

## تأثير استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض القدرات الحركية والبيقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

أ.م.د/ ياسر عبد الرشيد سيد احمد

أ.م.د/ طاهر مصطفى عبد الواحد

### المقدمة :

تعتبر الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، لذا فإن سلامة التخطيط للعملية التربوية تتطلب دراسة دقيقة لجميع جوانب الطفل ولكونها عملية معقدة وتتضمن العديد من المتغيرات المترابطة فيما بينها ترابطاً وظيفياً وذلك لتكامل تحقيق الحاجات التي تستكمل نمو الفرد فسيولوجياً، نفسياً، عضوياً واجتماعياً ، ولذلك على المهتمين بمجال التربية والتعليم أن يواكبوا التغيرات والتطورات المتلاحقة بإيجاد بيئة تربوية وتعليمية جاذبة للتلاميذ ، ويعد التعلم النشط من أكثر أنماط التعلم حداثة ، فلقد ظهر التعلم النشط كمصطلح في العقد الأخير من القرن الماضي ، وبدأ انتشار هذا المصطلح والاهتمام به في المجال التربوي في مطلع القرن الحادي والعشرين ، ويعد واحداً من أهم الاتجاهات التربوية المعاصرة في أنظمة التعليم ، ولقد اهتم بمشاركة المتعلم بفاعلية في عمليتي التعليم والتعلم .

ويشير كلاً من " محمد الحيلة " ( ٢٠٠٨ ) ، "Ghaith, Ghazi" (2003) إلي أن التعلم التعاوني يعد أحد تقنيات التدريس التابعة للتعلم النشط التي جاءت بها الحركة التربوية المعاصرة التي اكدت الابحاث والدراسات أثرها الايجابي في التحصيل الدراسي وتنمية مهارات العمل الجماعي لمساعدة التلاميذ في تنمية ميولهم واتجاهاتهم الايجابية نحو المادة الدراسية ويتم عن طريق تكليف واشتراك مجموعة من التلاميذ في انجاز عمل ما في أجواء خالية من التوتر والقلق، وترتفع فيهم الدافعية إلى أقصى حد ممكن ويدركون أهمية ما يسعون الي إتمامه بحيث يتحمل كل فرد نصيبه من المسؤولية لتحقيق الأهداف . (٦٤ : ٣٥٤) (٨٠ : ٣)

ويذكر كلاً من "أبو عميرة" (٢٠٠٠) ، "سهاد فخري" (٢٠١٦) أن استراتيجية ( الرؤوس المرقمة ) إحدى استراتيجيات التعلم التعاوني التابعة للتعلم النشط وهي من الاستراتيجيات التدريسية الحديثة التي لا تهدف إلى إكساب الطلبة الجانب التحصيلي فحسب ، بل تهدف كذلك إلى استثارة دافعيتهم وتنمية قدراتهم الذاتية التي يستطيعون من خلالها التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، بالإضافة إلى ملائمتها للطلبة بمختلف الأعمار التي تقوم على تقسيم المتعلمين إلى مجموعات غير متجانسة مع إعطاء رقماً لكل متعلم في المجموعة، ثم يعمل المعلم على شرح المهمة التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية المختلفة وأوراق العمل المعدة من قبل لهذا الغرض، ويقوم المعلم بطرح سؤال يدور حول محتوى الدرس ويطلب من كل مجموعة دراسة ذلك السؤال والبحث عن الإجابة الأمثل ومناقشتها بشكل فاعل وإيجابي، ويطلب المعلم بعد ذلك رقماً معيناً، وكل من يحمل هذا الرقم في المجموعات المختلفة عليه الوقوف والاستعداد للإجابة التي تمثل إجابة المجموعة التي ينتمي إليها (١ : ٨٢-٨٣) (٣٤ : ٣٨) .

وتشير " زمزم عبدالحكيم ، ومحمد علي (٢٠١٩) إلى أن استراتيجية الرؤوس المرقمة تعمل على جعل التلميذ محوراً أساسياً في عملية التعلم فهو القادر على المشاركة في الأنشطة التعليمية وهو القادر على تنفيذ المهام الموكلة له ، وهو القادر على زيادة التحصيل المعرفي وزيادة الخبرات التعليمية من خلال المشاركة الفعالة أو من خلال اعتماده على نفسه، وتحمل مسؤوليات

- استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

التعلم بدلاً من الاعتماد على طرق التعلم المعتاد التي تعتمد على التلقين والتقليد فقط ، وبالتالي فإن استراتيجية الرؤوس المرقمة تعد من أهم الاستراتيجيات التعليمية الحديثة ودورها المهم في مجال تعليم مهارات الأنشطة الرياضية ، كما تزود المتعلمين بالأدوات والوسائل الحديثة ذات التأثير الإيجابي في عملية التعلم لأنها تعمل على سرعة وسهولة نقل المعلومات وتوفير للمتعلم البيئة المناسبة لتنمية المهارات الحركية المختلفة كما تتيح أمامه فرص المشاركة الفعالة من خلال أنشطة فردية وجماعية تحت توجيه وإشراف المعلم، ليكون مشاركاً إيجابياً مع معلمه وزملائه ، فهي تعمل على زيادة نواتج التعلم لدى التلاميذ، لما تقوم عليه من تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة يتفاعلوا معا وينشأ بينهم روابط إيجابية كما أنها تقوم على تكوين علاقات إيجابية ، وتشجع التعلم الفردي وتقضي على الاتكالية ، فكل تلميذ لابد أن يتوصل إلى الإجابة الصحيحة، وتحمل مسؤولية تعلمه ومسئولية نجاح المجموعة (٢٩ : ٦٨).

ويتفق كلاً من " كريمان بدير " (٢٠١٢) ، " احمد حنونة " (٢٠١٧) أن إستراتيجية الرؤوس المرقمة يتم خلالها تقسيم المعلم للمتعلمين إلى مجموعات تتكون من (٤ - ٦) أعضاء ويتخذ كل عضو رقماً يتراوح ما بين (١ - ٦) ثم يتم طرح السؤال على المتعلمين ثم يضع المتعلمون رؤوسهم معاً لكي يتأكدوا من أن كل فرد يعرف الإجابة وتجعل لكل متعلم الحق في الإجابة فهو يناقش زملائه ويخبرهم عما يعرفه حتى تجعله يمتلك الإجابة ويتقنها بعدها ينادي المعلم على رقم فيرفع المرقمون نفس الرقم أيديهم ويقدموا إجابات للصف ككل (٥٣ : ١٦٠) (٤ : ٦)

وقد تناولت العديد من الدراسات العمل بإستراتيجية الرؤوس المرقمة في العملية التعليمية فقد استخدمها العديد من الباحثين بصور مختلفة في دراسات مجالات مواد العلوم التربوية المتنوعة ومنهم دراسة كل من " سهاد فخري " (٢٠١٦) (٣٤) ، " احمد حنونة " (٢٠١٧) (٤) ، "حسان عبد الجواد " (٢٠١٥) (١٧) ، " عمر الحمداني " (٢٠١٣) (٤٧) وقد اتفقت هذه الدراسات على فاعلية تلك الإستراتيجية في تعلم الموضوعات العلمية المختلفة دون التطرق إلى استخدامها في مجال تعلم المهارات الحركية

وتشير كل من "حميده عبيد، ماجده عباس" (٢٠١٣) الي أن القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئه المحيطه به، أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية، من خلال التدريب والممارسة، وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي، علي ارسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي.(٢٢ : ٥)

كما أشار كل من "محمد الحياتي، عقيل الأعرجي" (٢٠٢٠) إلى أهمية القدرات الحركية للطفل حيث تهتم التربية الحركية بنمو الطفل وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه وفي هذا السياق تحتل تنمية القدرات الحركية مكاناً بارزاً في أهداف التربية الحركية كأحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل حيث تشكل البرامج الحركية جزءاً حيوياً لا يمكن اغفاله في منح الأطفال فرص النمو الحركي. (٥٨ : ٣)

وقد تناولت العديد من الدراسات القدرات الحركية " محمد سلامة " (٢٠٢٠) (٦١) ، "جميلة خدير" (٢٠١٨) (١٦) ، "مراحي كريم" (٢٠١٨) (٦٨) ، "تركان محمد وصبري محمد" (٢٠١٧) (١٥) ، "مانع ياسر، مانع عبد الله" (٢٠١٦) (٥٧) ، "أميرة قطب" (٢٠١٣) (٧) ،

"حميدة عبد الأمير ، ماجدة محمد" (٢٠١٣) (٢٢) وقد اتفقت هذه الدراسات على أهمية تنمية القدرات الحركية لما لها تأثير في تكوين الفرد وتنمية المهارات الأساسية .

وتعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة لاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية (٣٥ : ٥)

إن اليقظة العقلية تزود الطالب بخبرات إثرائية ذات تأثير على التنظيم الذاتي السلوكي وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذو الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكم في السلوك الذي يساعد في تحقيق هذه الأهداف (٨١ : ١٠٨)

وانخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز وعدم القدرة على حل المشكلات أو إنتاج حلول بديلة وفقدان السيطرة على الغضب واتخاذ قرارات مفاجئة والشعور بعدم الارتياح (٧٩ : ٢٤٦)

لليقظة العقلية دوراً مهماً في تعزيز الهدوء الداخلي للعقل، كما أنها تساعد الأفراد على الإقرار والقبول بجميع جوانب الحياة، ولليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالأداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الأبواب أمام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تتصف بالرتابة، ونتيجة ذلك تم التوجه إلى استخدام العلاج المعرفي لتعزيز أهمية اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وتنمية سلوكيات إيجابية، إضافة إلى تأثيرها بقدرته على حل المشكلات ومواجهة الضغوط (١٩ : ٣).

فاليقظة العقلية تتيح للطلاب التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحيحة التي اعتادوا عليها . (٨٦ : ١٢٥)

فالمتعلم اليقظ عقلياً، يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها لأن اليقظ عقلياً يصنف المدخلات المعرفية ثم يعالجها حتى يتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها، كما أنه يستغل الإمكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتركيب والتقويم والإبداع، وبالتالي فهو لا يحصر ذاته في زاوية واحدة عند رؤيته وتفسيره للأمور، فالطالب اليقظ يلاحظ أوجه الترابط بين المواد الدراسية فهو يستعين بمادة دراسية لفهم مادة دراسية أخرى من خلال ادراكه أوجه الشبه والاختلاف (٦ : ٣٤)

فيتمكن الطلاب اليقظين عقلياً من السيطرة بشكل أفضل على البيئة وهم قادرين على الإنفتاح على المعلومات الجديدة وعلى ابتكار فئات جديدة ولديهم وعى بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم كما أن توظيف اليقظة العقلية في التربية في مراحل التعليم يساهم في تعزيز الأداء المعرفي والأداء الأكاديمي للطلاب ويمكنهم من إدارة الضغوط الأكاديمية ويؤثر في النمو الشامل للطلاب من جميع جوانبه كما أنه يزيد من قدرتهم على تركيز الانتباه حتى

عندما تكون هناك مثيرات مشتتة له؛ فاليقظة العقلية تتيح للطلاب التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم كما تساعدهم على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية وعلى الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف مع العادات السلبية وغير الصحيحة التي اعتادوا عليها ( ٣٨ : ٢٢٨ )

قد تناولت العديد من الدراسات اليقظة العقلية مثل دراسة كلاً من " رضا محروس " (٢٠٢١) (٢٥) ، "ماجدة العديني" (٢٠١٩) (٥٦) ، " هبة جابر " (٢٠١٨) (٧٤) ، "Maleva" (٢٠١٧) (٨٤) ، " Satchit et al " (٢٠١٧) (٨٥) وقد اتفقت هذه الدراسات على أهمية تنمية اليقظة العقلية في مستوى التحصيل الدراسي .

### مشكلة البحث :

تعد مرحلة التعليم الابتدائي من (٦-٩) سنوات من أنسب المراحل بالمرحلة الابتدائية ملائمة لتوجيه وتنمية وتطوير قدرات التلاميذ لإكسابهم القدرات الحركية وإن تحفيز النشاط الحركي للأطفال يمكن أن يكون له تأثير بعيد المدى لا ينعكس فقط على صحتهم البدنية ورشاقتهم، بل أيضا على أدائهم المدرسي وكذلك اليقظة العقلية والدور الذي تلعبه في حياة التلاميذ ، فاليقظة العقلية تساعد على تحسين قدرة التلاميذ على التركيز والانتباه، ورفع مستوى التفكير لديهم، وزيادة الدافعية للتعلم، والتقليل من بعض المشاكل النفسية .

ويرى أمين الخولي وأسامة راتب (٢٠٠٩) م إلى أن إهمال هذه المرحلة من الناحية التربوية والحركية يؤدي إلى كثير من العيوب والانحرافات القوامية وضعف للمهارات الحركية الأساسية والبراعات الحركية ومفهوم الذات وخاصة الذات الجسمية الأمر الذي يجعل برامج التربية الرياضية في المراحل التالية وما بعدها مجرد برامج لعلاج ما أهمل في هذه المرحلة. (١٠ : ٤٢)

ومن هذا المنطلق رأى الباحثان أن الاهتمام بتنمية القدرات الحركية واليقظة العقلية في مرحلة مبكرة من عمر أطفالنا لتنمو معهم، ويشبوا عليها، ويتمسكوا بها، حيث تنعكس على تصرفاتهم اليومية في البيت والمدرسة والمجتمع بشكل عام، بما يسهم في ترسيخها وتصبح جزءا من سلوكهم اليومي، هذا بجانب التطور الحركي من خلال استخدام التربية الحركية يعد مدخلاً إيجابياً متطوراً للنمو الشامل والمتزن لتلاميذ في هذه المرحلة.

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال اشراف الباحثان على طلاب التدريب الميداني بالمدارس، لاحظ شغف الأطفال بالحركة في مرحلة التعليم الأساسي وخاصة الحلقة الأولى منها، وكذلك لاحظ انخفاض مستوى القدرات الحركية لدي الاطفال وقلة التركيز والانتباه بالإضافة إلى أن الأساليب المستخدمة في تنمية القدرات الحركية للطفل هي أساليب تقليدية غير مواكبة لتطورات العصر مما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف

على تأثير إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض القدرات الحركية واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### هدف البحث :

التعرف علي تأثير إستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- توجد فروق في نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في اتجاه المجموعة التجريبية

#### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### - إستراتيجية الرؤوس المرقمة :

هي إحدى استراتيجيات التعلم التي تعتمد على تقسيم المتعلمين إلى مجموعات غير متجانسة يتراوح عدد المجموعة من ٤ - ٦ متعلمين حيث يتخذ كل عضو في المجموعة رقم من ١-٦ ثم يقوم المعلم بطرح سؤال على الطلاب يدور حول محتوى الدرس وتتفاوت الأسئلة بحيث تراعى كافة المستويات التعليمية للطلاب ثم يضع الطلاب رؤوسهم معا للتأكد من معرفة كل طالب للإجابة وبعدها يختار المعلم رقما وكل من يحمل هذا الرقم في المجموعات يستعد للإجابة (٤ : ٢٥)

#### - القدرات الحركية:

وتعرف بأنها "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية". (٧٦: ٥٧)

#### - اليقظة العقلية:

تعرف بأنها عملية سلوكية تتضمن تدريب الفرد على تركيز انتباهه على المثيرات المحيطة به في الوقت الحالي، والاهتمام بأحد تلك المثيرات دون التسرع في إصدار الأحكام (٨٢ : ٧١)

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين .

#### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بمدرسة المنيا التجريبية الرسمية للغات بمدينة المنيا للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) والبالغ قوامه (١٠٠) تلميذاً ، ولقد تم إجراء البحث على عينة عشوائية بلغ قوامها (٦٠) ستون تلميذاً يمثلون نسبة مئوية قدرها

(٦٠%) من مجتمع البحث ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) ثلاثون تلميذاً إحداهما تجريبية استخدمت استراتيجية الرؤوس المرقمة والأخرى ضابطة استخدمت الطريقة المتبعة (الشرح واداء نموذج) ، وعينة استطلاعية قوامها (٢٠) عشرون تلميذاً

**توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :**

تم إيجاد اعتدالية توزيع أفراد العينة ككل في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو ، الذكاء ، القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) ، مقياس اليقظة العقلية والجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والذكاء ، القدرات الحركية، مقياس اليقظة العقلية لعينة البحث ككل (ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	الطول	١٣٥.٧٣	١٣٦.٠٠	١.٠٤	٠.١٠
	الوزن	٣٥.٩٨	٣٦.٠٠	٠.٩١	٠.٥٩
الذكاء	درجة	٥٠.٢٧	٥٠.٠٠	٣.٣٤	٠.١٨-
القدرات الحركية	المرونة	١٢.٣٢	١٢.٠٠	٠.٩٥	٠.٣١-
	الرشاقة	٩.٣٢	٩.٠٠	٠.٧٧	٠.٣٠
	التوازن	١٣.٠٨	١٣.٠٠	٠.٧٩	٠.٧١
	السرعة	٨.٩٥	٩.٠٠	٠.٦٧	٠.٠٦
	التوافق	١٢.٧٨	١٣.٠٠	٠.٨٣	٠.٥١-
مقياس اليقظة العقلية	درجة	٢١.٨٢	٢٢.٠٠	١.٢٣	٠.٠٩-

ينتضح من الجدول (١) ما يلي :  
 أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والذكاء، القدرات الحركية، مقياس اليقظة العقلية لعينة البحث ككل تراوحت ما بين (+٠.٥٩ ، -٠.٣١) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .  
**تكافؤ مجموعتي البحث :**

قاما الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو والذكاء، القدرات الحركية، مقياس اليقظة العقلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والذكاء، القدرات الحركية، مقياس اليقظة العقلية قيد البحث (ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)		المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
معدلات النمو	السن	٨.٨٠	٨.٧٣	٨.٧٣	٨.٧٣	٠.٣٨	٠.٧٠
	الطول	١٣٥.٨٧	١٣٥.٦٠	١٣٥.٦٠	١٣٥.٦٠	٠.٩٩	٠.٣٢
	الوزن	٣٦.٠٧	٣٥.٩٠	٣٥.٩٠	٣٥.٩٠	٠.٧١	٠.٤٨
الذكاء	درجة	٥٠.٣٧	٥٠.١٧	٥٠.١٧	٥٠.١٧	٠.٢٣	٠.٨٢
القدرات الحركية	المرونة	١٢.٤٧	١٢.١٧	١٢.١٧	١٢.١٧	١.٢٣	٠.٢٢
	الرشاقة	٩.٤٣	٩.٢٠	٩.٢٠	٩.٢٠	١.١٨	٠.٢٤
	التوازن	١٣.٢٠	١٢.٩٧	١٢.٩٧	١٢.٩٧	١.١٥	٠.٢٥
	السرعة	٨.٨٧	٨.٦٣	٨.٦٣	٨.٦٣	٠.٩٦	٠.٣٤
	التوافق	١٢.٦٧	١٢.٩٠	١٢.٩٠	١٢.٩٠	١.١٠	٠.٢٨
اليقظة العقلية	درجة	٢١.٦٧	٢١.٩٧	٢١.٩٧	٢١.٩٧	٠.٩٥	٠.٣٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧٢

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :  
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والذكاء، القدرات الحركية، مقياس اليقظة العقلية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٥) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

### وسائل وادوات جمع البيانات :

استعان الباحثان لجمع البيانات الخاصة بالبحث بالوسائل التالية:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

ثانياً : الاختبارات :

- اختبار الذكاء. ملحق (٢)

- اختبارات القدرات الحركية ملحق (٤)

ثالثاً: مقياس اليقظة العقلية (تصميم الباحثان) ملحق (٦)

رابعاً: إستراتيجية الرؤوس المرقمة :

أولاً: الأجهزة والأدوات:

تمثلت أهم الأجهزة والأدوات لتطبيق هذا البحث في:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ( لأقرب سنتيمتر )

- الميزان الطبي لقياس الوزن ( لأقرب كيلو جرام )

- ساعة إيقاف لقياس الزمن ( لأقرب ثانية )

- شريط قياس لقياس المسافة ( لأقرب سنتيمتر )

- كاميرا فيديو ( للتصوير )

- أقماع

- حبال

- صناديق خشبية

- حواجز

ثانياً : الاختبارات :

١ - اختبار الذكاء: (ملحق ٢)

قام الباحث باستخدام اختبار الذكاء من إعداد جابر عبد الحميد، محمود أحمد (٢٠١٠) ويتضمن مجموعة من الأسئلة الذهنية التي تبين قدرة المختبر على التفكير (الذكاء) من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة وهو صالح للجنسين، والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية ويتكون الاختبار من خمسة أقسام بكل منها ستة عشر بنداً ، وتقيس بنود كل قسم قدرة عقلية متميزة ، تعبر عن عملية معرفية معينة وهم كالتالي :

القسم الاول : يقيس القدرة علي ( فهم المعاني اللغوية والافكار والجمل).

القسم الثاني: يقيس القدرة علي التصنيف اللفظي.

القسم الثالث: يقيس الاستدلال اللغوي.

القسم الرابع: يقيس القدرة علي الاستدلال الاستقرائي ( العددي).

القسم الخامس: يقيس القدرة علي الاستدلال بالتماثل اللغوي.

## المعاملات العلمية لاختبار الذكاء:

أ- الصدق:

## صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي تم تطبيق الاختبار على عينة استطلاعية من طلاب شعبة التدريس ومن خارج العينة الأساسية بلغ عددها (٢٠) طالب، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للاختبار والجدول (٣) يوضح ذلك:

## جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للقسم التابع لها ن=٢٠

القسم الأول		القسم الثاني		القسم الثالث		القسم الرابع		القسم الخامس	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٨١	١	٠.٨٩	١	٠.٨٢	١	٠.٧٩	١	٠.٧٩	١
٠.٧٦	٢	٠.٨٨	٢	٠.٧٠	٢	٠.٨٠	٢	٠.٨٢	٢
٠.٧٨	٣	٠.٧١	٣	٠.٨١	٣	٠.٧٥	٣	٠.٧٧	٣
٠.٨٢	٤	٠.٨٨	٤	٠.٧٦	٤	٠.٧٧	٤	٠.٨٠	٤
	٥	٠.٨٢	٥	٠.٨٢	٥	٠.٧٨	٥	٠.٨٧	٥
	٦	٠.٨١	٦	٠.٨٩	٦	٠.٧١	٦	٠.٨٢	٦
	٧	٠.٧٢	٧	٠.٨٢	٧	٠.٧٨	٧	٠.٨٤	٧
	٨	٠.٧٢	٨	٠.٩١	٨	٠.٧٢	٨	٠.٨٢	٨
	٩	٠.٧٦	٩	٠.٦٩	٩	٠.٨٦	٩	٠.٨٣	٩
	١٠	٠.٧٢	١٠	٠.٨٠	١٠	٠.٧٠	١٠	٠.٧٩	١٠
	١١	٠.٨١	١١	٠.٨٧	١١	٠.٧٩	١١	٠.٨٥	١١
	١٢	٠.٧١	١٢	٠.٧٧	١٢	٠.٧٥	١٢	٠.٨٣	١٢
	١٣	٠.٧٥	١٣	٠.٨٤	١٣	٠.٨١	١٣	٠.٦٩	١٣
	١٤	٠.٧٥	١٤	٠.٨٧	١٤	٠.٨١	١٤	٠.٧٦	١٤
	١٥	٠.٨١	١٥	٠.٧٩	١٥	٠.٧٢	١٥	٠.٨٤	١٥
	١٦	٠.٨٥	١٦	٠.٨٨	١٦	٠.٨٣	١٦	٠.٨٧	١٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط للقسم الأول ما بين (٠.٨٢، ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمحور.

تراوحت معاملات الارتباط للقسم الثاني ما بين (٠.٧١، ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمحور.

تراوحت معاملات الارتباط للقسم الثالث ما بين (٠.٧٠، ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمحور.

تراوحت معاملات الارتباط للقسم الرابع ما بين (٠.٦٩، ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمحور.

تراوحت معاملات الارتباط للقسم الخامس ما بين (٠.٦٩، ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (٤)  
معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للاختبار ن=٢٠

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٧٧	٦١	٠.٧٨	٤١	٠.٨٧	٢١	٠.٦٩	١
٠.٨٠	٦٢	٠.٧٨	٤٢	٠.٧٠	٢٢	٠.٧١	٢
٠.٨٣	٦٣	٠.٧٥	٤٣	٠.٦٨	٢٣	٠.٧٨	٣
٠.٧٢	٦٤	٠.٧٤	٤٤	٠.٧٥	٢٤	٠.٧٥	٤
٠.٨٨	٦٥	٠.٧٧	٤٥	٠.٧٦	٢٥	٠.٧٢	٥
٠.٧٤	٦٦	٠.٧٩	٤٦	٠.٨٠	٢٦	٠.٨٦	٦
٠.٧٥	٦٧	٠.٨٤	٤٧	٠.٨٢	٢٧	٠.٨٤	٧
٠.٧٢	٦٨	٠.٨٨	٤٨	٠.٨٣	٢٨	٠.٧١	٨
		٠.٨١	٤٩	٠.٧٧	٢٩	٠.٨٠	٩
		٠.٧٤	٥٠	٠.٧٨	٣٠	٠.٧٥	١٠
		٠.٨٣	٥١	٠.٧٢	٣١	٠.٨٨	١١
		٠.٧١	٥٢	٠.٨٦	٣٢	٠.٨٣	١٢
		٠.٨٠	٥٣	٠.٨٠	٣٣	٠.٨١	١٣
		٠.٧٧	٥٤	٠.٨١	٣٤	٠.٧٩	١٤
		٠.٧١	٥٥	٠.٧١	٣٥	٠.٧٥	١٥
		٠.٧٨	٥٦	٠.٨٢	٣٦	٠.٨٨	١٦
		٠.٧٥	٥٧	٠.٨٠	٣٧	٠.٨٣	١٧
		٠.٧٥	٥٨	٠.٨٥	٣٨	٠.٨١	١٨
		٠.٧٢	٥٩	٠.٧٢	٣٩	٠.٧٧	١٩
		٠.٨٢	٦٠	٠.٨١	٤٠	٠.٨٨	٢٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٧١، ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي لعبارات للمقياس.

جدول (٥)  
معامل الارتباط بين مجموع القسم والدرجة الكلية للمقياس ن=٢٠

معامل الارتباط	مقياس الذكاء
٠.٨٢	القسم الأول
٠.٩٦	القسم الثاني
٠.٩٥	القسم الثالث
٠.٩٤	القسم الرابع
٠.٩٦	القسم الخامس
٠.٩٧	المقياس الكلي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٨٢، ٠.٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

## ب- الثبات

لحساب ثبات الاختبار قام الباحثان باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على أفراد المجموعة التجريبية البالغ عددهم (٢٠) عشرون طالبات والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦)  
معامل الثبات بطريقة ألفا لمقياس الذكاء ن=٢٠

مقياس الذكاء	المتوسط	التباين	الانحراف المعياري	معامل ألفا
القسم الأول	٢.٣٥	٣.١٢	١.٧٦	٠.٨٩
القسم الثاني	٨.٧٠	٤٠.٦٢	٦.٣٧	٠.٩٤
القسم الثالث	٩.٨٦	٣٨.٥٠	٦.٢٠	٠.٩٢
القسم الرابع	٨.٩٢	٣٨.٨٨	٦.٢٤	٠.٩٠
القسم الخامس	٩.١٠	٤١.٠٤	٦.٤١	٠.٩٣
المقياس الكلي	٣٨.٩٣	٦٨٩.٩٢	٢٦.٢٧	٠.٩٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات تراوحت ما بين (٠.٨٩، ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة احصائياً تدل على ثبات المقياس.

## ٢- اختبارات القدرات الحركية ملحق (٤)

قاما الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال القدرات الحركية مثل "محمد سلامه" (٢٠٢٠)(٦١)، "جميلة خدير" (٢٠١٨)(١٦)، "مراحي كريم" (٢٠١٨)(٦٨)، "وتركان محمد وصبري محمد" (٢٠١٧) (١٥)، "مانع ياسر، مانع عبد الله" (٢٠١٦)(٥٧)، "أميرة قطب" (٢٠١٣)(٧)، "حميدة عبد الأمير، ماجدة محمد" (٢٠١٣)(٢٢)، "تامر عرفه" (٢٠١٢)(١٤)، "ناجي عزت" (٢٠١١) ()، "محمود وجيه وآخرون" (٢٠١٠)(٦٧)، "رنا الحوري" (٢٠٠٩)(٢٧)، وذلك بهدف تحديد القدرات الحركية الواجب تلمينها لتلاميذ المرحلة الابتدائية وكذلك الاختبارات البدنية التي تقيس تلك القدرات، ثم قاما الباحثان بعرض تلك القدرات الحركية على عدد (١٠) خبراء ملحق (٢) في مجال التربية الحركية والتربية الرياضية من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والسادة الخبراء في المجال ميدانياً لاستطلاع رأيهم في أنسبها والجدول (٧) يوضح ذلك :

## جدول (٧)

آراء السادة الخبراء حول تحديد اهم القدرات الحركية للتلاميذ (ن = ١٠)

م	القدرات الحركية	تكرار اتفاق الخبراء	النسبة المئوية	القدرة المختارة
١	المرونة	١٠	%١٠٠	√
٢	الرشاقة	٩	%٩٠	√
٣	التوازن	١٠	%١٠٠	√
٤	الدقة	٥	%٥٠	-
٥	التوافق	٩	%٩٠	√
٦	التحمل	٥	%٥٠	-
٧	القوة	٥	%٥٠	-
٨	السرعة	١٠	%١٠٠	√

يتضح من نتائج الجدول السابق (٧) ما يلي :

تراوحت آراء السادة الخبراء حول تحديد القدرات الحركية (قيد البحث) ما بين (٥٠% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثان اختيار القدرات الحركية التي حصلت علي نسبة أعلى من ٨٠% فيما أكثر والتي تمثلت في (المرونة- الرشاقة-التوازن - التوافق - السرعة )

#### جدول (٨)

#### آراء السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات

التي تقيس القدرات الحركية ( قيد البحث ) ( ن = ١٠ )

م	القدرات الحركية	الاختبارات	تكرار اتفاق الخبراء	النسب المئوية	الاختبار المناسب
١	المرونة	اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل.	٥	٥٠%	----
		اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف.	٩	٩٠%	√
		اختبار ثني الجذع من وضع الرقود على الظهر مع ثني الركبتين	٦	٦٠%	----
		اختبار الجلوس من الرقود على الظهر .	٣	٣٠%	----
٢	الرشاقة	اختبار جري متعرج بين الأقماع	٥	٥٠%	----
		اختبار الجري المكوكي	٩	٩٠%	√
		اختبار الخطوة الجانبية	٦	٦٠%	----
٣	التوازن	اختبار المشي على عارضة (اللوحة)	٥	٥٠%	----
		اختبار الوقوف على مشط القدم	٩	٩٠%	√
٤	التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرسومة	١١	١٠٠%	√
		اختبار الوثب الطويل من الثبات	٧	٧٠%	----
		اختبار الوثب جانبياً	٦	٦٠%	----
٥	السرعة	اختبار عدو (٣٠) م من البداية العالية	٦	٦٠%	----
		اختبار عدو (٢٠) م من البداية العالية	١٠	١٠٠%	√

#### يتضح من نتائج الجدول السابق (٨) ما يلي:

تراوحت آراء السادة الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (قيد البحث) ما بين (٣٠% - ١٠٠%).

وقد ارتضى الباحثان الاختبارات التي حصلت علي نسبة أعلى من ٨٠% فأكثر واستبعد الاختبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ذلك وقد تمثلت تلك الاختبارات فيما يلي: مرفق (٣)

١- (المرونة) : اختبار ثني الجذع من الوقوف.

٢- (الرشاقة) : اختبار الجري المكوكي .

٣- (التوازن): اختبار الوقوف على مشط القدم.

٤- (السرعة): اختبار عدو (٢٠) م من البداية العالية.

٥- (التوافق): اختبار الوثب داخل الدوائر المرسومة.

ثالثاً : المعاملات العلمية لاختبارات القدرات الحركية :

قاما الباحثان بحساب المعاملات العلمية على النحو التالي:

المعاملات لاختبارات القدرات الحركية :

#### صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز للاختبارات القدرات الحركية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين من التلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، المجموعة

الأولى تضم المميزين في النشاط الرياضي و عددهم (١٠) عشرة تلاميذ والمجموعة الثانية تضم غير المميزين في النشاط الرياضي و عددهم (١٠) عشرة تلاميذ .

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين التلاميذ المشاركين في النشاط الرياضي

وغير المشاركين في الاختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	مميزة		غير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط		
٠.٠٠	١١.٨٦	١.١٧	١٦.٣٠	١.٠١	١٢.٢٠	سم	المرونة
٠.٠٠	١٠.٨١	٠.٦٩	٦.٥٥	٠.٩٣	٩.٣٥	الثانية	الرشاقة
٠.٠٠	١٣.١٩	٠.٧٧	١٦.٢٠	٠.٧٢	١٣.١٠	الثانية	التوازن
٠.٠٠	٩.٤٩	٠.٧٠	٦.٨٠	٠.٦٧	٨.٨٥	الثانية	السرعة
٠.٠٠	٦.٦٠	١.٠٥	١٠.٩٥	٠.٧٥	١٢.٨٥	الثانية	التوافق

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من الجدول السابق (٩) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المشاركين في النشاط الرياضي وغير المشاركين في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث لصالح المشاركين مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة.  
الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٢٠) عشرون تلميذ ، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى بفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام من التطبيق الأول ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول التالي (١٠) يوضح النتيجة .

### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات القدرات الحركية قيد البحث ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	تطبيق ثاني		تطبيق اول		وحدة القياس	المتغيرات
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط		
٠.٠٠	٠.٩٣	٠.٩٤	١٢.٠٥	١.٠١	١٢.٢٠	سم	المرونة
٠.٠٠	٠.٨٨	٠.٨٥	٩.٢٥	٠.٩٣	٩.٣٥	الثانية	الرشاقة
٠.٠٠	٠.٩١	٠.٥٦	١٣.٠٠	٠.٧٢	١٣.١٠	الثانية	التوازن
٠.٠٠	٠.٨٩	٠.٥٥	٨.٧٥	٠.٦٧	٨.٨٥	الثانية	السرعة
٠.٠٠	٠.٨٧	٠.٦٦	١٢.٧٠	٠.٧٥	١٢.٨٥	الثانية	التوافق

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق (١٠) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات القدرات الحركية قيد البحث ما بين (٠.٨٧ ، ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

#### رابعاً: مقياس اليقظة العقلية: (تصميم الباحثان) مرفق (٤)

لتصميم المقياس قاما الباحثان بالاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية، مثل دراسة كلاً من " رضا محروس " (٢٠٢١) (٢٥)، "ماجدة محمد العديني" (٢٠١٩) (٠)، " هبة جابر " (٢٠١٨) (٧٤) "سلوى فهاد " (٢٠١٩) (٣٣) ، "هبة مجيد " (٢٠١٨) (٧٥)، "أحلام المهدي " (٢٠١٣) (٣) ، "شادية إبراهيم" (٢٠١٧) (٣٦)، "علي حسين ، سلام محمد " (٢٠١٨) (٤٥)، "محمد أحمد " (٢٠١٨) (٦٠) ، "مها صدام و زينب حياوي " (٢٠١٨) (٦٩) ، "ميرفت حسن" (٢٠٢١) (٧١)، "أسمهان عباس يونس" (٢٠١٥) (٦) ، "Maleva" (٢٠١٧) (٨٤)، "Satchit et.,al" (٢٠١٧) (٨٥) ، وتم إتباع الخطوات التالية :

#### أ- تحديد هدف المقياس:

استهدف المقياس قياس مستوى اليقظة العقلية.

#### ب- صياغة عبارات المقياس:

في ضوء عنوان وهدف البحث وهدف المقياس ، تم تحديد عبارات المقياس وصياغتها بلغة سهلة وواضحة وقصيرة ومباشرة ولا تحتل إلا معنى واحد بحيث تؤدي إلى الحصول على بيانات دقيقة وتم إعداد المقياس ، حيث بلغ عدد العبارات (٢٠) عشرون عبارة .

#### ج- اختبار عبارات المقياس:

وللتأكد من صياغة العبارات ومدى صدقها في قياس اليقظة العقلية تم عرض هذه الصورة الأولية علي مجموعة من السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس وعلم النفس مرفق (١) لابداء الرأي حول مناسبة المقياس لما وضع من أجله وعدد العبارات وصياغتها وقد وافق الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مناسبة المقياس لم وضع من أجله من حيث الهدف وعدد العبارات مع تعديل صياغة بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة .

#### د- الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس من (٢٠) عشرون عبارة وعلى يسار كل عبارة يوجد عدد (٥) اختيارات هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، وتحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلاميذ بالإجابة على جميع بنوده، وكون المقياس يتكون من (٢٠) عشرون عبارة فإن أعلى درجة للمقياس هي (١٠٠) درجة، وأقل درجة هي (٢٠) درجة.

#### و - المعاملات العلمية للمقياس :

#### (١) صدق المقياس :

تم استخدام صدق الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) تلميذاً مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول (١١) يوضح قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات عبارات المقياس

جدول رقم (١١)  
قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٨	١١	٠.٨٨
٢	٠.٨٣	١٢	٠.٨١
٣	٠.٨٧	١٣	٠.٨٣
٤	٠.٨١	١٤	٠.٨٨
٥	٠.٨٨	١٥	٠.٧٦
٦	٠.٨٦	١٦	٠.٨٨
٧	٠.٧٥	١٧	٠.٨٣
٨	٠.٨٨	١٨	٠.٨٨
٩	٠.٨٨	١٩	٠.٨٣
١٠	٠.٨٦	٢٠	٠.٨٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٧٥ : ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط لها دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس وأن العبارات مرتبطة بالمقياس وما وضع لأجله وصادقة.

#### (٢) ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية وجدول (١٢) يوضح النتيجة.

جدول (١٢)  
معامل ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث (ن = ٢٠)

الانحراف المعياري	التباين	المتوسط	المتغير	معامل الفا
١٢.٧٨	١٦٣.٢٧	٨٩.٧٠	اليقظة العقلية	٠.٩٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول السابق (١٢) ما يلي:  
- بلغ معامل ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية قيد البحث (٠.٩٧) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

#### إستراتيجية الرؤوس المرقمة :

لإعداد الوحدات المقترحة لتدريس بعض القدرات الحركية واليقظة العقلية بدرس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة لدى لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي قام الباحثان بالاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات السابقة مثل دراسة كل من : "رشا صبحي" (٢٠٢١) (٢٤) "إيمان سمير" (٢٠٢٠) (١٢)، "Lauras blog" (٢٠٢٠) (٨٣) "موسى عدنان" (٢٠٢٠) (٧٠) ، "عبدالرحيم عمر" (٢٠٢١) (٤٢) ، "أسماء عاطف" (٢٠٢١) (٥)، "زمزم عبد الحكيم ومحمد شحات" (٢٠١٩) (٢٩) ، "ريهام محمود" (٢٠١٥) (٢٨) "سهاد فخري" (٢٠١٦) (٣٤) ، "أحمد حنونة" (٢٠١٧) (٤)، "حسان عبد الجواد" (٢٠١٥) (١٧)، "عمر الحمداني" (٢٠١٣) (٤٧) والتي في ضوءها تم إتباع الخطوات التالية:

**أولاً : الهدف من استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة معاً في الوحدات التعليمية المقترحة :**  
تهدف الوحدات التعليمية باستخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة الى تنمية بعض القدرات الحركية واليقظة العقلية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي.

**ثانياً : الأسس التي تم مراعاتها عند استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة :**  
راعا الباحثان مجموعة من الأسس عند استخدام تلك الإستراتيجية تتمثل في الآتي:

- أن تعطى وقت كافي للتفكير والتأمل.
- تشجيع تعاون التلاميذ مع بعضهم.
- تنمية اليقظة المستمرة والعديد من المهارات للتلاميذ مثل التفكير المنطقي والمنظم ومشاركة الزملاء وتبادل الأفكار والمناقشات.
- إعداد بيئة تعلم ممتعة وشيقة وجذابة للتلميذ.
- مراعاة خصائص التلميذ ومستواه العلمي .
- التشجيع علي الأداء المتواصل والإنجاز المستمر من جانب التلميذ ضمن المجموعة الواحدة.
- تدريب التلاميذ علي تحمل المسؤولية الفردية والجماعية المتنوعة.
- جعل المتعلم محور العملية التربوية ، وذلك من خلال إشراكهم في جميع الأنشطة والفعاليات بدرجة كبيرة، وبعيدا عن التلقين والسلبية.
- تنمية أسلوب التعلم الذاتي فيما بين المتعلمين
- تقضى على الملل بين المتعلمين وتنمية اليقظة العقلية، وجعل المادة التعليمية مثيرة ومشوقة للتعلم، كما أنها تؤدي إلى شعورهم بالنجاح.

**ثالثاً : خطوات إستراتيجية الرؤوس المرقمة معاً :**

- يُقسم الفصل إلى مجموعات غير متجانسة ومتباينة في المستويات التعليمية، وتشمل كل مجموعة (٤ - ٦) تلاميذ.
- يعطى اسم لكل مجموعة ورقم من (١ - ٦) لكل تلميذ في المجموعة الواحدة ، وكل تلميذ يحفظ رقمه بدلا من اسمه.
- بعد أن يشرح المعلم المهمة التعليمية باستخدام الوسائل التعليمية وأوراق العمل المعدة من قبل لهذا الغرض، يطرح سؤال على جميع التلاميذ بحيث يفكر كل تلميذ فرديا في الإجابة.
- يطلب المعلم من تلاميذه في كل مجموعة ضم الرؤوس والتشاور فيما بينهم في الإجابات التي فكروا فيها فرديا لتبادل الآراء، ويتفقون على إجابة جماعية واحدة متفق عليها للمجموعة، وينتقل بين المجموعات أثناء تشاورهم بغرض الإرشاد والتوجيه.
- ينادى المعلم رقماً عشوائياً من (١ - ٦) لكل المجموعات ليجيب عن السؤال، وتعرض كل مجموعة الإجابة التي توصلت إليها من خلال التلميذ صاحب الرقم المطلوب أمام الجميع.
- مناقشة المجموعات في إجاباتهم، وتصحيح الأخطاء، وتقديم التعزيز الإيجابي للإجابات الصحيحة.

**رابعاً : الإطار العام لتنفيذ الإستراتيجية :**

قاما الباحثان بوضع الوحدات التعليمية (مرفق ٥) لتنمية القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث بواقع وحدتين أسبوعياً لكل مجموعة زمن الوحدة التعليمية (٤٥) خمسة واربعون دقيقة وهو الزمن الفعلي للحصة ينفذ لمدة (٨) ثمانية أسابيع وجاء التوزيع الزمني والشكل التنظيمي للوحدة التعليمية كالاتي :

### جدول (١٣) التوزيع الزمني والشكل التنظيمي للوحدة التعليمية بالمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة		الزمن	المجموعة التجريبية	
الإحماء	الجزء التمهيدي	٥ق	الإحماء	الجزء التمهيدي
الإعداد البدني		٥ق	الإعداد البدني	
النشاط التعليمي والتطبيقي (بالطريقة التقليدية)		٣٠ق	النشاط التعليمي والتطبيقي بإستراتيجية الرؤوس المرقمة	
الختام		٥ق	الختام	
الاجمالي		٤٥ق	الاجمالي	

حيث تم عرض التوزيع الزمني والشكل التنظيمي للوحدة التعليمية قيد البحث على السادة الخبراء (مرفق ١) وقد اجمع السادة الخبراء بنسبة موافقة ١٠٠% على مناسبه لتنفيذ قيد البحث.

#### خامساً: تقويم الإستراتيجية:

من أجل تقويم مدى فاعلية الإستراتيجية قاما الباحثان باستخدام ما يلي :

– اختبارات لقياس القدرات الحركية.

– مقياس اليقظة العقلية.

#### الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قاما الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠/١٠/٢٠٢١ م إلى ١٣/١٠/٢٠٢١ م وذلك علي عينة عشوائية قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بهدف إجراء المعاملات العلمية للتعرف على مدى ملاءمة ( قائمة اختبارات القدرات الحركية ومقياس اليقظة العقلية ) للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن :

- ملائمة قائمة اختبارات القدرات الحركية وكذلك مقياس اليقظة العقلية للعينة قيد البحث.
  - التأكد من المعاملات العلمية " الصدق، الثبات " لأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث.
- #### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قاما الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفتره من يوم ١٧/١٠/٢٠٢١ م الي ٢٠/١٠/٢٠٢١ م وذلك علي عينة عشوائية قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بهدف تجريب وحدتين تعليميتين من البرنامج قيد البحث وذلك للتعرف علي :

- مدى تفهم العينة لمحتوي الوحدات ومدى سهولة تنفيذه.
- مدى مناسبة الاسلوب التعليمي المستخدم والامكانات الخاصة بالتنفيذ.
- مدى مناسبة المحتوى التعليمي لقدرات التلاميذ ومدى فهمهم واستيعابهم له.
- مدى مناسبة الزمن المحدد للوحدة التعليمية.
- مدى مناسبة ترتيب الوحدة التعليمية .

وقد تبين تفهم العينة لما طلب منهم لتنفيذ وحدتين تعليميتين قيد البحث

### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث في القدرات الحركية القدرات الحركية ( المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق ، السرعة ) واليقظة العقلية وذلك في الفترة من يوم ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢١ م الي ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢١ م

### التجربة الأساسية:

قاما الباحثان عقب انتهاء القياس القبلي بإجراء التجربة الأساسية على مجموعتي البحث ، لمدة (ثمانى أسابيع) وذلك في الفترة من ٣١ / ١٠ / ٢٠٢١ م الي ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٢ م ، بواقع وحدتين تعليميه أسبوعيا ، زمن الوحدة (٤٥) خمس وابعون دقيقة وقد راعا الباحثان ما يلي:

- ١- تم تحديد التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية كالتالي "جزء تمهيدى" (١٠ق) " جزء رئيسى (٣٠ق) ، الختام (٥ق) " بما يعادل (٤٥ق) زمن تطبيق الوحدة التعليمية .
- ٢- تم تثبيت جزء التمهيدي والختام كمحتوي واحد لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
- ٣- تم التطبيق العملي لتنمية القدرات الحركية ( المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق، السرعة ) واليقظة العقلية .

### القياس البعدي :

قامت بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث في القدرات الحركية ( المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق الحركي ، السرعة ) قيد البحث على نحو ما تم إجرائه في القياس القبلي ، وذلك في الفترة من ٢٦ / ١٢ / ٢٠٢١ م الي ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢١ م

### جمع البيانات وجدولتها:

قاما الباحثان بعد الانتهاء من التطبيق بجمع النتائج وجدولتها ومعالجتها إحصائياً .

### الاساليب الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - النسبة المئوية - معامل الارتباط . اختبار " ت " لدلالة الفروق - نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتضا الباحثان نسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ، وقد استعانا ببرنامجي Microsoft

excel 2010 و SPSS في إجراء المعالجات الإحصائية قيد البحث .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:  
أولاً : عرض النتائج :

جدول ( ١٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث ( ن = ٣٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	م القياس القبلي	م القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوى الدلالة
القدرات الحركية	المرونة	١٢.٤٧	١٦.٣٠	٣.٨٣	١.٦٨	١٢.٤٧	٠.٠٠٠
	الرشاقة	٩.٤٣	٦.٨٠	٢.٦٣	٠.٩٦	١٤.٩٦	٠.٠٠٠
	التوازن	١٣.٢٠	١٦.٣٣	٣.١٣	٠.٩٧	١٧.٦٣	٠.٠٠٠
	السرعة	٨.٨٧	٧.١٠	١.٧٧	١.١٠	٨.٧٦	٠.٠٠٠
	التوافق	١٢.٦٧	١٠.٦٠	٢.٠٧	١.٣١	٨.٦٣	٠.٠٠٠
اليقظة العقلية	درجة	٢١.٦٧	٦١.٤٣	٣٩.٧٧	٥.٠٠٤	٤٣.٢٠	٠.٠٠٠

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٢٩ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ١.٦٩٩  
يتضح من جدول ( ١٤ ) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث ( ن = ٣٠ )

المتغيرات	وحدة القياس	م القياس القبلي	م القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ( ت ) المحسوبة	مستوى الدلالة
القدرات الحركية	المرونة	١٢.١٧	١٣.٠٣	٠.٨٧	١.٢٠	٣.٩٧	٠.٠٠٠
	الرشاقة	٩.٢٠	٧.٨٠	١.٤٠	١.٠٧	٧.١٧	٠.٠٠٠
	التوازن	١٢.٩٧	١٣.٨٠	٠.٨٣	١.٠٩	٤.٢١	٠.٠٠٠
	السرعة	٩.٠٣	٨.٢٠	٠.٨٣	١.١٨	٣.٨٨	٠.٠٠١
	التوافق	١٢.٩٠	١١.٩٣	٠.٩٧	٠.٩٦	٥.٤٩	٠.٠٠٠
اليقظة العقلية	درجة	٢١.٩٧	٣٣.٩٧	١٢.٠٠	٢.١٠	٣١.٢٨	٠.٠٠٠

قيمة ( ت ) الجدولية عند درجة حرية ( ٢٩ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ١.٦٩٩  
يتضح من جدول ( ١٥ ) ما يلي :

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) .

جدول (١٦)  
دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث (ن=١ ن=٢ = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
القدرات الحركية	المرونة	سم	١٦.٣٠	١.٢١	١٢.٢٠	٠.٨٩	١٤.٩٩
	الرشاقة	الثانية	٦.٨٠	٠.٧٦	٧.٨٠	٠.٦٦	٥.٤٢-
	التوازن	الثانية	١٦.٣٣	٠.٨٤	١٣.٨٠	٠.٨٥	١١.٦٠
	السرعة	الثانية	٧.١٠	٠.٧٦	٨.٢٠	٠.٧١	٥.٧٨-
	التوافق	الثانية	١٠.٦٠	١.١٩	١٢.٧٣	٠.٨٣	٨.٠٥-
اليقظة العقلية	درجة	٦١.٤٣	٥.٢٥	٣٣.٩٧	١.٨٨	٢٦.٩٧	٠.٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٦٧١

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية واليقظة العقلية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

#### جدول (١٧)

نسب التحسن المئوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل  
المعرفي وتعلم مهارات كرة اليد قيد البحث (ن=٢ ن=٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		نسبة التحسن %	ضابطة		نسبة التحسن %	الفروق في نسبتي التغير %
		متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي		
القدرات الحركية	المرونة	سم	١٢.٤٧	١٦.٣٠	٣٠.٧٥	١٢.١٧	١٣.٠٣	٧.١٢
	الرشاقة	الثانية	٩.٤٣	٦.٨٠	٢٧.٩٢-	٩.٢٠	٧.٨٠	١٥.٢٢-
	التوازن	الثانية	١٣.٢٠	١٦.٣٣	٢٣.٧٤	١٢.٩٧	١٣.٨٠	٦.٤٣
	السرعة	الثانية	٨.٨٧	٧.١٠	١٩.٩٢-	٩.٠٣	٨.٢٠	٩.٢٣-
	التوافق	الثانية	١٢.٦٧	١٠.٦٠	١٦.٣٢-	١٢.٩٠	١١.٩٣	٧.٤٩-
اليقظة العقلية	درجة	٢١.٦٧	٦١.٤٣	١٨٣.٥٤	٢١.٩٧	٣٣.٩٧	٥٤.٦٣	١٢٨.٩١

يتضح من الجدول (١٧) ما يلي :

تراوحت معدلات نسب التحسن المئوية للمجموعة التجريبية ما بين (٢٧.٩٢ % : ٣٠.٧٥ %) في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث، بينما تراوحت معدلات نسب التحسن المئوية للمجموعة الضابطة ما بين (١٥.٢٢ % : ٧.١٢ %) في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ، اي ان الفروق في معدلات نسب التغير المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تلك المتغيرات تراوحت ما بين (١٢.٧ % : ٢٣.٦٣ %) وفي اتجاه المجموعة التجريبية.

بينما كان معدل نسب التحسن المئوية للمجموعة التجريبية (١٨٣.٥٤ %) في مقياس اليقظة العقلية قيد البحث، بينما كان معدل نسب التحسن المئوية للمجموعة الضابطة (٥٤.٦٣ %) في مقياس اليقظة العقلية قيد البحث ، اي ان الفروق في معدل نسب التحسن المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اليقظة العقلية كان ( ١٢٨.٩١ %) وفى اتجاه المجموعة التجريبية.

### تفسير النتائج ومناقشتها :

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض ووفقاً لنتائج البحث والمعالجة الإحصائية توصل الباحثان إلى ما يلي :

يتضح من نتائج البحث جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (السرعة – الرشاقة - التوازن – المرونة – التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) وهذا يشير إلى ان استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة له تأثير إيجابي ويعزو الباحثان هذا التقدم في القدرات الحركية إلى أن استخدام أفراد المجموعة التجريبية إستراتيجية الرؤوس المرقمة ، حيث تجعل دور المتعلم إيجابياً ونشطاً و تتوفر لديه الدافعية للتعلم فيقوم ببذل الجهد للوصول إلى حل للمشكلة واكتشاف المعرفة بنفسه من خلال إتاحة الفرصة للتفاعل والحوار والمناقشة وتبادل الآراء والأفكار والخبرات الحركية بين التلاميذ وبعضهم البعض مما أسهم في تنمية قدراتهم الحركية ، والتنوع في استخدام الأدوات والوسائل التعليمية المناسبة أثناء تدريس المحتوى باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة تتضمن الأداء الصحيح للقدرات الحركية قيد البحث، وتحويل التعليم التقليدي إلى تعليم ذاتي تعاوني محوره التلميذ وكذلك تنوع الأنشطة التطبيقية في كل درس ساهم بشكل إيجابي على تحفيز الطلاب لبذل أقصى جهد للإنجاز الحركي، والانتقال إلى المرحلة المهارية التالية في صورة تحدى الطالب لقدراته، كما ان التعلم بشكل جماعي من خلال مشاركة التلاميذ بعضهم لبعض ، كان له دور في اثاره دافعية التلاميذ للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوقهم وإظهار الفروق الفردية من خلال مجموعات تعاونية، والاعتماد على العمل الجماعي والذي يعد مجالاً خصباً للنمو الحركي ، وتبادل الخبرات المهارية والحركية بينهم ، مما أدى إلى توفير تعليم مباشر وتحقيق درجة عالية من الإتيقان في المستوى الحركي والمهارى للتلاميذ.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "اسماء عاطف" (٢٠٢١)(٥) ، "عبد الناصر فايز" (٢٠٢١) (٤١) ، "موسى عدنان" (٢٠٢٠)(٧٠) ، "قطان فاضل وأخرون" (٢٠١٨) (٠) ، "ريهام محمود" (٢٠١٥)(٢٨) ، "سهاد فخري" (٢٠١٦) (٣٤) ، "أحمد حنون" (٢٠١٧) (٤) ، "حسان عبد الجواد" (٢٠١٥)(١٧) ، "عمر الحمداني" (٢٠١٣) (٤٧) التي اكدت نتائجها فاعلية إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية الجوانب المعرفية والمهارات الحركية الأساسية المختلفة، وتوفير فرص عديدة للتعلم، وفرص لتقديم التغذية الراجعة ، وتدعيم مواقف التلميذ، في ظل المواقف والأنشطة التعليمية والحركية المتنوعة، وتفعيل التعلم التعاوني بينهم مما يزيد ويحسن قدراتهم نحو التعلم.

ويعزو الباحثان أيضاً هذا التقدم في اليقظة العقلية إلى أن استخدام أفراد المجموعة التجريبية إستراتيجية الرؤوس المرقمة والتي ساعدت التلاميذ على التعاون والمشاركة الفعالة بعضهم مع بعض ، من خلال المناقشات الجماعية والتي اتاحت فرصاً عديدة للتلاميذ للتعبير عن أفكارهم وآرائهم ونقلها وتوضيحها بشكل مهاري أمام الآخرين ، في جو من التنافس بعيداً عن الرهبة او

الخوف ، والمساعدة على اندماج المتعلم في العملية التعليمية سواء من حيث قدرة المعلم على تنظيم الحصة الصفية والمشاركة بحسب قدراتهم وميولهم ، أو من حيث تحقيق مبدأ العمل في المجموعة ، الذي بدوره يتيح لكل تلميذ عرض مهاراته وقدراته ، ويخلق جو من التنافس والتشويق والإثارة ، ومشاركة التلاميذ في الأنشطة التطبيقية المتنوعة سلوكياً ، وبذل الجهد والتركيز في تنفيذ مهام التعلم وظهور المشاعر الايجابية والتفوق ، ومنح التلاميذ فرص تربوية عديدة للاندماج في عمليات التعلم ، حسب أدوار داخل المجموعة ، مما يؤدي الى تحفيزهم وزيادة مشاركتهم ، وزيادة النقاش بين اعضاء كل مجموعة ، وتبادل الخبرات وتوليد معلومات جديدة، بجانب مشاركة المتعلم كونه محوراً للعملية التعليمية ، والقضاء على الملل ، والمادة التعليمية المقدمة بما تتضمنه من وسائط تكنولوجية مثيرة ومشوقة ، في ضوء المشاركة والعمل الجماعي والاندماج داخل عمليات تنمية القدرات الحركية ، مما وجه التلاميذ الى الربط بين معلوماتهم السابقة والجديدة باستخدام مواقف ذات معنى ، الأمر الذي ساهم في انخراطهم في عملية التعلم، الأمر الذي ساعدهم في إدراك حقيقة التعلم ، وما تحتاجه عملية التعلم من تحديد الأهداف ، وبذل الجهد ، بما يتيح لهم فرصة تخطيط أنشطتهم الدراسية على نحو فاعل مما ساعد على زيادة مستوى اليقظة العقلية لدي التلاميذ في مناشط التعلم .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من : "رشا صبحي" (٢٠٢١) (٢٤) " إيمان سمير" (٢٠٢٠م) (١٢)، "Lauras blog" (٢٠٢٠) (٨٣) " موسى عدنان" (٢٠٢٠) (٧٠) ، " عبدالرحيم عمر" (٢٠٢١) (٤٢) ، " أسماء عاطف" (٢٠٢١) (٥)، " زمزم عبد الحكيم و محمد شحات" (٢٠١٩) (٢٩) ، " ريهام محمود" (٢٠١٥) (٢٨) " سهاد فخري" (٢٠١٦) (٣٤) ، " أحمد حنونة" (٢٠١٧) (٤)، " حسان عبد الجواد" (٢٠١٥) (١٧) ، " عمر الحمداني" (٢٠١٣) (٤٧) ، والتي اكدت نتائجها على فاعلية استراتيجية الرؤوس المرقمة في زيادة النقاش بين التلاميذ، وتبادل الخبرات وتوليد معلومات جديدة بجانب زيادة مشاركة المتعلم كونه محوراً للعملية التعليمية والقضاء على الملل بين المتعلمين، وجعل المادة التعليمية المقدمة بما تتضمنه من وسائط تعليمية مثيرة ومشوقة للتعلم ، وتنمية روح العمل الجماعي من خلال التعبير عن آراءهم وتحفيزهم ، والاندماج داخل عملية التعلم وزيادة الانتباه واليقظة اثناء عملية التعلم .

كما يعزو الباحثان هذا التقدم في اليقظة العقلية لتلاميذ المجموعة التجريبية الى أن استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة والتي تشجع على الأداء والإنجاز المستمر وتنمية مهارات التفكير العليا لدي المتعلم ، وإكسابه القدرة على تحليل المواقف ، وحل المشكلات والتدريب علي التحدث والتعقيب ، والتعليق ، وإبداء الرأي ، وتقديم التغذية الراجعة وتؤدي إلى زيادة انتماء المتعلم إلى مجموعته مما يؤدي ذلك إلى زيادة روح التعاون والعمل الجماعي ، بالإضافة إلى أنها تساهم في بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات بين المتعلمين من جهة وبين المعلم من جهة أخرى مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين ، وما تحتويه من عناصر إثارة وتشويق ومنعة للتلاميذ واعتماد الاستراتيجية على التنوع في الأنشطة، والتي سارت وفق خطة مدروسة تسمح للتلاميذ بالتدريب عليها، وإعادة تكرارها والتفاعل بين التلاميذ والتعزيز المستمر، والتغذية الراجعة الفورية ، كل ذلك ادي الي اكتساب وتنمية وزيادة اليقظة العقلية للتلاميذ .

وهذا يتفق مع ما يشير اليه "قحطان و أخرون" (٢٠١٨) (٥١) أن هذه الإستراتيجية هي إدارة الوقت وتقوم على المجموعات التعاونية غير المتجانسة مما يولد التفاعل وجعل الجميع فاعلين لكي يؤدي كل فرد دوره ، فهي تعمل على زيادة نواتج التعلم لدى التلاميذ، لما تقوم عليه من تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة يتفاعلوا معا وينشأ بينهم روابط إيجابية كما أنها تقوم على تكوين علاقات إيجابية ، وتشجع التعلم الفردي وتقضى على الاتكالية ، فكل تلميذ لابد أن يتوصل إلى الإجابة الصحيحة، وتحمل مسؤولية تعلمه ومسئولية نجاح المجموعة وذلك ادي الي اكتساب التلاميذ التنظيم الذاتي واليقظة العقلية .

ويعزو الباحثان التطور الحاصل كان سببه إلى أن استخدام المجموعة التجريبية استراتيجية الرؤوس المرقمة والتي تقضي على الإتكالية التي يعتمدها المتعلمون في طرائق التدريس التقليدية وتجعل المتعلم أكثر جاهزية إضافة إلى التنوع والتغيير في التمرينات المستخدمة خلال الوحدات التعليمية، وهذا ما تشير إليه "زينب عواد" (٢٠١٨) (٣٠) بأن استراتيجية الرؤوس المرقمة من إستراتيجيات التدريس الحديثة التي تسهم بشكل فاعل في تشجيع التعلم النشط لدى المتعلمين وتحقق نتائج تعليمية جيدة وتعزز من عمليات التفكير العليا وتنميتها وتعمل على تنمية الإتجاهات الإيجابية بين أفراد المجموعة الواحدة والمجموعات الأخرى وزيادة شعور الطلبة عن الرضا الحركي في عملية التعلم

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي " .**

يتضح من نتائج البحث جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) كما يعزو الباحثان هذا التقدم الحادث لأفراد المجموعة الضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية إلى وجود المعلم والشرح اللفظي الذي يقدمه وأداء النموذج وقدرته على تقديم المعلومات بصورة مناسبة وسهلة وتتناسب مع خصائص المتعلمين كما أن توضيحه للنقاط الهامة في كل مهارة بالإضافة إلى الإرشادات وقيامه بإعطاء التغذية الراجعة والانتظام والاستمرار في التعلم والممارسة مع قيام المعلم بتقديم مجموعة من التدريبات والمواقف التعليمية وممارستها من التلميذ أتاح للتلميذ فرصة جيدة اكتساب وتنمية القدرات الحركية واليقظة العقلية

وفي هذا الصدد يذكر "محمد محمود" (٢٠٠٨) (٦٤) أن الطريقة التقليدية تتيح للمعلم شرح أكبر قدر من المعلومات في الحصة الواحدة كما أنها تصلح لمخاطبة أعداد كبيرة من المبتدئين ، كما انها تساعد علي تبسيط النقاط الصعبة الموجودة في الدرس وتمكن المعلم من تصحيح الأخطاء وعمل تغذية راجعة فورية حال وجود خطأ. وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل "اسماء عاطف" (٢٠٢١) (٥) ، "عبد الناصر فايز" (٢٠٢١) (٤١) ، "موسى عدنان" (٢٠٢٠) (٧٠) ، "قحطان فاضل وأخرون" (٢٠١٨) ( ) ، "ريهام محمود" (٢٠١٥) (٢٨) ، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن استخدام الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) لأفراد المجموعات الضابطة له تأثير ايجابي في تعلم المهارات قيد دراساتهم.

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح القياس البعدي " .**

**ينضح من جدول (١٦) ما يلي :**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق)

واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية و لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من مستوى أداء المهارات قيد البحث والتوافق الدراسي نحو تعلم مهارات التنس و لصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن إستراتيجية الرؤوس المرقمة لها تأثير أكثر إيجابية على جميع المتغيرات قيد البحث مقارنة بالأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج).

ويعزو الباحثان أن تفوق تلاميذ المجموعة التجريبية والتي تعلمت بإستراتيجية الرؤوس المرقمة على تلاميذ المجموعة الضابطة والتي تعلمت بالأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) يرجع إلى ما تتسم به هذه الإستراتيجية من تنوع إجراءاتها التدريسية يرتبط نجاح الاستراتيجية بالإعداد الجيد والمسبق لها قبل تطبيقها ، ويتضمن إعداد الاستراتيجية كما في التعلم التعاوني ست مراحل وهي ( مرحلة التهيئة الحافزة - مرحلة توضيح المهام - المرحلة الانتقالية - مرحلة عمل المجموعات - مرحلة المناقشة الصفية - مرحلة إنهاء الدرس ) بما يقضى على الإجراءات الروتينية المملة في الوحدة التعليمية عند إتباع الطريقة التقليدية ، كما أنها تتسم بجذب انتباه التلاميذ وحثهم على التواصل والمتابعة لما يعرض لهم أثناء عملية التعلم وأن مراحل تنفيذ إستراتيجية الرؤوس المرقمة تنظم العمل خلال الوحدة التعليمية ما بين المعلم والتلاميذ على حد سواء وتجعل الأدوار والمهام واضحة بينهما مما يزيد من كفاءتها وانجاز الأهداف التعليمية التعليمية التي تم التخطيط لها وهي تنمية القدرات الحركية وزيادة وتنمية اليقظة العقلية للتلاميذ ويعزو الباحثان تفوق افراد المجموعة التجريبية علي افراد المجموعة الضابطة الي استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة التي تجعل للتلاميذ دور محوري في العملية التعليمية حيث تجعله مشاركا ونشطا بالإضافة إلى تنمية التفكير الإبداعي والتأملي له وتفجير طاقات المتعلمين و بث روح التعاون بينهم ورفع معدل التركيز والانتباه بطريقة مستمرة مما يساعد التلاميذ علي تنمية واتقان القدرات الحركية وكذلك تنمية اليقظة العقلية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " كمال زيتون " (٢٠٠٤) في أن أهمية إستراتيجية الرؤوس المرقمة تكمن في أنها توفر آليات التواصل الاجتماعي للمجموعات والسماح بتبادل الأفكار وتوجيه الأسئلة بشكل حر، وشرح الفرد للآخر، ومساعدة الغير في فهم الأفكار بشكل له معنى، والتعبير عن المشاعر ، كما أن عمليات المناقشة خلال الموقف التعليمي تعمل على ممارسة التكرار الشفوي للمعلومات وكذلك تكرار الأداء المهارى للقدرات الحركية من خلال تبادل الأفكار بين المتعلمين لأن المتعلم يعدل سلوكه في ضوء توقعات الآخرين ، بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة أمام المتعلمين لاستخدام نتائج التغذية الراجعة، والإفادة منها في تدعيم مواقفهم واتجاهاتهم نحو التعلم ، وتشجيعهم على العمل ، كما أنها تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال توفير فرص طلب مساعدة المتعلم من أفراد مجموعته ، أو من المعلم في أي وقت يحتاج إليها مما ينمي لديهم اليقظة والانتباه والتركيز (٥٤ : ٥٥٨) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "اسماء عاطف " (٢٠٢١)(٥) ، "عبد الناصر فايز" (٢٠٢١) (٤١) ، "موسى عدنان" (٢٠٢٠)(٧٠) ، "قحطان فاضل وأخرون" (٢٠١٨)(٠) ، "ريهام محمود" (٢٠١٥)(٢٨) ، والتي أشارت إلى تفوق متعلمي المجموعة التجريبية والتي تعلمت باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة على متعلمي المجموعة الضابطة والتي تعلمت باستخدام الطريقة التقليدية ويرجع ذلك لما تحتويه هذه الإستراتيجية من عناصر إثارة وتشويق

وتمتعة نتيجة للتنوع في الأنشطة والتعزيز المستمر والتغذية الراجعة الفورية بعد الانتهاء من الإجابة مباشرة .

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ولصالح المجموعة التجريبية " .**

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث اتضح من الجدول أن معدل التحسن في مستوى القدرات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة بلغت (٧.١٢%) في المرونة و (-١٥.٢٢%) في الرشاقة و (٦.٤٣%) في التوازن و (-٩.٢٣%) في السرعة و (-٧.٤٩%) في التوافق ، وبالنظر إلى نفس الجدول إلى معدل التحسن الذي حققته المجموعة التجريبية نجد أنه أعلى بكثير من النسبة التي حققتها المجموعة الضابطة إذ وصلت نسبة التحسن في المرونة إلى (٣٠.٧٥%) وفي الرشاقة (-٢٧.٩٢%) وفي التوازن (٢٣.٧٤%) وفي السرعة (-١٩.٩٢%) وفي التوافق (-١٦.٣٢%) .

و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن للمجموعتين في المرونة (٢٣.٦٣%) في صالح المجموعة التجريبية ، و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن للمجموعتين في الرشاقة (-١٢.٧%) في صالح المجموعة التجريبية ، و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن للمجموعتين في التوازن (١٧.٣١%) في صالح المجموعة التجريبية ، و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن للمجموعتين في السرعة (-١٠.٦٩%) في صالح المجموعة التجريبية ، و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن للمجموعتين في التوافق (-٨.٨٣%) في صالح المجموعة التجريبية ، مما يؤكد تفوق المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان ذلك إلى استخدام المجموعة التجريبية استراتيجية الرؤوس المرقمة والتي ساعدت التلاميذ على التعاون والمشاركة الفعالة بعضهم مع بعض ، من خلال المناقشات الجماعية والتي اتاحت فرصاً عديدة للتلاميذ للتعبير عن أفكارهم وآرائهم ونقلها وتوضيحها بشكل حركي ومهارى أمام الآخرين ، في جو من التنافس بعيداً عن الرهبة أو الخوف ، والمساعدة على اندماج المتعلم في العملية التعليمية سواء من حيث قدرة المعلم على تنظيم الحصة الصفية والمشاركة بحسب قدراتهم وميولهم مما أدى ذلك إلى اكتساب خبرات أكثر وإلى تقدم المستوى للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية قيد البحث

ويتضح من جدول (١٥) أيضاً وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث بلغت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة (٥٤.٦٣%) والمجموعة التجريبية (١٨٣.٥٤%) و بلغ معدل الفروق بين نسبة التحسن (١٢٨.٩١%) في صالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى استخدام المجموعة التجريبية استراتيجية الرؤوس المرقمة مما وفرت بيئة تعليمية نشطة والتي ساعدت التلاميذ على التعاون والمشاركة الفعالة بعضهم مع بعض في أنشطة رياضية منظمة وموجهة تتخللها مواقف وفرصاً حقيقية مواقف تربوية ساعدت و هيأت للتلاميذ فرصاً لتنمية اليقظة العقلية قيد البحث .

بينما المجموعة الضابطة فطبق عليها الطريقة المعتادة فكانت نسبة التغير صغيرة حيث أن الطريقة المعتادة تنفرد للمواقف والأنشطة التي تحتوي على مواقف تعمل على تنمية واكتساب اليقظة العقلية وأن الطريقة المعتادة تركز على النواحي الحركية والبدنية دون باقي النواحي وهذا كله يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "اسماء عاطف" (٢٠٢١) (٥) ، "عبد الناصر فايز"

(٢٠٢١) (٤١) ، "موسى عدنان" (٢٠٢٠) (٧٠) ، "قحطان فاضل وأخرون" (٢٠١٨) (٠) ، "ريهام محمود" (٢٠١٥) (٢٨) .

**وبذلك يكون قد تحقق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على انه " توجد فروق في نسبة التحسن المنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في اتجاه المجموعة التجريبية".**

**الإستخلاصات والتوصيات :**

**الإستخلاصات :**

**في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الإستخلاصات التالية :**

- ١- إستراتيجية الرؤوس المرقمة أثرت إيجابياً في تنمية القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٢- الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) أثرت إيجابياً في تنمية القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٣- استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة اثر ايجابيا اكثر من الطريقة التقليدية ( الشرح واداء النموذج ) في تنمية القدرات الحركية (السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

**التوصيات :**

**في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :**

- ١- تعميم استخدام وتوظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة.
- ٢- ضرورة استخدام الإستراتيجيات الحديثة والتي تجعل الطالب هو محور العملية التعليمية.
- ٣- تضمين إستراتيجية الرؤوس المرقمة ضمن مفردات مادة طرائق التدريس في كليات التربية الرياضية.
- ٤- تدريب المعلمين على استخدام وتوظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة.
- ٥- إجراء أبحاث مشابهة باستخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة على أنشطه رياضية وعلى متغيرات أخرى.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو عميرة : تعليم الرياضيات بين النظرية والتطبيق، القاهرة، الطبعة الثالثة، مطبعة الدار العربية للكتاب، ٢٠٠٠.
- ٢- أبو النجا احمد عز الدين ، ابراهيم عبد الرازق احمد : الحركة والتربية الحركية ، القاهرة ، دار الكتب المصرية ، ٢٠١٧.
- ٣- أحلام المهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة مجلة الأستاذ، المجلد ٣، العدد (٢٠٥) ، ٢٠١٣.
- ٤- أحمد محمد حنونة : أثر توظيف إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية بعض مهارات القراءة لدى تلاميذ الصف الثاني الأساسي بغزة ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، ٢٠١٧ م.
- ٥- اسماء عاطف سعيد: اثر إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض نواتج تعلم مسابقة الوثب الطويل لطالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، العدد (١٠٨) ، يونيو ٢٠٢١ م.
- ٦- أسهمان عباس يونس: اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة واسط ، كلية التربية، العراق ، ٢٠١٥ م.

- ٧- أميرة قطب : فاعلية برنامج تربية حركية على بعض القدرات الحركية والسلوكيات العشوائية والتحصيل المعرفي المصور لرياض الأطفال، بحث منشور، مج ٤٥، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٣م.
- ٨- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧م.
- ٩- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي. ٢٠٠٠م.
- ١٠- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١١- انشراح إبراهيم المشرفي : التربية الحركية لطفل الروضة ، جامعة ام القري بمكة المكرمة ، المكتبة الرياضية الشاملة ، ٢٠٠٩م .
- ١٢- إيمان سمير حمدي : فاعلية" استراتيجية" تليفه قائمة على استراتيجيتي الأصابع الخمسة والرؤوس المرفقة لتنمية التحصيل والفهم العميق والاتجاه نحو العمل الجماعي في الرياضيات باللغة الإنجليزية لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي"، مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية الجزء (٧)، العدد (٢١)، جامعة عين شمس، ٢٠٢٠م.
- ١٣- بيان حمودة ، صادق الحايك: أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن ٥ : ٦ سنوات، مج ٣٦ ، ع ٢ ، مجلة دراسات العلوم التربوية، ٢٠٠٩ م
- ١٤- تامر جمال عرفة : تأثير استخدام التربية الحركية على القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الحركية الأساسية للأطفال الصم البكم، بحث منشور ، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد ٢ ، العدد ٣ ، الإمارات ، ٢٠١٢م
- ١٥- تركان محمد صبري: تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعاب التأسيسية علي القدرات الحركية وتعلم بعض الدرجات في الجماز لأطفال ما قبل المدرسة، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٧ م .
- ١٦- جميلة خدير: تأثير القمص الحركية في تنمية القدرات الحركية لدي أطفال ما قبل المدرسة (٤-٥) سنوات ، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية ، المجلد ٧، العدد ٢ (٣١ مارس/آذار ٢٠١٨)، ص ص. ١٩٥-٢٠١، ص٧، الجزائر، ٢٠١٨ م .
- ١٧- حسان علي عبد جواد : اثر استراتيجية الرؤوس المرقمة NHT في تحصيل مادة الأدب والنصوص لدى طلاب الصف الخامس الإعدادي ، بحث منشور ، مجلة سرمنراري ، المجلد ١١ ، العدد ٤٣ ، كلية التربية ، جامعة سامراء ، العراق ، ٢٠١٥ م
- ١٨- حسن سيد شحاتة : " اتجاهات حديثة في التعليم والتعلم ، خبرات عالمية وتطبيقات عربية ، القاهرة ، دار العالم العربي ، ٢٠١٦م.
- ١٩- حسين مسعود علي ، أشرف محمد أحمد : الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعاديين، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثلاثون ، ٢ نسيان ، الأردن ، ٢٠٢١ م .
- ٢٠- حسين ياسين : تصميم البرامج الحركية للتربية البدنية والصحية والترويح ، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض ، السعودية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢١- حمد الحياتي ، عقيل الأعرجي : أثر برنامج تدريبي حركي مقترح في تنمية بعض القدرات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة بعمر ٤:٥ سنوات ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مج ١٠ ، ع ٣ ، العراق ، ٢٠٠٧ م .
- ٢٢- حميدة عبد الأمير ، ماجدة محمد : علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العلمي لبعض مهارات الجمناستيك، بحث منشور ، مج ٦ ، ع ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الكوفا ،

- العراق ، ٢٠١٣ م .
- ٢٣- خالد سعيد النبي ابراهيم ، محمد كمال أبو الفتوح : فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة الترويحية في تنمية المهارات الحركية لدي الأطفال التوحديين أثرها علي مهاراتهم الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية، بحث منشور ، المجلة التربوية ، ع ٥١ ، جامعة سوهاج - كلية التربية ، مصر ، ٢٠١٨ م .
- ٢٤- رشا صبحي محمد : أثر استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة على تنمية بعض المفاهيم الرياضية ومهارات التفكير البصري في الرياضيات لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي ذوى الإعاقة العقلية القابلين للتعلم ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، جزء ٨٧ ، ٢٠٢١ م . ١٣ .
- ٢٥- رضا محروس السيد : نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، المجلد ٩٢ ، العدد ٩٢ ، ٢٠٢١ م .
- ٢٦- رمضان مسعد بدوي : التعلم النشط ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٠ م .
- ٢٧- رنا إبراهيم الحوري : أثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدي الملتحقين برياض الأطفال ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الاردن ، ٢٠٠٩ م .
- ٢٨- ريهام محمود محمد ، تأثير استخدام الرؤوس المرقمة على التحصيل المهارى والتوافق الدراسي لبعض مهارات التنس لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٥ م .
- ٢٩- زمزم عبد الحكيم متولى ، و محمد على شحات : " أثر تدريس العلوم باستخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة معاً في التحصيل المعرفي وتنمية الدافع للإنجاز لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، عدد ٦١ مايو، ٢٠١٩ م
- ٣٠- زينب عبد السادة عواد: أثر استراتيجيتي عبر - خطط - قوم والرؤوس المرقمة في التحصيل والاحتفاظ لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات، مجلة جامعة ذي قار المجلد ١١ العدد ٣ ايلول ٢٠١٦ .
- ٣١- زينه العزاوي : تأثير التربية البدنية والرياضية باستخدام الأرضية التفاعلية ( projectio في تحسين بعض القدرات الحركية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، مج ١٩ ، ع ٢ ، مجلة الرياضة المعاصرة ، العراق ، ٢٠٢٠ م .
- ٣٢- سالي نبيل عطا : الإسهام النسبي لليقظة العقلية والعبء المعرفي وبعض المتغيرات الديموغرافية في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين مجلة البحث العلمي في التربية، العدد السادس، مجلد ٢٢، ٢٠٢١ م .
- ٣٣- سلوى فهاد المري: اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضي، المجلد الثاني، ٢٠١٩ م .
- ٣٤- سهاد فخري عادل: أثر توظيف استراتيجية الرؤوس المرقمة معاً على تنمية مهارات التواصل ودافع الإنجاز في الرياضيات لدى طالبات الصف السابع الأساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين ، ٢٠١٦ م .
- ٣٥- السيد الفضالي عبد المطلب، ايناس صفوت خريبة : اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري، المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد (٦٩)، يناير ١ - ٤٥ ،

- ٢٠٢٠م.
- ٣٦- شادية إبراهيم عزيز: اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة القادسية، ٢٠١٧م.
- ٣٧- شعبان حلمى حافظ ، تأثر استخدام نموذج التعلم التوليدي على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والحياتية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة ، العدد الأول ، يوليو ، ٢٠١٨م.
- ٣٨- عاصم محمد عمر: فاعلية تدريس مقرر الأحياء باستخدام استراتيجيات محطات التعلم في تنمية اليقظة للذهنية والاستيعاب المفاهيمي لدى طلاب الطف الأول الثانوي، مجلة الدراسات الانسانية، ٤٣ (٢)، ٢٠١٨م.
- ٣٩- عايش محمود زيتون: النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧م
- ٤٠- عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب، عائدة أحمد العوامل (٢٠١٤): الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طالب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع، مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩.
- ٤١- عبد الناصر فايز محمود : فاعلية إستراتيجية الرؤوس المرقمة في تحصيل الرياضيات وبقاء أثر التعلم وتنمية التفكير الجانبي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة تربويات الرياضيات – المجلد (٢٤) العدد(١٠) اكتوبر ٢٠٢١م
- ٤٢- عبدالرحيم عمر داود: " أثر استراتيجية الرؤوس المرقمة وأنماط التعلم على التحصيل العلمي والدافعية نحو تعلم العلوم لدى طلاب الصف الثامن ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين ، ٢٠٢١م.
- ٤٣- عفاف عثمان ، الحركة هي مفتاح التعلم ، الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر الاسكندرية. ٢٠١٦.
- ٤٤- عفاف عثمان عبد الكريم، تطوير، عناصر تصميم المنهج في التربية البدنية"، ط ٢، منشأة المعارف، الإسكندرية. ٢٠١٥م.
- ٤٥- علي حسين المعموري، سلام محمد هادي: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٢٥ (٣) ، ٢٠١٨م .
- ٤٦- علي محمد الشلوي: اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طالب كلية التربية بالدوامي مجلة البحث العلمي في التربية، العدد التاسع عشر، ٢٠١٨م .
- ٤٧- عمر فاروق الحمداني : اثر طريقة الرؤوس المرقمة معا في تحصيل تلاميذ التربية الخاصة فى مادة الرياضات ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، العراق ، ٢٠١٣م.
- ٤٨- فتحي عبدالرحمن، أحمد على طلب: فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدي عينة من طالب الجامعة مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤ ، ٢٠١٣م .
- ٤٩- فؤاد أبو حطب : بحوث في تقنين الاختبارات النفسية، المجلد الأول، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٧٩م.
- ٥٠- فوزي عبدالسلام الشربيني : "رؤية جديدة في طرق واستراتيجيات التدريس للتعليم الجامعي وما قبل الجامعي"، "، المكتبة العصرية، المنصورة، ٢٠١٩.
- ٥١- قحطان فاضل علي وأحمد عقيل عباس وعمر رشيد محمد: فاعلية استراتيجية الرؤوس المرقمة في تطوير مهارات التدريس لطالب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، المؤتمر العلمي الدولي الاول ( بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الامم) ، العراق \_

- ديالى، 4-5 نيسان، ٢٠١٨
- ٥٢- قودير العيد : تأثير برنامج الالعب الصغيره على مهارات على المهارات الحركيه وبعض القدرات الادراكيه الحسية الحركيه لطفل ما قبل المدرسه، بحث منشور، مجله الباحث في العلوم الانسانيه والاجتماعيه، ع ٣٥، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه و الرياضيه، جامعه قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، ٢٠١٨ م .
- ٥٣- كريمان بدير: التعلم النشط، ط ٢. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢م.
- ٥٤- كمال عبد الحميد زيتون : استراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٤
- ٥٥- ليلي عبدالعزيز زهران ، اسامة كامل راتب ، عاصم صابر راشد ، التربية الحركية المقومات النظرية والتطبيقية ، القاهرة، دار زهران للنشر والتوزيع ٢٠١٢م.
- ٥٦- ماجدة محمد العديني : فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية (أسيوط)، المجلد الخامس والثلاثون العدد الحادي عشر، ٢٠١٩ م .
- ٥٧- مانع ياسر، مانع عبد الله : اثر الالعب الصغيره في تنميه بعض القدرات الحركيه( التوازن، التوافق) لدى براعم كره القدم ١١ : ١٢ سنة، رساله ماجستير، جامعه العربي بالمهد، الجزائر، ٢٠١٦ م .
- ٥٨- محمد الحياي ، عقيل الأعرجي(٢٠٠٧): أثر برنامج تدريبي حركي مقترح في تنمية بعض القدرات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة بعمر ٤:٥ سنوات ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مج ١٠ ، ع ٣ .
- ٥٩- محمد أحمد حماد علي حسين المعموري، سلام محمد هادي: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، ٢٥ (٣)، ٢٠١٨ م .
- ٦٠- محمد أحمد حماد : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اليقظة العقلية في تحسين مهارات تنظيم الذات وخفض صعوبات الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣ (٦)، ٢٠١٨ م .
- ٦١- محمد سلامه : تأثير برنامج للالعب الصغيره في تطوير اهم القدرات البدنيه الحركيه لتلاميذ بعمر ٨:٩ سنوات، مجله علوم التربيه الرياضيه والعلوم الأخرى، ع ٥٤، كلية التربيه الدينيه، جامعه المرقب، رساله ماجستير، ٢٠١٨ م .
- ٦٢- محمد عبد الغني عثمان : " التعلم الحركي والتدريب الرياضي " دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت، ٢٠١٤ م .
- ٦٣- محمد عبد الله الحارثي : اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طالب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية العدد ٢٢، بيشة، ٢٠١٩ م .
- ٦٤- محمد محمود الحيلة: تصميم التعليم نظرية وممارسة. ط٤، دار المسيرة النشر والتوزيع. عمان، ٢٠٠٨ م
- ٦٥- محمود ابراهيم طه ، سامية المحمدي، اسماء محمد المطيري : " توظيف استراتيجيات الرؤوس المرقمة في تنمية التفكير الإبداعي في الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ الصف الخامس ، مجلة كلية التربية ، جامعة كفر الشيخ ، عدد ١٠٠ ، مجلد ٢ ، ٢٠٢١م.
- ٦٦- محمود عبد الحليم عبد الكريم: منظومة الرياضة المدرسية - البنية والسياسات المناهج والبرامج الدراسية التقويم، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٦٧- محمود وجيه وآخرون : القدرات الحركية لفتيات المرحلة العمرية ٩:٦ سنوات بمحافظة مسقط - سلطنة عمان، بحث منشور ، ع ٩ ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ٢٠١٠ م .
- ٦٨- مراحي كريم : دراسه مقارنه لبعض عناصر اللياقه الحركيه لدي التلاميذ الملتحقين والغير من تحقين

بالروضة للصف الاول من الطور الابتدائي ٦ \_ ٧ سنوات، رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعه العربي بن مهدي، ام- البواقي، الجزائر، ٢٠١٨ م.

- ٦٩- مها صدام عبد و زينب حياوي بديوي : اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، العدد ١، مجلد ٤٣، البصرة، ٢٠١٨ م.
- ٧٠- موسى عدنان العاني : " فاعلية استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تحسين الرضا الحركي وتعلم بعض المهارات الدفاعية بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الرابع الأدبي " جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العراق، مجلد ١٣ عدد ١ فبراير ٢٠٢٠ م.
- ٧١- ميرفت حسن فتحي : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ١٣٠، ٢٠٢١ م.
- ٧٢- ناجي عزت : القدرات الحركية وعلاقتها بدقه اداء التصويب من السقوط الامامي بكره اليد لدي طلاب المرحلة الثانيه في كليه التربيه الرياضيه، بحث منشور، مجله ميسان لعلوم التربيه البدنيه، مج ٣، ٣٤، ٢٠١١ م.
- ٧٣- هالة الشحات عطية ، سناء ابوالفتوح مغاوري : استخدام استراتيجيه الرؤوس المرقمة معاً في تدريس الدراسات الاجتماعيه على تنمية بعض المفاهيم السياحيه وقيم الانتماء الوطني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المجلة التربويه ، كلية التربية جامعة سوهاج ، جزء ٧٢ ، ٢٠٢٠ م .
- ٧٤- هبه جابر عبد الحميد : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٥٦، ٢٠١٨ م.
- ٧٥- هبه مجيد عيسى : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرفة (بناء وتطبيق مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٠، العدد (٣)، ٢٠١٨ م.
- ٧٦- وجيه محجوب (وأخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي. ط٢، بغداد ، دار الكتب والوثائق، ص٥٧، ٢٠٠٠ م.
- ٧٧- وردة بلحسيني، وسعاد بوسعيد : استراتيجيات تنظيم الانفعالات، فكر وإبداع: رابطة الأدب الحديث، مجلد ١١١، ٢٠١٧ م.
- ٧٨- وردة عثمان عرفة : العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلاً من الغضب وإدارته، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٧، ٢٠١٦ م.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٧٩- Akyurek, K., Kars, S. & Bumin, G. The determinants of occupational therapy students' attitudes mindfulness. Journal of Education and Learning, 7(3), 242-250. (2018)
- ٨٠- Ghaith, Ghazi, Relationship between reading attitudes, achievement and learners perceptions of their Jigsaw 2 cooperative learning experience, Reading Psychology, 24 (2),(2003)
- ٨١- Howell, A. & Buro, K.. Relations among mindfulness, of achievement-related self-regulation, and achievement emotions. Journal, (2001)
- ٨٢- Klingbeil, D., Fischer, A., Renshaw, T., Polakoff, B., Ben, B., Willenbrink, J., Copek, R., & Chan, K. Effects of mindfulness- based

- interventions on disruptive behavior: A meta-analysis of single-case research. *Psychology in the Schools*, 54(1), 70-87. (2017).
- ٨٣ Lauras blog : what are cooperative learning structures <https://www.lauracandler.com/cooperative-learning-structures> 2020 41.Leasa, M, Corebima,A.D" The Effect of number heads to gether (NHT) Cooperative Learning Model on Cognitive Achivement of Student with Different Academic Ability, *Journal of Physics: Conference series*, 2017.
- ٨٤ Maleva, V. Emotion regulation and mindfulness DBT modules on emotion dysregulation in Pre-Adolescents with Borderline Personality Features, 58. Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Hofstra University. (2017).
- ٨٥ Satchit, M., Yogesh, A., & Rakesh, P. Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-Being: Exploring the link, *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health*, 24, 57-63( 2017).
- ٨٦ Van Dam, N.; Sheppard, S.; Forsyth, J., & Earleywine, M. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130. (2011).

## ملخص البحث

## تأثير استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض القدرات الحركية واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

\* أ.م.د/ ياسر عبد الرشيد سيد احمد

\* أ.م.د/ طاهر مصطفى عبد الواحد

هدف البحث الي التعرف علي تأثير استخدام إستراتيجية الرؤوس المرقمة علي بعض القدرات الحركية واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية و استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث و استعانوا بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس القبلي والبعدي لكلاهما و اختيرت عينة البحث اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بمدرسة المنيا التجريبية الرسمية للغات بمدينة المنيا للعام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢م) والبالغ قوامه (١٠٠) تلميذاً ، ولقد تم إجراء البحث على عينة عشوائية بلغ قوامها (٦٠) ستون تلميذاً يمثلون نسبة مئوية قدرها (٦٠%) من مجتمع البحث ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) ثلاثون تلميذاً إحداهما تجريبية استخدمت إستراتيجية الرؤوس المرقمة والأخرى ضابطة استخدمت الطريقة المتبعة (الشرح واداء نموذج) ، وعينة استطلاعية قوامها (٢٠) عشرون تلميذاً ، وتم تطبيق القياس القبلي والبعدي للمجموعتين واستخدم الباحثان الأدوات التاليه ( اختبارات لقياس القدرات الحركية (السرعة – الرشاقة - التوازن – المرونة – التوافق) ومقياس اليقظة العقلية (تصميم الباحثان) ، وكانت أهم الإستخلاصات أن إستراتيجية الرؤوس المرقمة اثرت ايجابياً في تنمية القدرات الحركية (السرعة – الرشاقة - التوازن – المرونة – التوافق) واليقظة العقلية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وكانت أهم التوصيات ضرورة استخدام الاستراتيجيات الحديثة والتي تجعل الطالب هو محور العملية التعليمية.

- \* استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- \* استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

## Research Summary

**The effect of using the numbered heads strategy on some motor abilities  
and mental alertness of primary school students**

Professor Dr. / Yasser Abdel Rashid Sayed Ahmed

Professor Dr. Taher Mustafa Abdel Wahed

The aim of the research is to identify the effect of using the numbered heads strategy on some of the motor abilities and mental alertness of primary school students. The researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research. They used one of the experimental designs, which is the experimental design for two groups, one experimental and the other a control one, by following the pre and post measurement for both, and the research sample was chosen. The research community included students of the third grade of primary school in Minya Experimental Official Language School in Minya for the academic year (2021/2022 AD), which is (100) students, and the research was conducted on a random sample of (60) sixty students representing a percentage of (60%) ) from the research community, and it was divided into two equal groups, one experimental and the other control, each consisting of (30) thirty students, one of them experimental used the numbered heads strategy, and the other control used the method used (explanation and model performance), and an exploratory sample consisted of (20) twenty students, and it was applied The pre and post measurement of the two groups. The researchers used the following tools (tests to measure motor abilities (speed - agility - balance - flexibility - compatibility) and a measure of mental alertness (designed by the researchers). The most important conclusions were that the numbered heads strategy had a positive impact on the development of motor abilities (speed - agility - Balance - Flexibility - Compatibility) and mental alertness for primary school students. The most important recommendations were the need to use modern strategies that make the student the focus of the educational process.

•Assistant Professor, Department of Curricula and Teaching Methods, Faculty of Physical Education, Minia University.

•Assistant Professor, Department of Curricula and Teaching Methods, Faculty of Physical Education, Minia University.