من كليات التربية البدنية، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها ان نسبة من 50% من الطلاب غير مهتمين بطريقة التعليم المعكوس، تعد جودة مقاطع الفيديو المستخدمة في استراتيجيات التعليم المعكوس ذات أهمية كبيرة، يجب تقطيع مقاطع الفيديو المستخدمة في التعليم المعكوس كي تيسر على الطالب استيعاب أجزاء المهارة، يتحسن اهتمام الطالب بالتعلم بشكل كبير بعد تطبيق النموذج المصمم والنسبة ترتفع إلى 82.4%. إن استخدام استراتيجيات التعليم المعكوس يمكن أن يحفز الطلاب ويحسن من القدرة الإدراكية ويحفز الإبداع ومشاركة الطلاب.

4- دراسة صفاء غازي محمد (2022) بعنوان "تأثير استخدام التعلم المعكوس علي بعض نواتج التعلم في الجمباز" هدفت الدراسة إلى التعرف تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض

نواتج التعلم في الجمباز عن طريق تصميم برنامج تعليمي باستخدام التعلم المعكوس ومعرفة تأثيره على بعض نواتج التعلم في الجمباز، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمة القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وأشتمل مجتمع البحث على طالبات علوم الرياضة بكلية الآداب جامعة الجوف، والبالغ عددهم (153) طالبة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من طالبات علوم الرياضة كلية الآداب جامعة الجوف، وقد بلغ عددهن (30) طالبة وتم تقسيمهن عمدياً إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (20) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات)، وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج من أهمها أن البرنامج التعليمي القائم على التعلم التكيفي المعكوس أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات (قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وجود معدلات تحسن حادّة بين متوسطات القياسات القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، وجود معدلات تحسن حادّة بين متوسطات القياسات القبليّة - البعديّة) لمجموعة البحث الضابطة في مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي، كما اوصت الدراسة بالاعتماد على التعلم التكيفي المعكوس في التخطيط للمناهج واختيار الأنشطة وإجراء دراسات مماثلة علي مهارات مختلفة في رياضة الجمباز وفئات ومراحل تعليمية مختلفة.

5- دراسة (Botella, Á. G., et, all, 2021) بعنوان " التعلم المعكوس لتحسين تحفيز الطلاب في التربية البدنية" وهدفت الدراسة إلى تحليل التأثير على تحفيز الطالب بعد التدخل في أسلوب التدريس FL التعلم المعكوس، باستخدام وحدة باركور التعليمية على طلاب المدارس الابتدائية، وتكونت عينة الدراسة من عدد (100) طالب من الصف السادس الابتدائي (11-12 سنة)، (45) منهم من البنات و (55) من البنين، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) حيث تم استخدام أسلوب التعلم المعكوس على المجموعة التجريبية في حين تم التدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية، تم تطبيق استبيان الدافع في التربية البدنية في التعليم الابتدائي والمقابلة الشخصية من قبل وبعد التدخل بطريقة التعلم المعكوس،

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها وجود زيادة في الدافع الجوهري والدافع المحدد والدافع الداخلي في المجموعة التجريبية علاوة على ذلك ، فإن الدافع الخارجي وكذلك تحفيز الطلاب، ظهر فيه انخفاض بعد استخدام طريقة التعلم المعكوس، كما تلاحظ أن الطلاب يعتبرون استراتيجيات التعلم المعكوس أكثر متعة وكفاءة ومقبولة، كما توصلت الدراسة إلى زيادة الدافع الداخلي بشكل ملحوظ وانخفاض قيم التحفيز في مجموعة التجريبية، وان التعليم المعكوس يسمح باستخدام المزيد من الوقت في فصول التربية البدنية، وبالتالي، يُنظر إليه على أنه أكثر متعة للطلاب.

### **-إجراءات البحث-**

#### **-منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم التجريبي (ذو القياس القبلي والبعدي) لمجموعتان أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع وعينة البحث:

#### **- مجتمع البحث:**

شمل مجتمع البحث في هذه الدراسة طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022 وعددهن (425) طالبه.

#### **- العينة الاستطلاعية:**

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022، وعددهم (40) طالبه بما يمثل (9.41%) من تعداد مجتمع البحث.

#### **- العينة الأساسية:**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022، وعددهم (100) طالبه بما يمثل (23.53%) من تعداد مجتمع البحث، على ألا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية كالتالي:

1- المجموعة الضابطة: (50) طالبه

2- المجموعة التجريبية: (50) طالبه

والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والاساسية من مجتمع البحث.

**جدول (2)****التوصيف الاحصائي لمجتمع وعينة البحث**

النسبة المئوية	العدد	المجتمع
11.76	50	مجموعة ضابطة
11.76	50	مجموعة تجريبية
23.53	100	اجمالي العينة الاساسية
9.41	40	العينة استطلاعية
67.06	285	باقي المجتمع
100	425	الاجمالي

- تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث والبالغ عددها (140) طالبه وذلك في

المتغيرات التالية:

- متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، مستوى الذكاء).

- المتغيرات البدنية (قيد البحث).

- المتغيرات المهارية (قيد البحث).

وذلك للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في المتغيرات قيد البحث وذلك

ما يوضحه مرفق (5)

- تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية، الضابطة) وذلك بإيجاد

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين وهذا ما يوضحه مرفق (6) في المتغيرات قيد البحث.

**- أدوات البحث:**

استندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات

التالية:

-دراسة مسحية للمراجع العلمية المتخصصة وذلك بهدف:

- إعداد البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس لتعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز موضوع الدراسة وفقا لتوصيف المادة.
- تصميم وأعداد استمارات تقييم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.
- المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء المقابلة الشخصية مع الخبراء في رياضة الجمباز والمناهج وطرق التدريس وذلك لاستطلاع رأي السادة الخبراء في:  
 - استمارات تقييم الاداء المهاري للمهارات قيد البحث.  
 -الاختبارات البدنية:

في ضوء ما توفر لدى الباحثة من مراجع علمية متخصصة في مجال رياضة الجمباز قامت الباحثة بدراسة مسحية لهذه المراجع بغرض تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطالبات عينة البحث، ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة مرفق (4) روعي فيها الإضافة والحذف بما يتناسب ورأي الخبير وتم عرضها على (7) خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والجدول التالي يوضح نتيجة آراء السادة الخبراء.

### جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطالبات عينة البحث

ن=7

النسبة المئوية	التكرار	الاختبار المرشح	
%0.00	صفر	عدو 100 متر	السرعة
%14.29	1	عدو 30 متر	
%85.71	6	عدو 50 متر	
%0.00	صفر	بارو للرشاقة	الرشاقة
%71.43	5	الجري المكوكي 4 × 10م	
%28.57	2	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	
%85.71	6	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
%14.29	1	الوثب العمودي	للرجلين
%0.00	صفر	وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى	المرونة

ثني الجذع من الوقوف	7	100.00%
---------------------	---	---------

بعد عرض الاستمارة الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطالبات عينة البحث مرفق (4) على السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (1) وذلك لتحديد انسب الاختبارات، وقد ارتضت الباحثة نسبة لا تقل عن (70%) كحد أدنى لتحديد الاختبارات، وقد تم التوصل إلى الاختبارات التالية:

- اختبار عدو 50 متر
- اختبار الجري المكوكي 4 × 10م
- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار ثني الجذع من الوقوف
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الجميز والقياس والتقييم، قامت الباحثة بإعداد وتصميم استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث مرفق (3) وذلك من خلال عرضها على عدد (7) من الخبراء لإبداء الرأي في مكونات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري حول تحديد قيمة كل مرحلة من مراحل الاداء الفنية للمهارات قيد البحث وذلك بالإضافة أو الحذف أو التعديل لأجزاء الاستمارة وفقاً لما يروونه مناسباً لتقييم المهارات قيد البحث ، ثم حددت الباحثة النسبة المئوية لأراء الخبراء وقد ارتضيت الباحثة بنسبة موافقة لا تقل عن (70%) ويتضح ذلك في المرفق رقم (7).

#### - الدراسة الاستطلاعية

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لأدوات البحث.

#### - المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

#### - صدق الاختبارات البدنية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (40) طالبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع

الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في الاختبارات البدنية لتحديد 27% العليا وكذلك 27% الدنيا بهدف التمييز بين الطالبات المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا ، حيث كان عدد كل مجموعة (11) طالبه، وذلك يوم الأثنين الموافق 2022/2/7 والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) في الاختبارات البدنية

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) في الاختبارات البدنية قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
			ن = 2 = 11		ن = 1 = 11		
			ع±	/س	ع±	/س	
0.000	6.954-	1.625	0.774	9.293	0.026	7.668	عدو 50 م من بدء عالي
0.000	6.008-	2.755	1.425	15.625	0.533	12.869	الجري المكوكي 4 × 10م
0.000	24.908	0.491	0.022	1.355	0.062	1.846	الوثب العريض من الثبات
0.000	23.009	10.909	1.433	43.364	0.647	54.273	ثني الجذع من الوقوف

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (20) مستوى دلالة (0.05) = (2.086)

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات.

- ثبات الاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (40) طالبه من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022 "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق لـ (المجموعة غير المميزة) بمثابة التطبيق الأول، ثم قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأثنين الموافق 2022/2/14، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

## جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية

ن = 40

مستوي الدلالة	قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع±	/س	ع±	/س	
0.000	0.999	0.755	8.311	0.764	8.336	عدو 50 م من بدء عالي
0.000	0.943	1.379	14.099	1.324	13.993	الجري المكوكي 4 × 10م
0.000	0.998	0.200	1.613	0.197	1.586	الوثب العريض من الثبات
0.000	0.991	4.822	50.025	4.443	48.825	ثني الجذع من الوقوف

\* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوي دلالة (0.05) = (0.304)

يتضح من جدول (5) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

ذو قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات الاختبارات.

- المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري:

- صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري:

تم حساب صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري قيد البحث من خلال استخدام طريقة صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (40) طالبه من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022 ، عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار "ت" T.Test ، وذلك بعد أن قامت الباحثة بترتيب عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً في ضوء درجاتهم في استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري قيد البحث لتحديد 27% العليا وكذلك 27% الدنيا بهدف التمييز بين الطالبات المتميزين في المجموعة العليا وغير المتميزين في المجموعة الدنيا، حيث كان عدد كل مجموعة (11) طالبه، وذلك يوم الأثنين الموافق 2022/2/7 والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) في مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

## جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسط درجات الربيع (الأعلى والأدنى) في مستوى الأداء المهاري

للمهارات قيد البحث

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		المتغيرات
			ن = 2 = 11		ن = 1 = 11		
			ع±	/س	ع±	/س	
0.000	11.621	2.500	0.674	1.364	0.234	3.864	القفز على طاولة القفز
0.000	8.610	2.136	0.751	1.182	0.337	3.318	الشقلبة الأمامية على اليدين
0.000	9.639	2.182	0.707	1.000	0.252	3.182	الشقلبة الجانبية
0.000	12.406	2.227	0.405	0.682	0.437	2.909	جهاز المتوازي
0.000	10.283	2.318	0.720	1.273	0.202	3.591	القفز فتحة على المهر

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (20) مستوى دلالة (0.05) = (2.086)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) بين مجموعة (الربيع الأعلى، الربيع الأدنى) ولصالح مجموعة الربيع الأعلى في مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، مما يدل على صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

- ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

تم إيجاد معامل ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - Retest) علي عينة بلغ قوامها (40) طالبه من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022 "العينة الاستطلاعية" من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة الغير مميزة) ، وقد اعتبرت الباحثة نتائج تقييم مستوى الأداء المهاري الخاصة بالصدق ل (المجموعة غير المميزة) بمثابة التطبيق الأول ، ثم قامت بإعادة تطبيق تقييم مستوى الأداء المهاري تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الأثنين الموافق 2022/2/14، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

## جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

ن = 40

مستوى الدلالة	قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع±	/س	ع±	/س	
0.000	0.981	0.995	2.900	1.061	2.788	القفز على طاولة القفز
0.000	0.976	0.884	2.363	0.920	2.263	الشقبة الأمامية على اليدين
0.000	0.933	0.927	2.250	0.923	2.163	الشقبة الجانبية
0.000	0.970	0.930	2.013	0.947	1.913	جهاز المتوازي
0.000	0.979	0.959	2.625	0.987	2.525	القفز فتحا على المهر

\* قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوي دلالة ( 0.05 ) = ( 0.304 )

يتضح من جدول (7) أن قيمة معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لتقييم مستوى الأداء المهاري ذو قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري.

## - البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس:

قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس لتعليم مفاهيم ومعارف بعض المهارات الأساسية في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022 والمقررة على طالبات الفرقة الأولى ومرفق رقم (2) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية المستخرجه من البرنامج، وفي ضوء المنهج المقرر.

## - أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي تعلم ببعض المهارات الأساسية في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية، ومعرفة تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهاري لمنهج الجمباز الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022.

## - الخطة الزمنية لتدريس البرنامج:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج المقترح بحيث يشتمل على (30) وحدة لمدة (15) أسبوع من 2022/2/13 إلى 2022/5/28 وبواقع (2) وحدة في الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة وذلك طبقاً لخطة الدراسة بالكلية، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس.

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

## جدول (8)

## التوزيع الزمني للبرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس

التوزيع الزمني للبرنامج	البيان
(15) أسبوع	عدد الأسابيع
(30) وحدة	عدد الوحدات
(2) وحدة	عدد الوحدات في الأسبوع
(45) دقيقة	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة
(90) دقيقة	زمن التطبيق في الأسبوع
(1350) دقيقة	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج

يتضح من جدول (8) التوزيع الزمني للبرنامج باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس بإجمالي (22.5 ساعة) ويحتوي على (30) وحدة.

**- خطوات تطبيق البحث:**

- القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعي البحث التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث يومي 13، 14/2/2020.

- تنفيذ التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس في التعليم على المجموعة التجريبيّة، والأسلوب التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) على المجموعة الضابطة في الفترة من 13/2/2022 إلى 28/5/2022.

- القياسات البعديّة:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة لمجموعي البحث في متغيرات البحث يومي 29، 30/5/2022 وقد راعت الباحثة أن تكون القياسات البعديّة تحت نفس الظروف التي تم بها إجراء القياسات القبليّة.

-المُعَالَجَة الإحصائيّة:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمُعَالَجَة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائيّة التاليّة :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .

- الانحراف المعياري Standard Deviation .

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

- معامل الألتواء Skewness
- اختبار "ت" T.test .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person ) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- نسبة التحسن .

### - عرض ومناقشة النتائج-

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص علي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

للتحقق من صحة هذا الفرض وجب على الباحثة القيام بحساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبليّة - البعدية) لدي افراد عينة البحث الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وذلك باستخدام اختبار "ت" T.test .

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) لدي افراد "المجموعة الضابطة" في المتغيرات المهارية "قيد البحث"

ن=50

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/				
القفز على طاولة القفز	1.140	2.750	0.831	6.060	3.310	43.107-	0.000	120.364
الشقلبة الأمامية على اليدين	1.050	2.140	0.845	4.980	2.840	52.316-	0.000	132.710
الشقلبة الجانبية	1.008	1.990	0.836	4.490	2.500	45.185-	0.000	125.628
جهاز المتوازي	0.975	1.950	0.813	3.960	2.010	38.308-	0.000	103.077
القفز فتحاً على المهر	1.053	2.440	0.853	5.450	3.010	47.726-	0.000	123.361

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (49) مستوي دلالة (0.05) = (2.000)

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث" لدي افراد "المجموعة الضابطة" من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثاني للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022، وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-52.316 ، -38.308)، وقد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.000) وهي قيم لا تزيد عن (0.05)، وجميعها قيم دالة عند مستوى 0,05 ولصالح القياس البعدي.

### - مناقشة نتائج الفرض الأول:

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث" لدي أفراد "المجموعة الضابطة" من طالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022.

كما كانت نسبة التحسن في اختبارات القفز على طاولة القفز بنسبة (120.364%) وكانت نسبة التحسن في اختبارات الشقلبة الأمامية على اليدين بنسبة (132.710%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات الشقلبة الجانبية بنسبة (125.628%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات جهاز المتوازي بنسبة (103.077%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات القفز فتحا على المهر بنسبة (123.361%).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، والذي استطاع احداث نسب التحسن المذكورة، والذي يتضح في الفروق بين القياسات القبلي والقياسات البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وهذا يدل على نجاح البرنامج التعليمي الذي يتم استخدامه في التدريس بالطريقة الاعتيادية ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات المذكور، وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي جاءت بها دراسة صفاء غازي (2022) والتي توصلت إلى أن البرنامج التعليمي التقليدي قد أدى إلى حدوث تحسن في مستوى أفراد عينة البحث، حيث كانت نتائج القياسات البعدي للمجموعة الضابطة افضل من متوسطات القياسات القبلي لها مما يدل على وجود اثر إيجابي لاستخدام البرنامج بالطريقة التقليدية على عينة الدراسة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية.

لذا تعزو الباحثة تقدم المجموعة الضابطة باستخدام البرنامج التعليمي بالطريقة التقليدية التي حققت تقدماً في مستوى أداء المهارات "قيد البحث".

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه:  
" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث". "

### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

- عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

للتحقق من صحة هذا الفرض وجب على الباحثة القيام بحساب دلالة الفروق بين متوسط القياسات (القبلي - البعدي) لدي أفراد عينة البحث التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وذلك باستخدام اختبار "ت" T.test.

### جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) لدي أفراد "المجموعة التجريبية" في المتغيرات المهارية "قيد البحث"

ن=50

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطي ن	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	التحسن %
	ع±	س/	ع±	س/				
القفز على طاولة القفز	1.16	2.57	0.90	7.31	4.740	73.75	0.00	184.43
	5	0	3	0		2	0	6
الشقلبة الأمامية على اليدين	1.05	1.99	0.91	6.34	4.350	67.66	0.00	218.59
	7	0	7	0		7	0	3

220.54 1	0.00 0	- 61.79 6	4.080	1.00 0	5.93 0	1.00 6	1.85 0	الشقلبة الجانبية
201.09 3	0.00 0	- 59.47 4	3.680	0.95 6	5.51 0	1.03 3	1.83 0	جهاز المتوازي
206.30 6	0.00 0	- 87.71 2	4.580	0.92 6	6.80 0	1.08 4	2.22 0	القفز فتحا على المهر

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (49) مستوى دلالة (0.05) = (2.000)

يتضح من الجدول (10) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث" لدي افراد "المجموعة التجريبية" من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022، وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (-87.712 ، -59.474)، وقد كانت قيمة مستوى الدلالة (0.000) وهي قيم لا تزيد عن (0.05)، وجميعها قيم دالة عند مستوى 0,05 ولصالح القياس البعدي.

#### - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث" لدي افراد "المجموعة التجريبية" من طالبات الفرقة الاولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2021 - 2022.

كما كانت نسبة التحسن في اختبارات القفز على طاولة القفز بنسبة (184.436%) وكانت نسبة التحسن في اختبارات الشقلبة الأمامية على اليدين بنسبة (218.593%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات الشقلبة الجانبية بنسبة (220.541%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات جهاز المتوازي بنسبة (201.093%)، وكانت نسبة التحسن في اختبارات القفز فتحا على المهر بنسبة (206.306%).

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، والذي أمكن من خلاله أحداث نسب التحسن المذكورة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، لدى مفردات الدراسة والذي يتضح في الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وهذا يدل على نجاح البرنامج التعليمي الذي يتم استخدامه في التدريس باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في تحسين مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".

وتتفق هذه النتائج مع النتائج التي جاءت بها دراسة نهاد عبدالرحيم أبو المجد (2020) والتي توصلت الى الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس لها تأثيراً فعالاً على مستوى الأداء المهارى، وان فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية مهارات التعلم الذاتي ذات درجة مرتفعة ومؤثرة في أداء مفردات عينة الدراسة، وكذلك تتفق مع دراسة فاطمة غريب (2019) والتي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم المعكوس في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث، كذلك تتفق مع دراسة صفاء غازي (2022) وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث". "

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

- عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية - الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"

وللتحقق من صحة هذا الفرض وجب علي الباحثة حساب دلالة الفروق بين القياسيين

البعديين للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المهارية باستخدام اختبار "ت" "T.Test".

## جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية - الضابطة  
في المتغيرات المهارية

ن=1=2=50

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	ع±	/س	ع±	/س			
القفز على طاولة القفز	0.903	7.310	0.831	6.060	1.250	7.204	0.000
الشقلبة الأمامية على اليدين	0.917	6.340	0.845	4.980	1.360	7.712	0.000
الشقلبة الجانبية	1.000	5.930	0.836	4.490	1.440	7.812	0.000
جهاز المتوازي	0.956	5.510	0.813	3.960	1.550	8.734	0.000
القفز فتحا على المهر	0.926	6.800	0.853	5.450	1.350	7.584	0.000

\* قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (98) مستوي دلالة (0.05) = (1.980)

يتضح من الجدول (11) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة للمتغيرات ما بين (7.204 ، 8.734) ، وقد كانت قيمة مستوي الدلالة للمتغيرات (0.000) وهي قيم لا تزيد عن (0,05) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى 0,05 ولصالح المجموعة التجريبية .

## - مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تناقش الباحثة النتائج التي توصلت إليها من واقع بيانات عينة البحث والمعالجات الإحصائية مستعينة في ذلك بالإطار المرجعي على النحو التالي:

حيث أتضح من الجدول (11) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة للمتغيرات ما بين (7.204 ، 8.734) ، وقد كانت قيمة مستوي الدلالة للمتغيرات (0.000) وهي قيم لا تزيد عن (0,05) ، وجميعها قيم دالة عند مستوى 0,05 ولصالح المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمباز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، استطاع احداث قدر من التحسن

والذي أتضح في الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، ولكن وعلى الجانب الآخر فقد فأن تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجيات العلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمناز للنبات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، أمكن من خلاله أحداث نسب تحسن تفوق تلك التي أحدثها تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وهذا يتضح عند مقارنة المتوسطات القياسات البعديّة لكل من البرنامج التعليمي الذي تم تنفيذه بالطريقة الاعتيادية لتدريس توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمناز للنبات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ونتائج القياسات البعديّة لنفس البرنامج التعليمي ولكن الذي تم تنفيذه بالطريقة التي استخدم فيه استراتيجيات التعلم المعكوس ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمناز للنبات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، والذي أدى ال حدوث تطور بنسبة أكبر من التحسن من الطريقة الاعتيادية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، والذي أتضح في الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والقياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجمناز للنبات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة فاطمة محمود عبدالسميع غريب (2019) والتي توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب التعلم المعكوس في مستوى الأداء المهارى.

كما تعزو الباحثة الأثر الايجابي لارتفاع المستوى المهارى في المهارات قيد البحث في القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية إلى استخدام استراتيجيات التعلم المعكوس التي قد تسهم إسهاماً كبير في اكتساب المهارات الحركية قيد البحث حيث أن المشاهدة الفعالة للفيديوهات والصور التعليمية قد يعمل على بناء تصور حركي للمهارة والقيام بعمل التدريبات التطبيقية على المهارات قد يؤدي إلى الوصول بالمهارة إلى مستوى الآلية.

وهذه النتيجة تحقق ما جاء في الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على أنه:  
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية - الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"

## - الاستنتاجات والتوصيات.

**- الاستنتاجات**

- 1- أن تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجميز للبنات للفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2021-2022)، نجح في احداث نسب تحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارت قيد البحث، والذي يتضح في الفروق بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".
- 2- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية التعلم المعكوس أمكن من خلاله أحداث نسب تحسن في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، لدى مفردات الدراسة والذي يتضح في الفروق بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".
- 3- تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية ضمن توصيف المقرر الدراسي لمادة الجميز استطاع احداث قدر من التحسن والذي أتضح في الفروق بين القياسات القبليه والقياسات البعديه للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، ولكن وعلى الجانب الاخر فقد فأن تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية العلم المعكوس أمكن من خلاله أحداث نسب تحسن تفوق تلك التي أحدثها تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقة الاعتيادية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث"، وهذا يتضح عند مقارنة المتوسطات القياسات البعديه لكل من البرنامج التعليمي الذى تم تنفيذه بالطريقة الاعتيادية ونتائج القياسات البعديه لنفس البرنامج التعليمي ولكن الذى تم تنفيذه بالطريقة التي استخدم فيه استراتيجية التعلم المعكوس، والذي أدى ال حدوث تطور بنسبة أكبر من التحسن من الطريقة الاعتيادية في مستوى الأداء للمتغيرات المهارية "قيد البحث".
- 4- جدوى استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في احداث تحسن في مستوى والذي أدى إلى حدوث تطور بنسبة أكبر من التحسن الذي احده البرنامج في مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث، بصوره أفضل من استخدام الطريقة التقليدية في التدريس.

**- التوصيات**

- 1- استخدام استراتيجية التعليم المعكوس في عمليات التعلم لمهارات الجميز.
- 2- استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والتطبيقات الالكترونية والوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التعلم لما لها من أكبر الأثر في تحسن مستوى المتعلمين.

- 3- استخدام استراتيجية التعلم المعكوس من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة على باقي الأفرع لرياضة الجمباز وكذلك على باقي الألعاب الأخرى.
- 4- استخدام البرنامج المقترح في تدريب المهارات الخاصة برياضة الجمباز
- 5- التوسع في استخدام استراتيجية التعلم المعكوس في جميع الكليات والمعاهد والمؤسسات التعليمية.
- 6- عمل ورش تدريبية لتدريب المعلمين والطلاب على استخدام التطبيقات الحديثة وطرق الاستعانة بها في العملية التعليمية.
- 7- التوسع في اجراء مزيداً من البحوث التي تتناول مساهمة العنصر التكنولوجي في العملية التعليمية لا سيما المواد الملية منها.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية.

- 1- السيد عبد المولى أبو خطوة (2022): تطبيقات الذكاء الاصطناعي في التعليم وانعكاساتها على بحوث تكنولوجيا التعليم، المجلة العلمية للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي، المجلد 2، العدد 10، ص 145-162.
- 2- أيه محمد طرطور (2023): دور تطبيق التليجرام على تعلم بعض المهارات الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 146، ص 37-64.
- 3- حياة خليفه محمد خليفه (2023): تصور مقترح لتطبيق منظومة التعليم الهجين بالتعليم الأساسي-دراسة تحليلية، المجلة التربوية لتعليم الكبار، المجلد 1، العدد 5، ص 1-24.
- 4- حيدر عبدالله، على حسين السيد (2023) اثر التعلم المعكوس بمنصة كلاس روم (classroom) في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الفني للطلاب، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد 1، العدد 46، ص 122-140.
- 5- صفاء غازي محمد (2022): تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم في الجمباز، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 5، العدد 9، ص 322-353.
- 6- عبدالرحيم سعد الدين الهلالي (2022): تكنولوجيا التعليم في الميزان، مجلة ابداعات تربوية، المجلد 1، العدد 23، ص 15-16.

7- وائل صفوت على (2023): تأثير استخدام التعلم المعكوس في مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد 98، العدد 3، ص 548-578.

8- وئام حاجي علجه (2021): التعلّم المُدمَج وتعليميّة الترجمة في العصر الرّقمي، رسالة دكتوراه، معهد الترجمة، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

9- يوسف لازم كماش (2018): إستراتيجيات التعلم والتعليم: نظريات، مبادئ، مفاهيم، العراق، دار دجلة ناشرون وموزعون.

## ثانياً: المراجع الأجنبية.

10- Alberto Ferriz Valero (2017): effects on the use of the Flipped Classroom Strategy in the different Educational Stages Of Physical Education See discussions, stats, and author profiles for this publication at: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net).

11- Botella, Á. G., García Martínez, S., Molina García, N., Olaya Cuartero, J., & Ferriz Valero, A. (2021). Flipped Learning to improve students' motivation in Physical Education, *acta gymnica*, Volume 51, p1-8.

12- Boyd, D. & Ellison, N.(2017): “Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship”: *Journal of Computer-Mediated Communication*: 13(1), p 211.

13- Chao, L. (2020). The Innovative Method of Improving the Teaching Quality on gymnastics in colleges and universities, *Frontiers in Sport Research*, Vol. 2, Issue 1: p 33-36.

14- Fuad F. Aldossari (2017): The Effectiveness of Implementation Flipped Classroom Strategy on Academic Achievement to Learn Programming in a Computer Subject, *International Journal for Research in Education*, Volume 41 Issue 3 Special Issue.

15- Galindo-Dominguez, H. (2021). Flipped classroom in the educational system. *Educational Technology & Society*, 24(3), 44-60.

16- Homanova, Zuzna, Prextova, Tatiana (2017): Educational Networking Platforms Through the Eyes of Czech Primary School Students" *Academic Confernces International Limited European Confernces on e-learning ; Kidmore End : 195-204. Kidmore End.*

- 17-** Huang, J., & Yu, D. (2022). Application of Deep Learning in College Physical Education Design under Flipped Classroom. *Computational Intelligence and Neuroscience: CIN*.
- 18-** Hwee Ling Lim (2010): scaffolding and knowledge appropriation in online collaborative Group discussions, contemporary educational technology ,1(4)
- 19-** Logan, R. M., Johnson, C. E., & Worsham, J. W. (2021). Development of an e-learning module to facilitate student learning and outcomes. *Teaching and Learning in Nursing*, 16(2), p139-142.
- 20-** Malik, G., Tayal, D., & Vij, S. (2019). An analysis of the role of artificial intelligence in education and teaching. In *Recent Findings in Intelligent Computing Techniques*, 407-417. Springer.
- 21-** Marco Ronchetti (2010): Using video lectures to make teaching more interactive *International Journal of Emerging Technologies Learning*, 5, (2)
- 22-** Natal'ya Mischenko et,all (2020), Using «Flipped Classroom» pedagogical technology in school physical education, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (6), pp. 3504- 3511.
- 23-** Weinhandl, R., Lavicza, Z., Hohenwarter, M., & Schallert, S. (2020). Enhancing flipped mathematics education by utilising GeoGebra. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 8(1), 1-15

ثالثاً: مواقع الانترنت:

- 24-** Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., García-Martínez, S., & Baena-Morales, S. (2022). Flipped Classroom: A Good Way for Lower Secondary Physical Education Students to Learn Volleyball. *Education Sciences*, 12(1), 26. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/educsci12010026>

مرفق رقم (1)

## أسماء السادة الخبراء

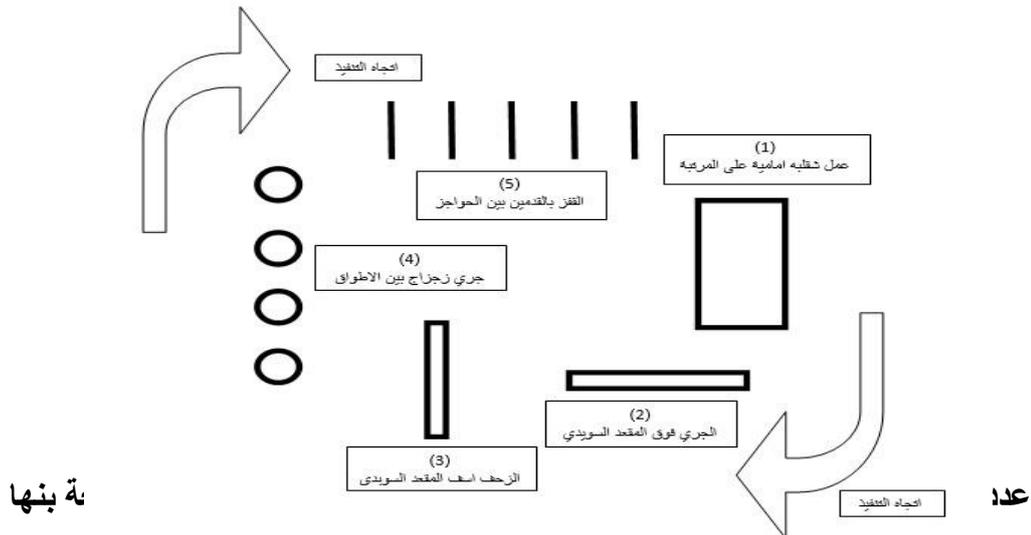
م	الاسم	الجامعة
1	ا.د/ أمل صلاح سرور	كلية التربية الرياضية. جامعة السادات- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز
2	ا.م.د/ سالي محمد والي	كلية التربية الرياضية. جامعة السادات- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز
3	ا.د / فاتن طه إبراهيم البطل	قسم تدريب التمرينات الايقاعية والجمباز الفني- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان
4	ا.م.د/ مرفت محمد سالم	قسم تدريب التمرينات الايقاعية والجمباز الفني- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان
5	ا.د/ مها محمد فكري	قسم تدريب التمرينات الايقاعية والجمباز الفني- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان
6	ا.م.د/ هبه رحيم عبدالباقي	كلية التربية الرياضية. جامعة السادات- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز
7		كلية التربية الرياضية. جامعة السادات- قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز

- رتبت الاسماء ترتيبا ابجديا

## مرفق رقم (2)

نموذج من الوحدات التدريبية التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية  
الوحدة التدريبية الأولى التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية (الأسبوع الأول)

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التمرين	شدة الحمل	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع بالثانية
1	الاحماء	10ق	-جري حول البساط	%0	5	0	1	15-10
			-تمرينات إطالة للذراعين		8	0	1	15-10
			- تمرينات اطاله لعضلات الكتف .		8	0	1	15-10
					8	0	1	15-10
2	الجزء الرئيسي	أعداد بدني عام و خاص من خلال جمباز الموانع (أداء تدريبات خاصة للتغلب على عدة موانع متعاقبة) (30ق)	- عمل شقلبه امامية على المرتبة	%75	3	30-10ث	3	30-10
			- الجري فوق المقعد السويدي	%75	3	30-10ث	3	30-10
			-الزحف أسفل المقعد السويدي	%75	3	30-10ث	3	30-10
			-جري زجراج بين الاطواق	%75	3	30-10ث	3	30-10
			-القفز بالقدمين بين الحواجز	%75	3	30-10ث	3	30-10
3	الجزء الختامي	5 ق	راحة سلبية	%0	0	0	0	0
	المجموع	45 ق	-	-	-	6-4	-	150-50



## تابع مرفق (2)

الوحدة التدريبية التاسعة التي تم تنفيذها على المجموعة التجريبية (الأسبوع الخامس)

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التمرين	شدة الحمل	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع
1	الاحماء	10ق	-جري حول البساط -تمرنات إطالة للذراعين - تمرينات اطاله لعضلات الكتف - تمرين انبطاح مائل على الأرض	0%	5	0	1	15-10
2	تطبيق الخطوات التعليمية لمهاره القفز فتحا على المهر بناء على ما شاهدوه على المجموعة الرئيسية	10ق	-الوثب عالياً والهبوط مع ثني الركبتين . -الاقتراب بالجري ثم ضرب السلم للارتقاء لأعلى بدون مهر والهبوط مع ثني الركبتين . -الجري والارتقاء على السلم ووضع اليدين على مقدمة المهر . -الجري ثم الارتقاء للجلوس فتحاً على المهر .	80%	3	1-2ث	3	12-10
		10ق	-الجري ثم الدفع والطيران لوضع اليدين على نهاية المهر . -الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران ثم الارتكاز والدفع والهبوط بسند الزميل او المعلم . -الجري في خط مستقيم وعمل المهارة كاملة بسند الزميل او المعلم .	80%	3	1-2ث	3	12-10 ث
		10ق	الجري في خط مستقيم وعمل المهارة بدون سند .	90%	5	3-5 ث	5	12-10 ث
		5ق	راحة سلبية	0%	0	0	0	0
		3	الجزء الختامي	5ق	راحة سلبية	0%	0	0

م	أجزاء الوحدة	الزمن	التمرين	شدة الحمل	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع بالثانية
	المجموع	45 ق	-	%80	20	0	15	45-30

### مرفق رقم (3)

استطلاع آراء السادة الخبراء لإبداء الرأي في مكونات استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري حول تحديد قيمة كل مرحلة من مراحل الاداء الفنية الخاص بالمهارات قيد البحث

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تقوم الباحثة / ..... ببحث موضوعه:

" تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الأساسية في

الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية "

والاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في الرأي في

مكونات استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري حول تحديد قيمة كل مرحلة من

مراحل الاداء الفنية الخاص بالمهارات القفز على طاولة القفز، الشقلبة الأمامية

على اليدين والهبوط على الظهر،

الشقلبة الجانبية على الجهاز الارضي، مهارة طلوع بطن على البار السفلي

ونصف دورة خلفيه على البار السفلي من وضع الارتكاز فتحا على جهاز

المتوازي سيدات،

القفز فتحا على المهر.

وحيث أن سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال لذا اتوجه لسيادتكم لإبداء الرأي ومعرفة

مقترحاتكم في مكونات استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري حول تحديد قيمة كل مرحلة من

مراحل الاداء الفنية الخاص بالمهارات قيد البحث لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية ممن يدرسوا مقرر الجمباز.

بيانات الخبير:

- 1- الاسم:.....
- 2- الدرجة العلمية:.....
- 3-القسم:.....
- 4- الكلية والجامعة:.....

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،،،

الباحثة

تابع مرفق (3)

استطلاع رأى الخبراء في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

ن=7

المهارات	م	مراحل الاداء الفنية	الدرجة المقترحة	موافق	غير موافق
القفز على طاولة القفز	1	تبدأ المهارة من الاقتراب في خط مستقيم وبسرعة تزايديه.			
	2	الارتقاء بالقدمين معا وضرب السلم بمشطي القدمين بقوة وبسرعة.			
	3	الطيران الأول مع مراعاة مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى ومرجحة الرجلين خلفا أعلى مع استقامة الجسم.			
	4	استمرار مرجحة الرجلين للأمام ودفع الطاولة بالذراعين بأقصى قوة وبأسرع ما يمكن للانتقال لمرحلة الطيران الثاني.			
	5	الاحتفاظ بوضع الجسم على استقامته واستمرار الطيران استعدادا للهبوط.			
	1	اليدان باتساع الصدر ومفردة والأصابع متجهة وتشير للأمام.			

المهارات	م	مراحل الاداء الفنية	الدرجة المقترحة	موافق	غير موافق
الشكلية الأمامية على اليدين	2	الرأس بين الذراعين في وضعها الطبيعي والجسم مفرد.			
	3	دفع الأرض باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.			
	4	زيادة المرجحة بالرجل الحرة.			
	5	الهبوط يكون على الأمشاط والركبتين مفردة والذراعان عاليا ويتم الهبوط على قدم تلو الأخرى.			
	1	الجسم مفرد والأذرع مفردة ومشدودة والكفان يشيران إلى الخارج والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر.			
الشكلية الجانبية على الجهاز الأرضي	2	يمر الجسم على وضع الوقوف على اليدين فتحاً عند تأديته للحركة وتكون الرأس للأمام وفي وضعه الطبيعي.			
	3	الحركة منذ بدايتها حتى نهايتها على خط واحد (اليدان والرجلان) أي على خط مستقيم.			
	4	الدفع باليد الأخيرة يكون قوياً.			
	5	مرجحة الرجل الحرة تكون بشدة.			
	1	مسك البار السفلي من أعلى مع ثني الكوعين والمسافة بين اليدين باتساع الصدر والصدر ملاصقاً للبار السفلي والكوعين بجانب الجسم			
مهارة طلوع بطن على البار السفلي ونصف دورة خلفيه على البار السفلي من وضع الارتكاز فتحا على جهاز المتوازي سيدات	2	الوقوف على رجل واحدة (رجل الارتكاز) وتكون أسفل البار مباشرة ووضع الرجل الأخرى (رجل المرجحة) خلفاً			
	3	مرجحة الرجل الخلفية بقوة أماماً ولأعلى مع دفع الأرض بـرجل الارتكاز لمتابعة الرجل الأولي			
	4	شد الجسم بالذراعين لأعلى وثنى مفصل الفخذين وضم الرجلين بسرعة ورفع الحوض لأعلى يتبعها حركة الكتفين والرأس لتكملة حركة الحوض			
	5	الوصول إلى وضع الارتكاز			

المهارات	م	مراحل الاداء الفنية	الدرجة المقترحة	موافق	غير موافق
القفز فتحا على المهر.	1	الإقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة تزايدى وأقصى مايمكن في اللحظة التي تسبق الإرتقاء			
	2	زوايا الإرتقاء كبيرة لكي تصبح زاوية الصعود صغيرة فتعطي منحنى طيران عال			
	3	الإحتفاظ بإستقامة الجسم والذراعان عاليا عند اندفع الجسم طائرا في الهواء			
	4	عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان فتحا للأمام مع ثني مفصلي الوركين ودفع المنصة بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحا قرب الذراعين مع رفع الذراعين عاليا بشكل مائل			
	5	تمد جميع زوايا الجسم إستعدادا للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد (170) سم من طرف المنصة			

## مرفق (4)

استطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد لإبداء الرأي في الاختبارات البدنية التي تقيس مستوي القدرات البدنية للطالبات عينة البحث

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تقوم الباحثة / .....

" تأثير استراتيجية التعلم المعكوس على تعلم بعض المهارات الاساسية في الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية "

والاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في الرأي في مكونات استمارة الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطلقات عينة البحث.

وحيث أن سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال لذا اتوجه لسيادتكم لإبداء الرأي ومعرفة مقترحاتكم حول تحديد الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطلقات عينة البحث لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ممن يدرسون مقرر الجمباز.

بيانات الخبير:

- 1- الاسم:.....
- 2- الدرجة العلمية:.....
- 3- القسم:.....
- 4- الكلية والجامعة:.....

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير،،،،،

الباحثة

تابع مرفق (4)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات البدنية التي تقيس مستوى القدرات البدنية للطلقات عينة البحث

ن=7

الاختبار المرشح		موافق	غير موافق
السرعة	عدو 100 متر		
	عدو 30 متر		
	عدو 50 متر		
الرشاقة	بارو للرشاقة		
	الجري المكوكي 4 × 10م		

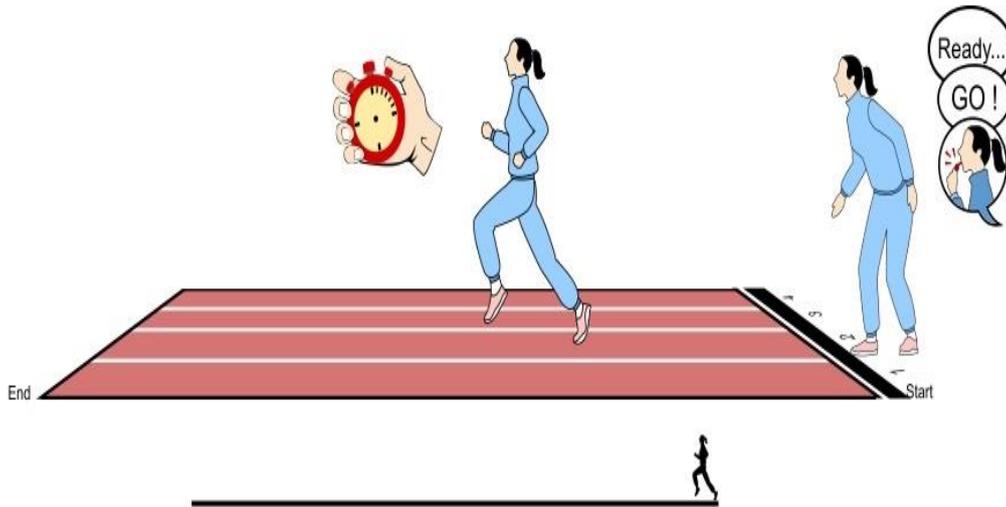
	اختبار الانبطاح المائل ثم الوقوف	
	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
	الوثب العمودي	للرجلين
	وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى	المرونة
	ثني الجذع من الوقوف	

#### تابع مرفق (4)

#### الاختبارات البدنية

#### اختبار (50) متر عدو من بدء عالي

- الغرض من الاختبار:
  - قياس السرعة الانتقالية.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة:
  - ساعة إيقاف (١/١٠) ثانية
  - إشارة مرئية ومسموعة
  - جزء من المضمار طوله (50) متر مجهز ومخطط (خط بداية وآخر للنهاية).



• مواصفات الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية عند رؤية الإشارة النداء خذ مكانك.
- عند رؤية الإشارة استعداد يتخذ المختبر وضع الجري العالي دون حركة.
- بعد رؤية الإشارة البدء ينطلق الناشئ المختبر بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

• طريقة التسجيل (الزمن):

يعطي المختبر محاولتين ويسجل الزمن الأفضل لأقرب (١/١٠) من الثانية.

**تابع مرفق رقم (4)**

**اختبار الجري المكوكي**

غرض الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات: ساعة إيقاف خطان متوازيان بينهما عشرة (10) متر

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى فيقطع المختبر مسافة 4م ذهاباً وعودة



تعليمات الاختبار:

- يجب على المؤدي الحفاظ على حركة الذراعين والركبتين للأمام
- الحفاظ على انسيابية حركة الرجلين والذراعين.

#### حساب الدرجات:

يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4\*10) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قد قطع مسافة 40 متراً ذهاباً وإياباً

#### تابع مرفق رقم (4)

##### اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين 0

الأدوات والأجهزة: شريط قياس بالمتر، خط للارتقاء كنقطة بداية 0

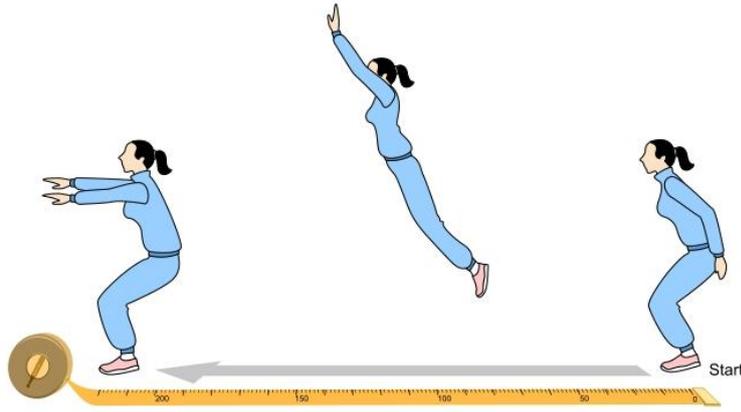
##### شروط الاختبار:

(1) تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من

خط الارتقاء 0

(2) يتم الارتقاء بالقدمين معاً، كما يتم الهبوط عليهما معاً أيضاً 0

عدد المحاولات: لكل مختبر ثلاث (3) محاولات تُسجل له أفضلهما 0



مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط الارتقاء والقدمين متباعدين قليلاً والذراعين عالياً يتم مرجحه الذراعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع قليلاً للأمام 0 ومن هذا الوضع تُمرجح الذراعين أماماً بقوة مع مد الرجلين وامتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة لمحاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة 0

#### تابع مرفق رقم (4)

#### اختبار ثنى الجذع للإمام من الوقوف

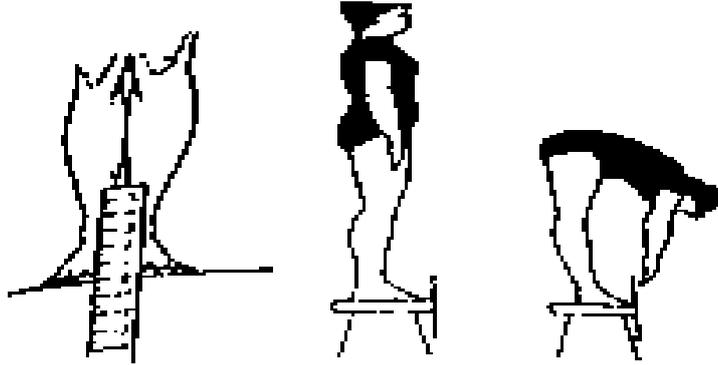
الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

الأدوات:

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50 سم)، مسطرة مرقمة من (صفر: 100 سم) مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم (50 سم) موازياً لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد. مؤشر خشبي متحرك على المسطرة.

#### مواصفات الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يشرع المختبر بثني جذعه للإمام. ولأسفل حيث يدفع المؤشر بأطرافه إلى أبعد مسافة ممكنة. على أن تثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.



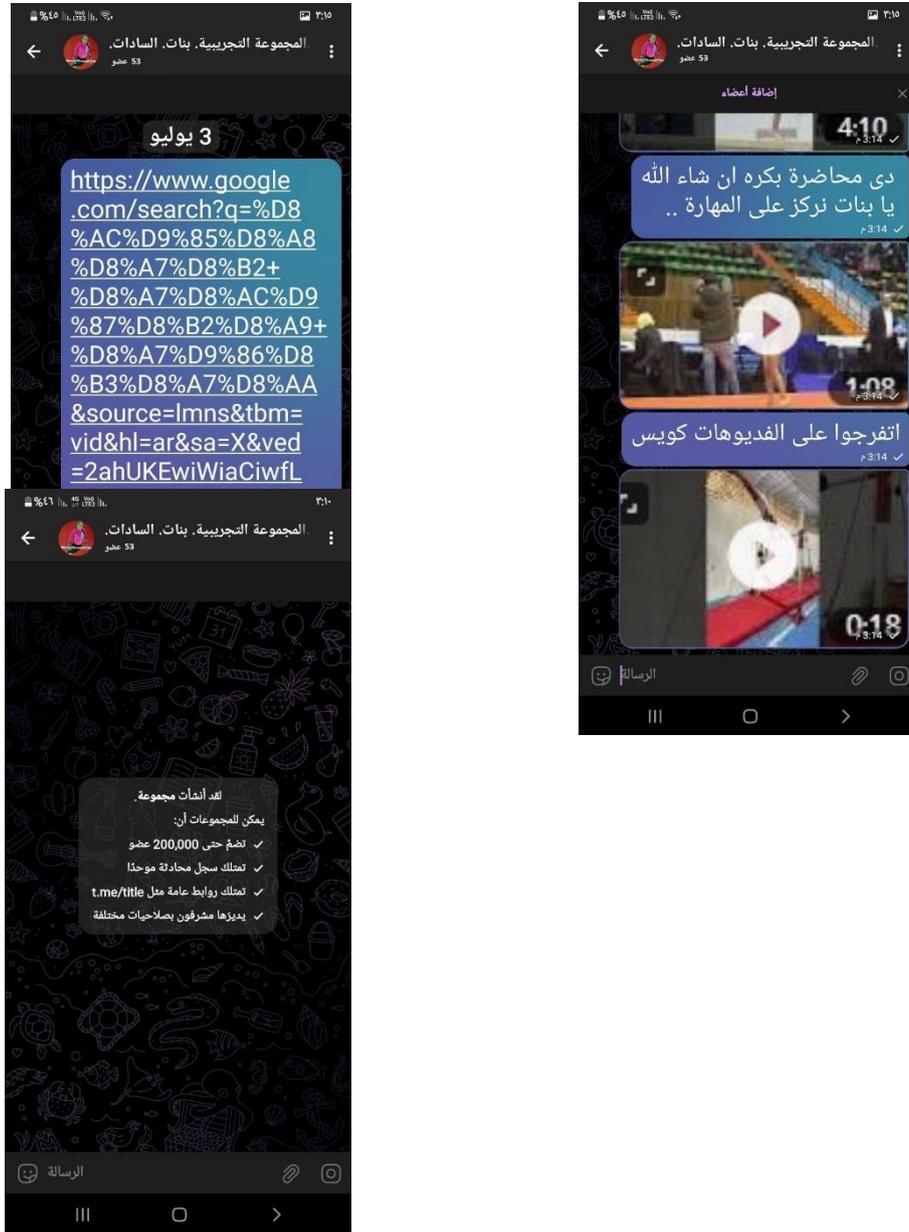
#### تعليمات الاختبار:

- 1 - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- 2 - للمختبر محاولتان يشمل أفضلهما.
- 3 - يجب أن يتم ثني الجذع ببطيء.
- 4 - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها ثانيتين.

#### التسجيل:

تسجيل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

### مرفق رقم (5) مجموعة التليجرام للمجموعة التجريبية



## Abstract

### **The Effect of Flipped Learning Strategy on Learning some Basic Skills in Gymnastics for Physical Education Students**

The study aimed to identify the effect of the flipped learning strategy on learning some basic skills in gymnastics among the students of the faculties of physical education. The study used the experimental approach with two groups (the control and the experimental). The study sample consisted of (100) students who were divided equally into two groups, and the researcher designed an educational program using the flipped learning strategy that was applied to the experimental group, while the control group continued to learn in the usual way. (pre and post) for the control group in the level of performance of the selected skill variables "under study" and in favor of the post-measurement average, And the presence of statistically significant differences between the means of the two measures (pre and post) of the experimental group in the level of performance of the selected skill variables "under research" and in favor of the average of the post measurement, and the presence of statistically significant differences between the averages of the two measures of the post-test of the experimental and control research groups in the level of performance of the selected skill variables "under research". And in favor of the experimental group, the study reached a set of results, the most important of which is that the application of the educational program using the flipped learning strategy within the course description of gymnastics for girls for the first year in the Faculty of Physical Education, Sadat City University for the second semester of the academic year (2021-2022), through its application, high rates of improvement occurred. In the level of skillful performance in the skills under study, The study vocabulary, which is evident in the differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the level of skillful performance, and this indicates the success of the educational program that is used in teaching using the flipped learning strategy within the course description of gymnastics for girls for the first year in the Faculty of Physical Education, Sadat City University, Likewise, the feasibility of using the flipped learning strategy within the course description of gymnastics for girls for the first year in the Faculty of Physical Education, Sadat City University. In bringing about an improvement in the level of study vocabulary, which led to a greater development than the improvement that the program brought about in the level of skillful performance of the skills under study, in a better way than using the traditional method of teaching.

**Keywords:** strategy - flipped learning - gymnastics.