" تأثير استخدام التعلم بالمحمول Mobile Learning على تعلم مهارة الركلة الجانبية وبعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا في ضوء الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة"

عصام محمود محمد[1]

المقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوي الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية.

يشير "**صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم**" (١٩٩٧) إلى أن اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوي المهارى لدي المتنافسين أو اللاعبين وذلك لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء المهارى بصورة مناسبة وسليمة. (١١ : ١٩).

كما يري "**محمد شحاتة**" (١٩٩٧) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية –حركية–مهارية) لإكساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء (١٠ : ٣٤).

ويذكر "**يحيي الحاوي**" (٢٠٠٢) أن التكنولوجيا غزت معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي، وإذا كانت التقنيات الحديثة غزت حياتنا العادية فأنها غزت أيضا حياتنا الرياضية في صالات التدريب وفي الملاعب المفتوحة وفي معامل القياسات البدنية والفسيولوجية وذلك لتساعد اللاعب والمدرب على إبراز أفضل ما لديهم من قدرات بشرية طبيعية من خلال تحسين وتطوير أساليب التدريب وأيضا في صناعة الأدوات المساعدة للتدريب (١٩ : ٢٢١).

كذلك يشير "**وجدي الفاتح**" (٢٠١٤) أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نموا وتطورا مطرداً، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تسهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلي للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة (١٧ : ٦٨٧).

---

(١) مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

ويعتبر التعلم بالمحمول **Mobile Learning** هو التطور الطبيعي للتعلم الإلكتروني، ولكن مع وجود بعض الاختلافات فإذا كان التعلم الإلكتروني يحدث من خلال اجهزة الكمبيوتر فان التعلم بالمحمول يحدث من خلال الأجهزة المتنقلة، التي تعتمد على الاتصال اللاسلكي بعكس التعلم الإلكتروني الذي يعتمد في الغالب على الاتصالات السلكية لذلك فإنه يعتمد على الوسائط المتعددة الغنية لإيصال مواد التعلم بعكس التعلم المتنقل الذي يعتمد على الكائنات الرقمية خفيفة الوزن مما تجعله يتميز بسهولة التنقل (١٨ : ١٥٥)

وأصبح التعلم بالمحمول **Mobile Learning** أحد أهم المجالات الواعدة في التعليم فالتطور التكنولوجي للهواتف للنقالة، وانتشارها المتزايد بأسعار معقولة والتكلفة المرتفعة لتجهيز الجامعات بالحواسب الآلية، تجعل إدخال التعلم بالمحمول للجامعة أمر مرغوباً ومجدياً (١٥ : ١٧٣)

ويمثل التعلم بالمحمول بشكل عام ترجمة حقيقية وعملية لفلسفة التعليم عن بعد التي تقوم على توسيع قاعدة الفرص التعليمية للجميع وتخفيض تكلفتها المادية مقارنة مع نظم التعليم التقليدية، حيث يتيح التعلم بالمحمول الفرص للأفراد للتعلم في أي وقت وأي مكان، وتلقي أي نوع ومستوى من التعليم، وفقا لقدراته وسرعة تعلمه، وما يمتلكه من مهارات وخبرات سابقة، مما يزيد من ترسيخ مفهوم التعلم الذاتي، وتحقيق مفهوم التحول الرقمي الحقيقي لمواجهة التطورات العالمية المتلاحقة (٩ : ٩٢)

ويري "**محمد خميس**" (**٢٠١٤م**) أن التعلم بالمحمول يعتبر شكل من اشكال نظم التعليم والذي يتسم بانفصال المعلم عن المتعلم مكانياً وزمانياً، والتعلم بالمحمول مصطلح لغوي جديد يشير الى استخدام الأجهزة المحمولة في عملية التعليم، هذا الأسلوب متعلق الي حد كبير بالتعلم الإلكتروني والتعليم من بعد، ويركز هذا المصطلح على استخدام التقنيات المتوفر ة بأجهزة الاتصالات اللاسلكية لتوصيل المعلومة خارج قاعات التدريس (١٢ : ١٤)

ويتفق كل من "**جمال الدهشان، مجدي يوسف**" (**٢٠١٠م**)(**٥**)، **Claudia Steinberg, et al** (**٢٠٢٠م**)(**٢٠**)، "**رنا فتحي**" (**٢٠٢١م**)(**٧**)، **"Meenu Bharti, Pankaj Kumar"** (**٢٠٢٢م**)(**٢١**)، على مجموعة من المبررات لاستخدام التعلم النقال في التعليم تتمثل في النمو المتزايد لاستخدام الأجهزة النقالة عموما، والجوال على وجه الخصوص، وذلك بسب رخص أسعارها أكثر من أي وقت مضى، تعدد الخدمات التي يمكن أن يقدمها الجوال في مجال التعليم والتعلم فهذه الأجهزة لها القدرة على الوصول إلى الأفراد في أي مكان وزمان، والمساهمة في التغلب على ما يعانيه التعلم التقليدي من مشكلات، شيوع وانتشار أساليب وأنماط التعلم عن بعد،

وحاجة المجتمعات الضرورية لها فالمتأمل في التوجهات الحديثة في التعليم يلاحظ أن نسبة نظم التعليم عن بعد تزداد بسرعة كبيرة على مستوى العالم متخطية العوائق والصعوبات التي تواجه هذا النوع من التعليم الإلكتروني، الجائحات والفيروسات المستجدة التي تجعل من التعلم عن بعد أمراً ضرورياً لتفادي الأخطار الناجمة عن الاختلاط (٥ : ١٤٨)، (٢٠ : ٩٣)، (٧ : ١٣٨) (٢١ : ٧٥)

وتلعب المهارات الهجومية ذات المستوى الفني العالي دوراً حاسماً في الفوز بالمباراة بالإضافة للمهارات الدفاعية الهجومية حيث تتمثل معظم هذه المهارات في الركلات والتي تعد أقواها الركلة الجانبية فهي مهارة ذات مستوى فني عالي، وما يميزها عن الركلات الأخرى أنها اذا ما تم تعليمها بصورة صحيحة وفعالة وتم تأديتها وتوجيهها إلى جذع او رأس الخصم يتم احتسابها بنقطتين كاملتين، لذلك يعد تعليم الناشئين هذه المهارة ذو أهمية كبيرة لزيادة فرصهم في الفوز بالمنافسات التي يشاركون بها (٢ : ٧).

ويعتبر أداء الركلة الجانبية من وضع جانبي من أهم مميزات هذه الركلة حيث أن اللاعب يؤديها من وضع جانبي مما يقلل من مساحة الجسم المعرضة للخصم مما يعمل على وقاية اللاعب من الهجوم المضاد، ونظراً لأهمية تلك الركلة تم وضعها ضمن النظام الحالي لاختبارات الأحزمة الخاصة بالاتحاد المصري للووشو حيث أن أدائها بشكل صحيح أصبح أحد متطلبات الحصول على الأحزمة الأخضر والأزرق والأحمر والبني والأسود (٤ : ٥٨).

وقد تطورت رياضة الكونغ فو بشكل كبير خلال الفترة الحالية إلا أنها لم تنل الاهتمام الكافي في مجال الدراسات العلمية التي تتناول استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال تعليم وتدريب اللاعبين والناشئين في هذه الرياضة الهامة التي انتشرت بشكل كبير في المؤسسات الشبابية والرياضية وأماكن التدريب، وفي اطار حرص الدولة المصرية بكافة مؤسساتها على التحول الرقمي والتوجه نحو التنمية المستدامة من خلال رؤية مصر للتنمية المستدامة ٢٠٣٠م، يرى الباحث أنه كان لزاماً على البحث العلمي أن يسهم في هذه العملية تماشياً مع التطورات العلمية المتلاحقة في هذا الصدد.

وتعد مرحلة المراهقة المبكرة (١٢ : ١٥) من أهم المراحل السنية التي يمكن تعليم الناشئين مهارات الكونغ فو نظراً لأنها تتميز بسهولة التعلم الحركي لأنها مرحلة نمو جسمي وعقلي واجتماعي حيث تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للاعب، ويصل فيها إلى التكامل

بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والحسية والانفعالية وما يصاحبه من مستوى متميز في التعلم وتنمية القدرات البدنية (١ : ٢٩٨)، (٨ : ٣٨)

ويذكر **"Yulia, H" (٢٠٢٠م)** أن جائحات الفيروسات المستجدة الحالية أظهرت الأهمية البالغة للتكنولوجيا الرقمية في التعليم، وتكتسب أهميتها في المحافظة على استمرارية أنشطة التعلم أثناء أزمات مثل تلك الأزمة التي يشهدها العالم اليوم، والارتقاء بمهارات الناشئين وإكسابهم مهارات جديدة من خلال أدوات التحول الرقمي المتنوعة التي يعد الهاتف المحمول والتعلم من خلاله أحد أهم تلك الأدوات في ظل الأزمات العالمية المتزايدة بشأن الفيروسات المستجدة.
(٢٢ : ١٤).

ومن خلال ما سبق قام الباحث بالاطلاع عل الدراسات التي تناولت التعلم بالمحمول في حدود علمه كدراسة كلاً من "**محمود عبد العزيز**" (٢٠١٦م)(١٣)، "**ايمن سعد**" (٢٠٢٠م)(٣)، ولاحظ الباحث ندرة في الدراسات التي تناولت التعلم بالمحمول في الرياضات الفردية والمنازلات بشكل عام والكونغ فو بشكل خاص، مما دعا الباحث إلى إجراء دراسة تتناول التعرف على مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية وبعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا باستخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** في ضوء الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** على تعلم مهارة الركلة الجانبية وبعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في ضوء الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة وذلك من خلال التعرف على :

- تأثير استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** على تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا
- تأثير استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** على بعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية وفي اتجاه القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في بعض القدرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التعلم بالمحمول Mobile Learning :

هو جميع الأنشطة والتمرينات التي يتم تقديمها لناشئي الكونغ فو– ساندا ضمن عملية تعليمية وتدريبية باستخدام أجهزة المحمول لتعليم مهارة الركلة الجانبية وتحسين بعض القدرات البدنية لديهم (تعرف إجرائي).

الخطوات التنفيذية للبحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي والذي يتمثل في استخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة والتي تتعرض فيها المجموعة للمتغير التجريبي ومقارنة نتائج الأداء قبل التجربة وبعدها، ومن ثم إيجاد دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين في المتغيرات قيد البحث للتحقق والإجابة على فروض البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي الكونغ فو– ساندا بنادي المنيا الرياضي والبالغ عددهم (٢٧) ناشئ في المرحلة السنية من (١٢ : ١٤) سنة، وقام الباحث باختيار عدد (١٠) عشر ناشئين للعينة الأساسية وتم اختيار عدد (٨) ناشئين للعينة الاستطلاعية .

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
ناشئي الكونغ فو– ساندا بنادي المنيا الرياضي	٢٧	٨	١٠	%٦٦.٦٧

أسباب اختيار عينة البحث :

- موافقة الناشئ وولي أمره على تطبيق التجربة.
- خلو الناشئ من أية أمراض أو إصابات تمنعه من تطبيق التجربة.
- أن يكون الناشئ مقيداً بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو خلال العام ٢٠٢١-٢٠٢٢م

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء اختبارات النمو واختبارات مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية واختبارات القدرات البدنية قيد البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ككل في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٨)

المتغيرات الاساسية		دلالات التوصيف الاحصائي				
		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	سم	١٥٥.٨٩	١٥٦	٣.٥٦٣	-٠.٠٩٤
	الوزن	كجم	٥٧.٣٣	٥٧.٥	٣.٢٩٠	-٠.١٥٢
	العمر الزمني	سنة	١٣.٣٣	١٣.٥	٠.٧٦٧	-٠.٦٥٢
مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية	وضع الاستعداد	درجة	١٤٣.٨٣	١٤٥.٥	٦.١٧٦	-٠.٨١٠
	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٨.٣٣	٨.٥	٣.١٤٤	-٠.١٥٩
	الرجوع للوضع الأصلي	درجة	٣٤.٢٨	٣٤	٢.٨٢٤	٠.٢٩٥
	التقييم الكلي	درجة	٨.١٣	٨	٠.٦١٢	٠.٦١٦
القدرات البدنية	قوة عضلات الرجلين	سم	٣.٦٧	٤	٠.٩٠٧	-١.١٠٢
	قوة عضلات الذراعين	عدد	١.٩٤	٢	٠.٥٣٩	-٠.٣٠٩
	السرعة الحركية	ثانية	٢.٨٣	٣	١.٠٤٣	-٠.٤٧٩
	التوافق	ثانية	١.٨٩	٢	٠.٤٧١	-٠.٧٠٧
	الرشاقة	عدد	٦.٦٧	٦.٥	١.١٣٨	٠.٤٤٠

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

- قيم معامل الالتواء لعينة البحث ككل في المتغيرات قيد البحث تراوحت فيها ما بين (-١.١٠٢ : ٠.٦١٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الاعتدالي ما بين (±٣) مما يدل على اعتدالية وتجانس العينة في المتغيرات قيد البحث قبل التطبيق.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمدَ الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطةِ بالمتغيراتِ قيْدِ البحثِ، على الأدوات التالية:

١. المسح المرجعي:

قام الباحثُ في حدودِ علمِه وما توصل إليه بالاطِّلاعِ على المؤلفات العلمية (١)، (٢)، (٦)، والدراسات المرجعية العربية والأجنبية (٥)، (٧)، (١٣)، (١٧)، (٢٠)، (٢١) والاتصال بالشبكة الدولية للمعلومات (٢٣) وذلك بهدف تحقيق الآتي:

- بناء الإطار النظري المحقق لهدف البحث.
- بناء استمارة تقييم مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية قيد البحث مرفق (٣)
- تحديد اختباراتِ قياس القدرات البدنية قيْد البحثِ مرفق (٤)

٢. القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

- **اختبارات مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية قيد البحث:**

قام الباحث باستخدام استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتقييم مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو- ساندا، وذلك من خلال ارسال فيديو لعدد (٣) خبراء محكمين (مرفق١) يحتوي على أداء الناشئ لمهارة الركلة الجانبية على شاخص منذ بدايتها وحتى الرجوع للوضع الأصلي، على أن يقوم كل محكم بتقييم أداء الناشئ لمراحل الركلة الجانبية التالية (وضع الاستعداد- مراحل تنفيذ الركلة على الشاخص- الرجوع للوضع الأصلي)، ثم يتم استخراج متوسط درجات المحكمين على استمارة الاعب. مرفق (٣)

- **اختباراتِ قياس القدرات البدنية قيْد البحثِ مرفق (٤)**

للتعرف على بعض القدرات البدنية لناشئي الكونغ فو- ساندا عينة البحث قام الباحث باستخدام الاختبارات التالية :

- الوثب العريض من الثبات (لقياس قوة عضلات الرجلين)
- الانبطاح المائل ثني الذراعين (لقياس قوة عضلات الذراعين)
- دوران الذراع حول السلة (لقياس السرعة الحركية)
- الدوائر المرقمة (لقياس التوافق)
- الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (لقياس الرشاقة)

٣. الأجهزة والأدوات:

استعان الباحثُ خلالَ قياساتِه للمتغيراتِ المختلفة قيدِ البحثِ بالأجهزةِ والأدواتِ التالية:

١. جهاز "ريستاميتر" لقياس الطول/سم.
٢. ميزان طبي/كجم.
٣. ساعة إيقاف إلكترونية لقياس الزمن/ث.
٤. شريط قياس لتحديد المسافة/سم.
٥. لوحات ورقية للدوائر المرقمة.
٦. أجهزة هاتف محمولة.
٧. جهاز كمبيوتر.
٨. سلة لأداء اختبار سرعة دوران الذراع.
٩. كاميرا فيديو.
١٠. أسطوانات مدمجة.
١١. استمارات تفريغ نتائج.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٨) ثمانية ناشئين وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢١/٦/١٥م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٦/٢٢م وعلى النحو التالي :

أولاً الاختبارات المهارية قيد البحث : (مرفق ٤)

- اختبار مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية ويشمل :
  - وضع الاستعداد.
  - مراحل تنفيذ الركلة.
  - الرجوع للوضع الأصلي.

أ-الصدق

تم حساب الصدق باستخراج صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات على (٨) من ناشئين الكونغ فو "ساندا" بمنطقة المنيا والمشتركين في بطولة المنطقة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وهم عينة الدراسة الاستطلاعية (يمثلون العينة غير المميزة) و(٨) من ناشئين الكونغ فو "ساندا" بمنتخب منطقة أسيوط ويمثلون (العينة المميزة) ومن خارج مجتمع البحث، وتم عرض فيديوهات

لأداء المهارة قيد البحث على (٣) ثلاثة من الخبراء لتقييم الأداء واستخراج متوسط درجات الخبراء لكل فرد في العينة، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل صدق التمايز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن١= ن٢=٨)

الوصف الاحصائي / المتغيرات المهارية		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	معامل صدق التمايز $\sqrt{ETA^2}$
			س-	± ع	س-	± ع			
مهارة الركلة الجانبية	وضع الاستعداد	درجة	٢.٧٥	٠.٧٠٧	١.٨٨	٠.٦٤١	٠.٨٧٥	٢.٥٩٣	٠٥٧٠
	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٥.٥٠	١.١٩٥	٢.٣٨	٠.٧٤٤	٣.١٢٥	٦.٢٧٨	٠.٨٥٩
	الرجوع للوضع الأصلي	درجة	٣.٥٠	٠.٥٣٥	٢.١٣	٠.٦٤١	١.٣٧٥	٤.٦٦٠	٠.٧٨٠
	التقييم الكلي	درجة	١١.٧٥	١.١٦٥	٦.٣٨	٠.٥١٨	٥.٣٧٥	١١.٩٢٦	٠.٩٥٤

قيمة (ت) الجدولية في اتجاهين عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٣) أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لحساب معامل صدق التمايز لاختبار مهارة الركلة الجانبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥٩٣)، (١١.٩٢٦) وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع معامل صدق الاختبارات المهارية قيد البحث ويدل ذلك على أن الاختبار على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات :

لحساب الثبات تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لاختبار مهارة الركلة الجانبية قيد البحث بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث بلغ عددهم (٨) ثمانية ناشئين وهم عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم عرض فيديوهات لأداء المهارة قيد البحث على (٣) ثلاثة من الخبراء لتقييم الأداء واستخراج متوسط درجات الخبراء لكل فرد في العينة ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات / الوصف الاحصائي		وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س-	± ع	س-	± ع	
مهارة الركلة الجانبية	وضع الاستعداد	درجة	٢.٠٠	٠.٥٣٥	٢.١٣	٠.٦٤١	٠.٨٣
	مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٢.٧٥	١.٠٣٥	٢.٨٨	١.١٢٦	٠.٩٥
	الرجوع للوضع الأصلي	درجة	٢.٠٠	٠.٥٣٥	١.٨٨	٠.٣٥٤	٠.٧٦
	التقييم الكلي	درجة	٦.٨٨	١.١٢٦	٦.٧٥	١.١٦٥	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول(٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبار قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٥) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة(ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

ثانياً الاختبارات البدنية قيد البحث : ملحق(٤)

- اختبار الوثب العريض من الثبات (لقياس قوة عضلات الرجلين)
- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (لقياس قوة عضلات الذراعين)
- اختبار دوران الذراع حول السلة (لقياس السرعة الحركية)
- اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق)
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (لقياس الرشاقة)

أ-الصدق

تم حساب الصدق باستخراج صدق التمايز عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على (٨) من ناشئين الكونغ فو "ساندا" بمنطقة المنيا والمشتركين في بطولة المنطقة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وهم عينة الدراسة الاستطلاعية (يمثلون العينة غير المميزة) و(٨) من ناشئين الكونغ فو "ساندا" بمنتخب منطقة أسيوط ويمثلون (العينة المميزة) ومن خارج مجتمع البحث ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٥)

معامل صدق التمايز بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن١= ن٢=٨)

الوصف الاحصائي / المتغيرات المهارية		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	معامل صدق التمايز $\sqrt{ETA^2}$
			س-	± ع	س-	± ع			
القدرات البدنية	قوة عضلات الرجلين	سم	١٦٢.٠	٥.٥٨١	١٤٤.٧٥	٥.٧٠١	١٧.٢٥٠	٦.١١٦	٠.٨٥٣
	قوة عضلات الذراعين	عدد	١١.٠	٣.٠٢٤	٧.٨٨	٢.١٦٧	٣.١٢٥	٢.٣٧٦	٠.٥٣٦
	السرعة الحركية	ثانية	٣٨.٥٠	٣.١٦٢	٣٤.١٣	٣.٠٩١	٤.٣٧٥	٢.٧٩٨	٠.٥٩٩
	التوافق	ثانية	٦.٢٨	٠.٢٤٧	٧.٨١	٠.٦٤٧	١.٥٢٩	٦.٢٤١	٠.٨٥٨
	الرشاقة	عدد	٥.٦٣	٠.٧٤٤	٣.٥٠	٠.٩٢٦	٢.١٢٥	٥.٠٦٠	٠.٨٠٤

قيمة (ت) الجدولية في اتجاهين عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٥) أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة لحساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٧٦)، (٦.٢٤١) وجميع تلك القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٤٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على ارتفاع معامل صدق الاختبارات المستخدمة في البحث ويدل ذلك على أن تلك الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات :

لحساب الثبات تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث بفارق زمني أسبوع من التطبيق الأول علي عينة من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث بلغ عددهم (٨) ثمانية ناشئين وهم عينة الدراسة الاستطلاعية ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات / الوصف الاحصائي		وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س-	± ع	س-	± ع	
القدرات البدنية	قوة عضلات الرجلين	سم	١٤٤.٧٥	٥.٧٠١	١٤٤.٣٨	٦.١٨٦	٠.٨٩
	قوة عضلات الذراعين	عدد	٨.٦٣	٣.٠٦٨	٧.٧٥	٣.٥٧٦	٠.٩١
	السرعة الحركية	ثانية	٣٥.٠٠	٣.٠٧١	٣٤.١٣	٣.٥٢٣	٠.٨٨
	التوافق	ثانية	٧.٩١	٠.٥٣٥	٧.٩٨	٠.٥٨٢	٠.٩٤
	الرشاقة	عدد	٣.٣٨	١.٠٦١	٣.٥٠	٠.٩٢٦	٠.٩٥

قيمة(ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول(٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٥) وجميعها معاملات ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة(ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية باستخدام التعلم بالمحمول Mobile Learning على تعلم مهارة الركلة الجانبية وبعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا في ضوء الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة :

استغرق تطبيق الوحدات التعليمية فترة زمنية قدرها (٨) ثمانية أسابيع بواقع درسين أسبوعيا بإجمالي (١٦) وحدة تعليمة، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة موزعه كالتالي:

جدول (٧)

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

م	النشـــــــــــــــــــــــــاط	الزمـــــــــــن
١	المقدمة الأعمال الإدارية	(٥) دقائق
٢	الاحماء والاعداد البدني	(٢٠) دقائق
٣	الجزء الرئيس (تعلم مهارة الركلة الجانبية)	(٣٠) دقيقة
٤	الختام	(٥) دقائق

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام التعلم بالمحمول Mobile Learning على تعلم مهارة الركلة الجانبية وبعض القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا في ضوء الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة :

عناصر الوحدة	الزمن	المحتوي التعليمي	الأهداف السلوكية	الأدوات
المقدمة والاعمال الادارية	٥ق	التأكد من جاهزية اللاعبين (الزي– الشاخص– مكان التدريب) عبر الهاتف المحمول عن طريق تطبيق zoom	أن يكتسب المبتدئ النظام والتهيئة لعملية التعلم	هاتف محمول
الاحماء	٢٠ق	الجري الخفيف في المكان، وقوف الوثب لأعلى ١٠ عدات، وقوف الوثب لأعلى فتح وضم القدمين، (الوقوف) ميل تبادل ومد عضلات الرقبة، (الوقوف) ثني الرقبة يميناً ويساراً، (الوقوف) تبادل لف الرقبة للجانبين، (الوقوف) تشبيك الذراعين عالياً ضغط الذراعين خلفاً، (الوقوف) تبادل دوران الرقبة يميناً ويساراً، (الوقوف) انثناء تبادل الذراعين للأمام والخلف، (الوقوف) العضدان أمام تبادل دوران الساعدين للداخل والخارج، (الوقوف) تشبيك الكفين دوران الرسغين للداخل وللخارج، (الوقوف) انحناء الضغط لأسفل. (جلوس على مقعد سويدي) مسك ثقل في كل يد تحريك اليدين لأسفل وأعلى وللجانب مع رفع وخفض الذراعين بالتبادل . تمرين القرفصاء: قف مع مباعدة قدميك قليلاً عن عرض الفخذ، حافظ على صدرك مرتفعًا، وقم بتحويل وزنك على كعبيك بينما تدفع الوركين للخلف إلى وضعية الجلوس، اثن ركبتيك قليلا كما لو كنت تريد الجلوس على كرسي حتى تصبح أفخاذك متوازية تقريبًا مع الأرض، يجب أن تشعر بعضلات فخذك وارداف تُشد، قم بالزفير وادفع جسمك لأعلى إلى وضع البداية.	تهيئة الناشئ للوحدة التعليمية. اكتساب عناصر اللياقة البدنية	مقعد سويدي- ثقل
الجزء الرئيس (تعلم مهارة الركلة الجانبية)	٣٠ق	يقوم الباحث بأداء وضع الاستعداد أمام الكاميرا والعودة لوضع الوقوف ثم يطلب من كل فرد في العينة بعمل التمرين السابق لرؤيته وتقويم أدائهم. يقوم الباحث بتبادل أداء وضع الاستعداد من الجانب الأمن والأيسر في ٤ عداد العدد ١ (الوقوف) العدد (٢) وضع الاستعداد بالجانب الأيمن العدد (٣) الوقوف العدد (٤) وضع الاستعداد بالجانب الأيسر ثم يطلب من الناشئين نفس الأداء. يقوم الباحث بأداء التمرين السابق باستمرار في (٤) عدات ثم يطلب من الناشئين نفس الأداء. يقوم الباحث بأداء الركلة الجانبية على الشاخص وتثبيت الرجل ثانيتين على الشاخص ثم يطلب من الناشئين نفس الأداء	أن يتعلم الناشئ طريقة الأداء الصحيح للمهارة المراد تعلمها (وضع الاستعداد) أن يتم التمهيد لتعليم الركلة الجانبية	شاخص أو سندباك
الختام	٥ق	- اهتزاز الرجلين من وضع الرقود على الظهر - مرجحات الذراعين مع ثنى الجذع أماما	أن يعود الناشئ للحالة الأصلية	بدون

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي :

تم تطبيق القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث على ناشئي الكونغ فو- ساندا وعددهم (١٠) ناشئين خلال الفترة من يوم ٢٠٢١/٦/٢٤م حتى يوم ٢٠٢١/٦/٢٦م.

التجربة الأساسية :

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث (باستخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning**) خلال الفترة من يوم ٢٠٢١/٦/٢٩م حتى يوم ٢٠٢١/٨/٢٣م، بواقع وحدتين أسبوعياً ولمدة (٨) أسابيع.

القياسات البعدية :

قام الباحث بعد الانتهاء من التجربة الأساسية للبحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث في الفترة من يوم السبت ٢٠٢١/٨/٢٦م حتى يوم الاثنين ٢٠٢١/٨/٢٨م.

جمع البيانات وجدولتها :

تم تجميع النتائج بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث، كما استخدم الباحث برنامج SPSS لحساب المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشها :

أولا عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

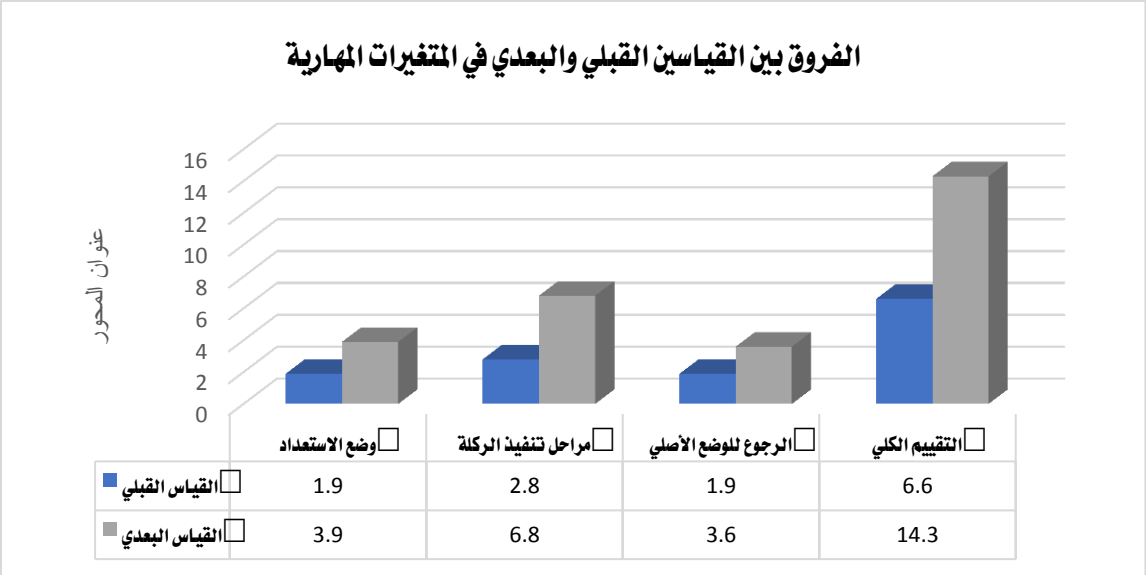
- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو- ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية وفي اتجاه القياس البعدي.**

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين القياسين		دلالة الفروق	
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	م	ع	(ت)	الدلالة
وضع الاستعداد	درجة	١.٩	٠.٥٦٨	٣.٩	٠.٥٦٨	٢	٠.٤٧١	١٣.٤١٦	دال
مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٢.٨	١.٠٣٣	٦.٨	٠.٩١٩	٤	٠.٩٤٣	١٣.٤١٦	دال
الرجوع للوضع الأصلي	درجة	١.٩	٠.٥٦٨	٣.٦	٠.٥١٦	١.٧	٠.٨٢٣	٦.٥٣٠	دال
التقييم الكلي	درجة	٦.٦	١.١٧٤	١٤.٣	١.٣٣٧	٧.٧	١.٤١٨	١٧.١٧٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في ا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا قيد البحث

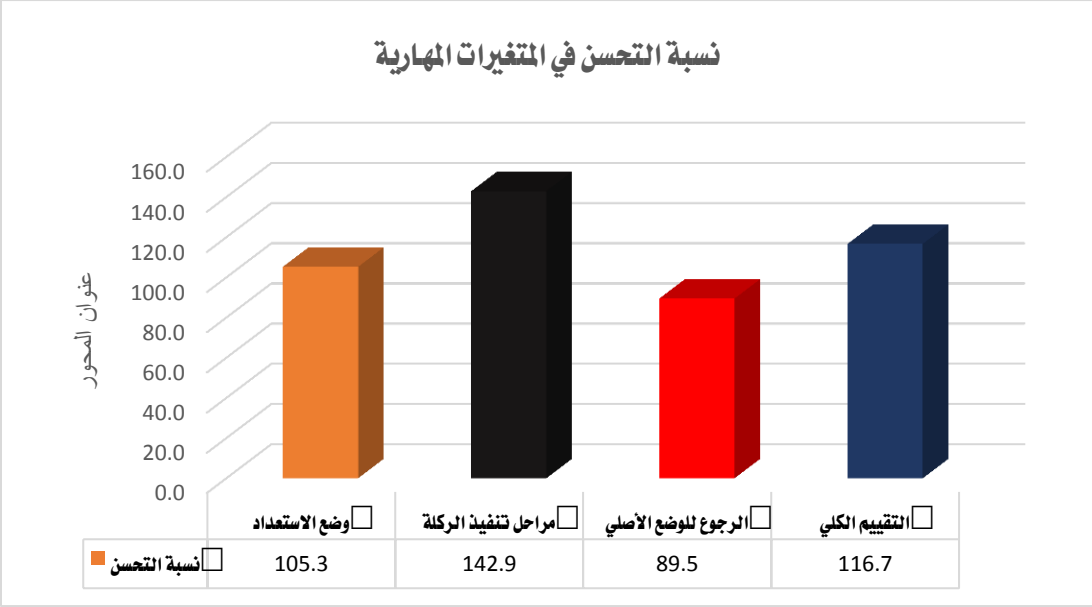
يتضح من جدول (٨) وشكل (١) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٩)

نسب تحسن عينة البحث في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن%
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
وضع الاستعداد	درجة	١.٩	٠.٥٦٨	٣.٩	٠.٥٦٨	%١٠٥.٣
مراحل تنفيذ الركلة	درجة	٢.٨	١.٠٣٣	٦.٨	٠.٩١٩	%١٤٢.٩
الرجوع للوضع الأصلي	درجة	١.٩	٠.٥٦٨	٣.٦	٠.٥١٦	%٨٩.٥
التقييم الكلي	درجة	٦.٦	١.١٧٤	١٤.٣	١.٣٣٧	%١١٦.٧



شكل (٣)

نسب تحسن عينة البحث في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية قيد البحث

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) ما يلي:

تراوحت نسبب التحسن بين القياسين (القبلي– البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية بين (٨٩.٥ : ١٤٢.٩%) .

ثانياً عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

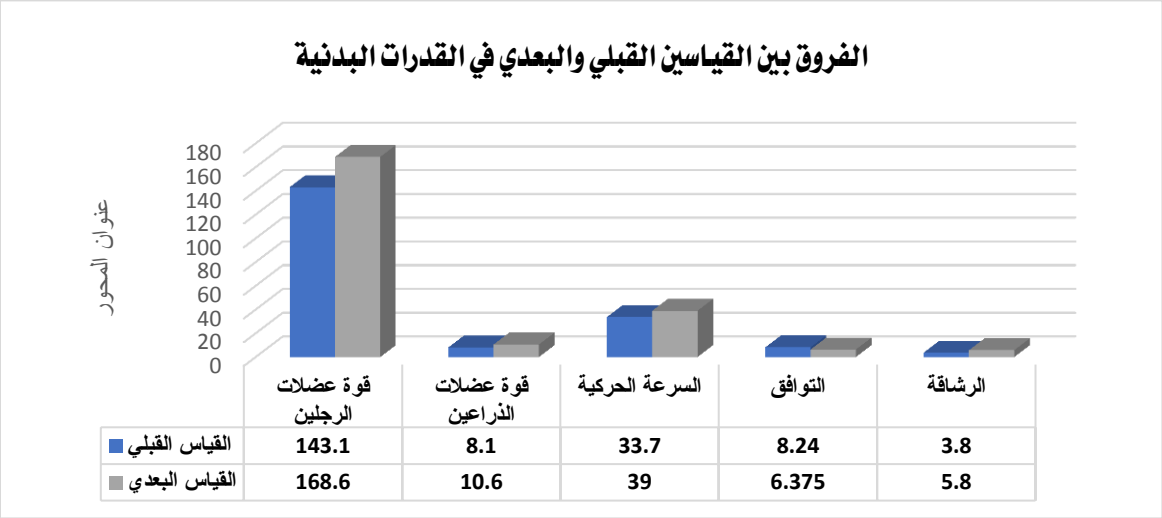
- **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في بعض القدرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي.**

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا قيد البحث (ن = ١٠)

القدرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات		دلالة الفروق	
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	م	ع	(ت)	الدلالة
قوة عضلات الرجلين	سم	١٤٣.١	٦.٧٤٠	١٦٨.٦	٦.٩٩٥	٢٥.٥	٧.٦٩٢	١٠.٤٨٣	دال
قوة عضلات الذراعين	عدد	٨.١	٣.٣٤٨	١٠.٦	٢.٦٣٣	٢.٥	١.٢٦٩	٦.٢٢٨	دال
السرعة الحركية	ثانية	٣٣.٧	٢.٦٢٧	٣٩	٢.٦٢٥	٥.٣	١.٧٦٧	٩.٤٨٥	دال
التوافق	ثانية	٨.٢٤	٠.٦٤٠	٦.٣٧٥	٠.٤٢٠	١.٨٧	٠.٩٦٠	٦.١٤١	دال
الرشاقة	عدد	٣.٨	٠.٩١٩	٥.٨	٠.٧٨٩	٢	٠.٩٤٣	٦.٧٠٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣



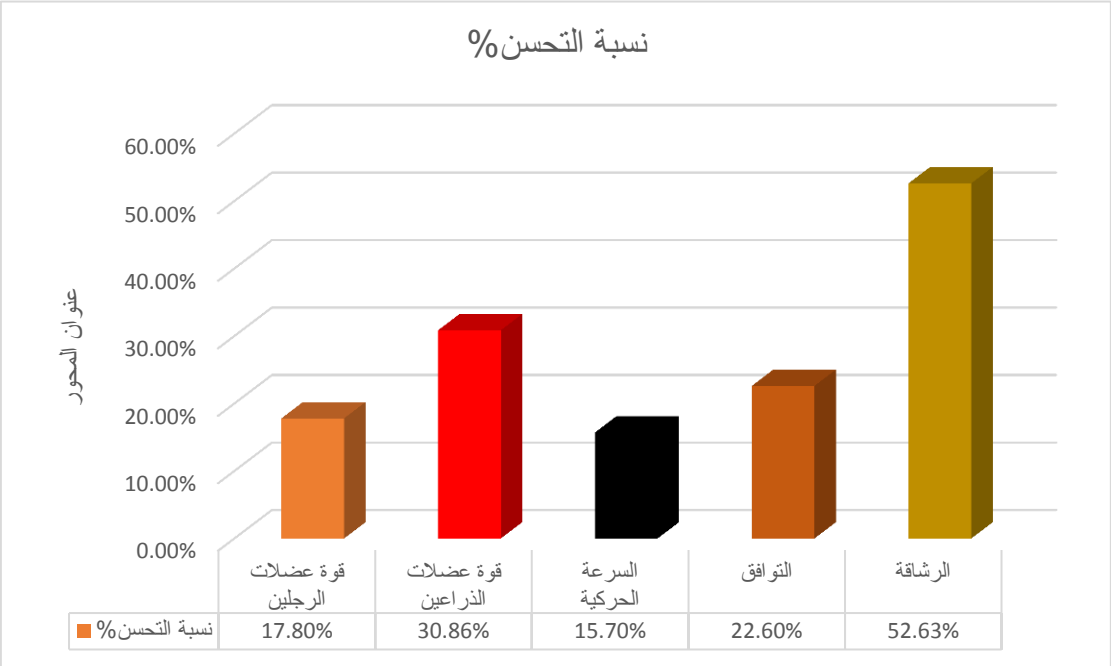
شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في ا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ فو – ساندا قيد البحث

جدول (١١)

نسب تحسن عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

القدرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن%
		م ١	ع ١	م ٢	ع ٢	
قوة عضلات الرجلين	سم	١٤٣.١	٦.٧٤٠	١٦٨.٦	٦.٩٩٥	%١٧.٨
قوة عضلات الذراعين	عدد	٨.١	٣.٣٤٨	١٠.٦	٢.٦٣٣	%٣٠.٨٦
السرعة الحركية	ثانية	٣٣.٧	٢.٦٢٧	٣٩	٥ ٢.٦٢	%١٥.٧
التوافق	ثانية	٨.٢٤	٠.٦٤٠	٦.٣٧٥	٠.٤٢٠	%٢٢.٦
الرشاقة	عدد	٣.٨	٠.٩١٩	٥.٨	٠.٧٨٩	%٥٢.٦٣



شكل (٤)

نسب تحسن عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) ما يلي:

تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي- البعدي) في القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا ما بين (١٥.٧ : ٥٢.٦٣%).

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويعزو الباحث تلك الفروق لصالح القياس البعدي إلى استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** الذي كان له تأثير إيجابي في استثارة دافعية ناشئي الكونغ فو– ساندا للتعلم وذلك لمناسبته لاهتمامات الناشئين التي تتعلق باستخدام الهاتف المحمول في التعلم مما أسهم بشكل كبير وفعال في اكسابهم الأداء المرتبط بالمتغيرات المهارية قيد البحث حيث أن البرنامج وضع بصورة علمية تجمع بين السهولة والبساطة في الأداء.

وفي هذا الصدد تشير **"Claudia Steinberg, et al" (٢٠٢٠م)** إلى أنه يجب التعرف على التغيرات المرتبطة بالتعلم بالمحمول **Mobile Learning** في ظل الجائحات والفيروسات المستجدة واستكشاف المهارات التعليمية ودعمها نظرياً ومفاهيمياً لتأطير تلك الظاهرة وادراجها ضمن دائرة اهتمام الباحثين في مجال التعليم الرقمي، مما يسهل فرص التواصل بين المعلم والمتعلم من خلال بيئة تعلم متطورة تجذب دافعية المتعلم ويحقق المعلم من خلالها هدف عملية التعلم، ويمكن الاعتماد على النماذج النظرية للتعلم بالمحمول **Mobile Learning** والتي تفسر أصول التدريس الموجه عبر الهاتف المحمول لزيادة فاعلية عملية التعلم.

كما أنه يمكن للتحول الرقمي في التعليم أن يعزز بيئة التعلم التقليدية وجهاً لوجه، كما يُمْكِنْ أن يُمَكِّنْ المعلمين من ابتكار نماذج تربوية لخلق تواصل أفضل مع الطلاب، تابعوا موقع مقال للتعرف على أهمية التحول الرقمي في التعليم، حيث زيادة توافر المعلومات، التواصل الفوري حتى عبر مسافات بعيدة أو بين البلدان، أوقات معالجة أسرع، التغلب على الإجراءات الاحترازية للفيروسات المستجدة من خلال مميزات التعلم عن بعد (٢٣).

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٢) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ– فو ساندا قيد البحث تراوحت ما بين (٨٩.٥ : ١٤٢.٩%) حيث تحسن وضع الاستعداد بنسبة تحسن مئوية قدرها (١٠٥.٣%)، مراحل تنفيذ الركلة بنسبة تحسن مئوية قدرها (١٤٢.٩%)، الرجوع للوضع الأصلي بنسبة تحسن مئوية قدرها (٨٩.٥%)، التقييم الكلي بنسبة تحسن مئوية قدرها (١١٦.٧%).

ويرجع الباحث التحسن في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية إلى الدقة والشمول ومراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تخطيط وتنفيذ وتقويم محتويات الوحدات التعليمية التي تم الاعتماد فيها على التعلم بالمحمول **Mobile Learning** بما يتناسب مع ظروف وإمكانات ومتطلبات التعلم لعينة البحث وميل عينة البحث إلى التغيير والتجديد والإبداع في التعلم ودافعيتهم العالية نحو تحقيق إنجازات بطولية أفضل.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسات كل من "**محمود عبد العزيز**" (٢٠١٦م)(١٣)، "**أيمن سعد**" (٢٠٢٠م)(٣) في أن التعلم عبر الهاتف المحمول أسهم في إحداث تأثير إيجابي في المتغيرات المهارية لدى أفراد البحث قيد تلك الدراسات كأثر لاستخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning**.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو– ساندا في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية وفي اتجاه القياس البعدي.

ويتضح من جدول (١٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) في القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ– فو ساندا ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

ويعزو الباحث الفروق بين القياسين لدى العينة قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي إلى مجموعة التمرينات التي احتوى عليها جزء الاحماء بالوحدة التعليمية باستخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** والتي كان لها أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الذراعين، السرعة الحركية، التوافق، الرشاقة)، حيث أن الباحث كان يقوم بمشاهدة التمرينات عبر الهاتف المحمول لجميع أفراد العينة ويقوم بتشجيعهم خلال الأداء مما يزيد من استثارة حماس الناشئين لتنفيذ التعليمات الخاصة بالتمرينات بعناية وظهر ذلك في تطور مستوى عينة البحث في القدرات البدنية قيد البحث.

وفي هذا الصدد يشير "**مفتي ابراهيم**" (٢٠٢٠م) إلى أن القوة العضلية تعتبر من العناصر التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما انها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة بجانب من الصفات البدنية السابق ذكرها (١٤ : ١٠٨).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "**مجدي المهدي**" (**٢٠٠٨م**) في أن التعلم الافتراضي القائم على التعلم الالكتروني يعمل على تحويل بيئة التعلم التقليدية إلى بيئة تعلم تتناسب مع كل فرد على حدة حيث لا يلتزم المتعلم بمكان معين للتعلم ويمكنه إتمام عملية التعلم في المكان الذي يتناسب مع ميوله مما يجعله أكثر قدرة على الاستجابة واحداث تغير في السلوك المعرفي والبدني (٩ : ٦٨).

كما يتضح من جدول (١١) وشكل (٤) أن نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي- البعدي) في القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا ما بين (١٥.٧ : ١٠٥.٣%)، حيث تحسنت قوة عضلات الرجلين بنسبة تحسن مئوية قدرها (١٧.٨%)، قوة عضلات الذراعين بنسبة تحسن مئوية قدرها (٣٠.٨٦%)، السرعة الحركية بنسبة تحسن مئوية قدرها (١٥.٧%)، التوافق بنسبة تحسن مئوية قدرها (٢٢.٦%)، الرشاقة بنسبة تحسن مئوية قدرها (٥٢.٦٣%)

ويرجع الباحث نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث إلى أن التعلم بالمحمول **Mobile Learning** يوفر نوعا من المرونة في اختيار المكان الذي يتلاءم مع المتعلم لأداء محتويات الوحدة، وأيضاً يؤدي المتعلم جميع متطلبات الوحدة تحت اشراف الباحث وينفذ خلالها توجيهات الباحث للوصول إلى أفضل مستوى للتعلم.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسات كل من "**محمود عبد العزيز**" (**٢٠١٦م**)(**١٣**)، "**أيمن سعد**" (**٢٠٢٠م**)(**٣**) في أن التعلم النقال أسهم في تحسين المهارات الحركية والمتغيرات المهارية لدى العينات قيد أبحاثهم.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) لدى ناشئي الكونغ فو- ساندا في القدرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١. استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** أسهم التأثير الإيجابي في مستوى تعلم مهارة الركلة الجانبية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا قيد البحث .
٢. استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** أسهم التأثير الإيجابي في تحسين القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا قيد البحث .

٣. نسب التحسن المئوية في المتغيرات المهارية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا قيد البحث تراوحت ما بين (٨٩.٥ : ١٤٢.٩%).

٤. نسب التحسن المئوية في القدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا قيد البحث تراوحت ما بين (١٥.٧ : ٥٢.٦٣%).

ثانياً التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

١. استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** في تحسين المتغيرات المهارية والقدرات البدنية لدى ناشئي الكونغ- فو ساندا .

٢. الاستفادة من التعلم بالمحمول **Mobile Learning** في تعليم المهارات المختلفة للاعبي وناشئي الكونغ- فو ساندا في ظل مواجهة الفيروسات المستجدة.

٣. اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير استخدام التعلم بالمحمول **Mobile Learning** على المتغيرات المهارية والبدنية والحركية لدى ناشئي الكونغ- فو بشكل خاص والمنازلات والرياضات الفردية بشكل عام.

قائمة المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية :

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) : **التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية**، تدريب الناشئين، التدريب طويل المدى، أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م.

٢. احمد فؤاد الشاذلي، يوسف عبد الرسول عباس (٢٠٠١م): **الأسس العلمية لتدريس التربية البدنية**، مكتبة ذات السلاسل، الكويت.

٣. ايمن سعد محمد (٢٠٢٠م): **برنامج تعليمي مقترح باستخدام التعلم النقال لتعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة**، بحث منشور، ع٢٦، ج٦، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

٤. جمال احمد الجزار (٢٠١٠م) : **خطة النشاط السنوي**، الأنشطة والمسابقات بالاتحاد المصري للووشو كونغ فو، الاتحاد المصري للووشو كونغ فو.

٥. جمال احمد الدهشان، مجدي يونس (٢٠١٠م): **التعلم بالمحمول Mobile Learning صيغه جديدة للتعلم عن بعد**، سلطنة عمان، المؤتمر الدولي الأول للجمعية العمانية لتكنولوجيا التعليم.

٦. حارث عبود ومزهر شعبان (٢٠٠٨م): **تكنولوجيا التعليم المستقبلي**، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٧. رنا فتحي العالول (٢٠٢١م) : **التحول الرقمي في التعليم في ظل جائحة كورونا وتجارب الجامعات الفلسطينية في مواجهة جائحة كورونا**، بحث منشور، المجلة الدولية للذكاء الاصطناعي في التعليم والتدريب، 3567- 2735 online

٨. عبد الرزاق عبد الجبار الرماحي (٢٠١٩) : **انتقاء وتدريب الموهوبين بالألعاب الرياضية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩. مجدي محمد المهدي (٢٠٠٨م) : **التعليم الافتراضي فلسفته مقوماته فرص تطبيقه**، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.

١٠. محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧م) : **التدريب بالأثقال**، الاسكندرية، منشأة المعارف.

١١. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م) : **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني – مهاري – معرفي – نفسي)**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢. محمد عطية خميس (٢٠١٤م) : **الأصول النظرية والتاريخية لتكنولوجيا التعلم الإلكتروني**، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

١٣. محمود عبد العزيز احمد (٢٠١٦م) : **فاعلية استخدام التعلم النقال على التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات التنس الأرضي**، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة.

١٤. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٢٠م) : **المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

١٥. منير مجدي عوض (٢٠١٣م) : **التعلم النقال Mobile Learning أضحى أكثر سهولة**، مجلة التقنية والتدريب .

١٦. هشام أحمد العشري (٢٠١١م) : **تكنولوجيا الوسائط المتعددة التعليمية في القرن الحادي والعشرين**، دار الكتاب الجامعي، العون، الإمارات العربية المتحدة.

١٧. وجدي مصطفي الفاتح (٢٠١٤م) : **الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي**، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة.

١٨. وليد سليمان محمد الحلفاوي (٢٠٠٦م): **مستحدثات تكنولوجيا التعليم في عصر المعلوماتية**، دار صفاء، عمان

١٩. يحيي السيد الحاوي (٢٠٠٢م) : **المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب**، الزقازيق، المركز العربي للنشر.

ثانياً المراجع باللغة الإنجليزية :

20. Claudia Steinberg, et al (2020): **Aesthetic education revised: a contribution to mobile learning in physical education**, Ger J Exerc Sport Res 2020 · 50:92–101
21. Meenu Bharti, Pankaj Kumar (2022): **Impact of Mobile Learning Technology on Engineering Student**, International Journal of Economic Perspectives,16(1), 70-82
22. Yulia, H. (2020). **Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia**, English Teaching Journal,11(1),12-25.

ثالثاً مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية :

23. https://mqaall.com/the-importance-of-digital-transformation-ineducation, 12-1-2022, 9:45PM