

تأثير برنامج مقترح باستخدام استراتيجيات التعليم الهجين على بعض العمليات العقلية والمتغيرات البدنية لدى طلاب كلية الأمير سلطان العسكرية

*أ.م. د / شريف محمد عبد الواحد

مقدمة ومشكلة البحث:

في الآونة الأخيرة أصبح هناك تحول كبير في مجال التعليم والتعلم بالمملكة العربية السعودية، وحظى التعليم الجامعي جزءاً كبيراً من هذا الاهتمام، حيث يعد أهم المؤسسات التعليمية بالمجتمع ومنبعاً أساسياً لأعداد الطلاب وتتميزهم من جميع الجوانب المختلفة، وتسعى المؤسسات التعليمية الجامعية إلى تطوير المناهج الدراسية، ووضع المتعلم موضع الاهتمام وتكثيف الجهود في تحقيق الهدف من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان والاهتمام بحاجات المتعلمين، وذلك للوصول بالمتعلم إلى الكفاءة العالية، وتحقيق الهدف من عملية التدريس.

ومع تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد حول العالم، أصبح من الضروري تلبية الاحتياجات التعليمية لطلبة الجامعات خلال هذه الأزمة، مما أدى إلى استخدام منظومة جديدة للتعليم وهي التعليم الهجين، ويعد التعليم الهجين من المفاهيم الحديثة في مجال التعليم حيث إن هذا المفهوم لم يتم استخدامه قبل بداية القرن الحادي والعشرين، نظراً لضعف عملية توظيف التكنولوجيا ودمج وسائلها في عملية التعليم داخل الجامعة وخارجها، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مفهوم التعليم الهجين يشير إلى النظام التعليمي الذي يجمع بين أفضل ما في التعلم الصفي المباشر وجهاً لوجه والتعلم من خلال الإنترنت. (٤٩)

فقد عرف مفيد أبو موسى وسمير الصوص (٢٠١٤) (٣٧) أن التعليم الهجين شكل من أشكال التعليم يمزج بين التقنية في التدريس مع مهمات حقيقية لعمل إبداعات فعلية تؤثر على الانسجام بين التعلم والعمل، بينما يرى إرنر Earner (٢٠١٧) أن التعليم الهجين هو التعليم الذي تستخدم فيه وسائل إيصال مختلفة معاً لتعليم مادة معينة، وقد تتضمن هذه الوسائل مزيجاً من اللقاء المباشر في قاعة المحاضرات، والتواصل عبر الإنترنت، والتعلم الذاتي.

(٤٨: ٢٣)

كما أشارت دراسة هوانج، وانج Huang, wang (٢٠١٧) (٥١) على أن التعليم الهجين له خصائص

ومميزات على النحو الآتي:

١. مرونة تقديم موارد التعلم عبر الإنترنت لدى الطلاب.
٢. توفير الدعم اللازم لتنوع أنماط التعليم وتيسير التعلم الفردي.
٣. إثراء خبرات التعلم؛ حيث يمكن المعلمين من تحسن ممارستهم التدريسية الحالية حسب الفروق الفردية بين المتعلمين.

*أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

٤. التعرف أكثر على المستوى التعليمي لكل طالب.

٥. رفع مستوى التفاعل والإبداع لدى الطلاب.

وهذا يتفق مع دراسة كل من ويد **Wade (٢٠١٣) (٦٠)** والفيكى **Al Fiky (٢٠١١) (٤٣)** الي أن التعليم الهجين يشتمل على العديد من المزايا والفوائد للعملية التعليمية.

واعتمدت الجامعات السعودية علي دمج التكنولوجيا في التدريس مثلها مثل أغلب دول العالم، وذلك باستخدام تطبيقات الفصول الافتراضية بتطبيق نظام البلاك بورد Blackboard كمنصة تعليمية إلكترونية، يعد نظام البلاك بورد أحد أنظمة ادارة التعلم التي تتسم بالقوة كونه قدم فرصة تعليمية متنوعة من خلال كسر جميع الحواجز والعوائق التي تواجه المؤسسات التعليمية والمتعلمين، حيث يعتبر منظومة متكاملة عن إدارة العملية التعليمية الإلكترونية عبر الشبكة الانترنت ويمكن استخدام هذه المنظومة في الهواتف الذكية والحاسبات المحمولة والحاسبات الشخصية لعقد الاجتماعات ومؤتمرات الفيديو والمكالمات والعروض التقديمية والدرشة والبريد الإلكتروني الجماعي، كما تسمح المنصة بالنشر لاي ملف (فيديو ونص، صورة، عرض تقديمي) وغيرها حول أي أمر تريده المعلمة بين الطلاب، كما تمكن من فرض الواجبات و التقويم الدراسي وتتيح للطلاب والمعلمة معرفة عرض مواعيد تلك الواجبات والاختبارات لأنها بتربط ببيدهن الإلكتروني. (٥٥: ٤٥)

وتضيف دراسة كاران & سيجكورا **Carran, Sejkora (٢٠١٣) (٤٦)** أن تلك المنصات التعليمية تتيح تكوين مجموعات مغلقة لا يسمح بالمشاركة بعضويتها الا الطلاب المؤسسة التعليمية، كما تلتزم بمعايير السرية والخصوصية علي نحو يريح مستخدميها ويشعرهن بالأمان، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية والتي أظهرت فاعلية استخدام المنصات التعليمية في تقديم المواد الدراسية المختلفة للمراحل التعليم الجامعي مثل دراسة كل من بسمة مبارك (٢٠٢١) (١١)، امينة جمال (٢٠٢١) (١٩)، سهام الجريوى (٢٠١٩) (١٧)، أولسون **Olson (٢٠١٤) (٥٦)**.

ويعتبر مجال التربية البدنية من المجالات التي تطرقت إلي التعليم الجامعي تمشياً مع التطور العلمي الهائل والسريع في جميع مجالات الحياة المختلفة وفقاً لرؤية ٢٠٣٠، مما أدى الي تسابق الباحثين الرياضيين في تصميم البرامج التعليمية المبنية علي أسس ومبادئ علمية باستخدام أحدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية الي اعلي مستوى ممكن لذا فأن التقدم والتطور الكبير في مجالات التربية البدنية المختلفة أدى بطبيعة الحال الي ضرورة الاهتمام بوضع البرامج التعليمية الهادفة الي تعليم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية للمبتدئين للارتقاء بهذه الرياضات. (٢٥: ٨)

ورياضة الكاراتيه من أحد اهم الرياضات الدفاع عن النفس التي تهتم بها المملكة العربية السعودية في الوقت الراهن، لقدرتها على تعزيز العديد من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى الفرد والإسهام في تكوين مجتمع ينعم أفراداه بنمط حياة صحي، فقد تم ادراج رياضة الكاراتيه ضمن مقرر اللياقة والتربية البدنية المقررة على طلاب السنة الاولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية من العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م.

ويشير صلاح أحمد (٢٠١٥) أن الغرض من رياضة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، إنما لتحقيق البناء المتكامل والمتوازن للجسم وتحويل المهارات القتالية الي عادات سلوكية، وتنمية الذات وتطوير العقل لتساعده على اتخاذ القرار السليم. (١٩ : ١٢)

والمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تتمثل في فن (اللكم - الضرب - الركل والدفاع) وتقوم هذه الفنون والحركات على أسس وقواعد يمكن الفرد تعلمها في مدة قصيرة غير أنه لا يمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلال هذه المدة القصيرة، وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها، فالمسابقة الأولى توجه لنوع القتال الوهمي كاتا (kata)، والمسابقة الأخرى وتوجه لنوع القتال الفعلي كوميتيه (kumite). (١٥٢ : ٥٣)

ويرى الباحث أن نجاح المتعلم في اتقان المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه يعتمد في المقام الأول على أسلوب التدريس المناسب المتبع في تعليمها للوصول إلى أفضل النتائج في الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول من جانب المعلم والمتعلم.

وهذا ما أكده كل من مصطفى عبد السميع محمد (١٩٩٩)، أبو النجا أحمد عزالدين (٢٠٠١) على أن استخدام الأساليب التكنولوجية الحديثة في التدريس بأنواعها قد تؤدي إلى تحسين وزيادة فاعلية العملية التعليمية، وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوها. (٣٥ : ٦٣) (١ : ٦٦)

ويرى الباحث لكي يؤدي المتعلم أي عمل عليه القيام به أو يحقق هدف ما، ينبغي عليه أن يثق في قدراته للقيام بعمله وتحقيق أهدافه وتكتمل هذه الثقة بتنمية بعض العمليات العقلية الذي تلعب دورا بارزا في صحة الطالب وشخصيته وسماته النفسية و العقلية وهذا يعد أحد أهداف جودة الحياة ضمن برامج تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠.

وتعتبر العمليات العقلية العليا كالانتباه والإدراك والاستجابة الحركية من أهم الموضوعات الحديثة التي تخضع للبحث والدراسة في المجال الرياضي وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في الأداء الحركي للطالبة واستجابتها خلال اشتراكها في النشاط الرياضي. (٢٣ : ١٥٣)

كما تساعد العمليات العقلية على تعبئة قدرات وطاقات الطلاب لتحقيق أقصى وأفضل أداء لذا نلاحظ أن بعض الطلاب اللاتي يشتركن في المنافسات لديهن قدرات متميزة تزيد من المهارات البدنية وتتمثل هذه القدرات في القدرة على إعداد وتهيئة النفس على المنافسة والقدرة على التركيز الجيد والقدرة على وضع الأهداف التي تنير التحدي بصورة واقعية فنجد أنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه في نحو جيد ويتوقعن وجود علاقة بين تلك العمليات العقلية، وبالتالي فالتحسن في إحداها يتبعه تحسن في العمليات العقلية الأخرى. (٧ : ٨٠)

ولقد أشار " محمد علاوى " (٢٠٠٢م) إلى أن العمليات العقلية هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. (٢٧ : ١٩٣)

كما يرى " أسامة راتب " (٢٠٠٠م) إلى أن تدريب العمليات العقلية ليس بالشيء السحري أو البرامج السريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة

العمليات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضى وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ، وهناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب العمليات العقلية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط والواقع هو انها تناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم او مستوياتهم .. وهناك قاعدة عامة توضح انه كلما أمكن تدريب العمليات العقلية في عمل مبكرا كان ذلك أفضل. (٧ : ٨١).

ويذكر " كارتك " Karthitc (٢٠٠٠م) ان التدريب على العمليات العقلية يساهم في تمكين اللاعب من تنفية وتحسين الأداء عن طريق رفع معدل الآلية الحركية باستخدام التخيل والتصوير (٥٢ : ٢).

ويشير كلا من " أحمد فوزى وطارق بدر الدين" (٢٠٠١م) ان التدريب على العمليات العقلية طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والعقلية للطلاب وتكمن أهمية التدريب على العمليات العقلية في التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة. (٢ : ٢٠٨)

كما يوضح كل من " العربي شمعون وماجدة إسماعيل " (٢٠٠١م) إلى أهمية تطوير التكامل بين العقل والجسم حيث انه الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريب من المستوى الأفضل ولكي يتم ذلك يجب أن يكون هناك الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما بالتأكيد فإن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني . (٢٤ : ٥٧)

وهذا ما أكدته مصطفى السايح (٢٠٠٧) أن اللياقة البدنية تعد جانبا هاما في المجتمع خاصة في السنوات الأخيرة وأن ممارستها بانتظام لها علاقة قوية باكتساب الصحة البدنية والنفسية العالية، فالرياضة تساعد في إعداد مواطنين صالحين وأصحاء قادرين على العمل والإنتاج بكفاءة عالية من ناحية وتساعدهم على الاستغلال الأمثل لأوقات فراغهم من ناحية أخرى بما يعود عليهم بالنفع والفائدة. (٣٣ : ٧٧، ٨٠٠)

وبما أن إدراك المتعلم لكفاءته العقلية والبدنية يرتبط بالخبرات والمواقف التي يمر بها، وإن من أهم الخبرات التي يتعرض لها الطالب هي الخبرات التعليمية، المتمثلة في الأساليب والاستراتيجيات التي يتخذها طريقا لتعلمه، لذلك تعد طريقة تقديم المحتوى التعليمي تساهم في مساعدة المتعلم على تحقيق أفضل مستويات النجاح. (١٤ : ٦)

ومن خلال عمل الباحث كمتعاون مع كلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لتدريس مقرر اللياقة والتربية البدنية لطلاب السنة الأولى، لاحظ تدني مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب من خلال تدريس المقرر بالكلية، ويعزى الباحثة هذا التدني نتيجة افتقار النظام التعليمي ما قبل الجامعي الي البرامج الرياضية أثناء المراحل الدراسية المختلفة، كما أن من متطلبات نظام الدراسة بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية القائم علي تدريب وتأهيل الطلاب للعمل في القطاع الصحي يحتاج الي قوة وللياقة بدنية عالية أثناء الدراسة بالكلية نتيجة بذلهم مجهود بدني لفترات طويلة في المعامل والتدريب الميداني بالمستشفيات الذي يؤدي الي عدم التركيز الانتباه وقلة الاستجابة الحركية السريعة .

من هنا جاءت فكرة البحث وهي بناء برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعليم الهجين لتحسين بعض العمليات العقلية والمتغيرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية

محاولة من الباحث رفع مستوى العمليات العقلية وإدراكهم لقدراتهم لكي يستطيع الطلاب أداء الأنشطة والمهام التي كلف بها أثناء التدريب والتعلم بنجاح وفعالية، حيث ان للعمليات العقلية دورا مهما في المستوى التحصيلي والتفوق الأكاديمي والمهني لدى الطلاب.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى: بناء برنامج مقترح باستخدام استراتيجية التعليم الهجين بمنصة Blackboard وتأثيرها على:

١. بعض العمليات العقلية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.
٢. بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض العمليات العقلية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية قيد البحث لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

١. التعليم الهجين (Hybrid Instruction):

"هو المزج بين نظام التعلم وجها لوجه، والتعلم عبر الإنترنت، وجرى اعتماده على نطاق واسع عبر التعليم الجامعي مع إشارة بعض العلماء في الخارج إلى أنه النموذج التقليدي الجديد للتعليم أو الوضع الطبيعي الجديد للتعلم" (٥٠).

٢. نظام "بلاك بورد" (Blackboard):

هو نظام إدارة تعلم تجاري من شركة بلاك بورد Blackboard للخدمات التعليمية المباشرة بواشنطن، يتميز بالقوة بالنسبة للأنظمة الأخرى حيث قدم هذا النظام فرص تعليمية متنوعة من خلال كسر جميع الحواجز والعوائق التي تواجه المؤسسات التعليمية والمتعلمين. كما أن هذا النظام ساعد كثير من المؤسسات التعليمية في نشر التعليم بقوة عن طريق الإنترنت، كما يمتاز بالمرونة وقابليته للتطوير والتوسع. (٢٠: ١٤٩)

٣. العمليات العقلية (Mental operations):

هي سياق من المدخلات والمعالجة والمخرجات لتحليل جوانب السلوك الإنساني كالانتباه والإدراك والتذكر والتصور العقلي والتفكير وحل المشكلات والتي تشكل التنظيم المعرفي لدى الفرد طبقاً لنظام معالجة المعلومات (٢٣: ٧٩).

الدراسات السابقة:

- دراسة **أمينة جمال (٢٠٢١) (١٠)**: استهدفت الدراسة التعرف علي فاعلية التعليم الهجين باستخدام برنامج (Microsoft Teams) علي تحسين الجانب المعرفي والأداء الهجومي في رياضة المبارزة لدي طلاب (التخصص) الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي عدد (٩٠) طالبة، ومن أهم النتائج أن التعليم الهجين له تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الهجومي للهجمات (العديدية الثنائية- القاطعة ومغيرة- العديدية الثلاثية- القاطعة والعديدية الثنائية) في السلاح.
- دراسة **مي أبو النور (٢٠٢١م) (٣٨)**: استهدفت الدراسة التعرف على أثر البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التعليم الهجين على بعض المتغيرات المهارية ومستوى التحصيل المعرفي لدي طلاب تخصص السلاح، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٨٠) طالبة، ومن أهم النتائج استخدام التعليم الهجين له تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري والمعرفي.
- دراسة **مصطفى أحمد، عادل اللمسي (٢٠٢٠) (٣٦)**: استهدفت الدراسة الي التعرف علي ماهية التعليم الهجين وخصائصه والوقوف علي دواعي تطبيق التعليم الهجين بمدارس الثانوي العام في ظل جائحة كورونا، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، اشتملت عينة البحث علي طلاب الثانوية العامة، ومن أهم النتائج التي شارت اليها الدراسة إلي أن الواقع التعليمي في مصر يشير الي ان التعلم الالكتروني لم يكن راسخا بشكل كبير ، وضعف الاستفادة الكاملة من التكنولوجيا وفي ضوء تلك النتائج قدمت الدراسة تصورا مقترحا لتطبيق التعليم الهجين بالمدارس الثانوية العامة بمصر في ظل جائحة كورونا.
- دراسة **سهام الجريوى (٢٠١٩) (١٧)**: استهدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استخدام أدوات بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي وهي: محررات الويب التشاركية Wiki ولوحة المناقشات panel discussions والافترضية virtual classroom لتطوير الذات العملية لطلاب السنة التأسيسية في مقرر التعلم الإلكتروني، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث من المجتمع الكلي لطلاب السنة التأسيسية بكلية التربية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال العام الجامعي (٢٠١٦ / ٢٠١٧) وعددهم (٥٠) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات الطلاب عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدى لبطاقة ملاحظة الأداء المهارى للمهارات العملية داخل بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي المقترحة لصالح القياس البعدى، وتحقق فاعلية بنسبة كسب أكبر من ٢,١ بحسب معادلة بلاك.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

أستفادت الباحث من الدراسات المرجعية ما يلي:

- معظم الدراسات أوضحت أن استخدام استراتيجيات التعليم الهجين له تأثير إيجابي دال إحصائياً، وهذا يشير إلى أهمية استخدام الباحث لهذا الأسلوب في تنفيذ تجربة البحث.

- على حد علم الباحث وبعد الاطلاع على الدراسات المرجعية اتضح أنه لم تتناول أي دراسة علمية استخدام استراتيجية التعليم الهجين في تعلم رياضة الكاراتيه وتنمية بعض المتغيرات البدنية والعمليات العقلية، وهذا يعطى أهمية للدراسة الحالية.

- الرجوع إلى نتائج الدراسات المرجعية في الاستشهاد العلمي في الاتفاق، والاختلاف فيما يتعلق بنتائج الدراسة الحالية مع تفسير سبب حدوث الاتفاق أو الاختلاف.

- التعرف على أهم المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعة واحدة لمناسبه لطبيعة اجراء

هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية واشتمل على جميع طلاب (السنة الاولى) بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية بالمملكة العربية السعودية، الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م والبالغ عددهم (٥٧) طالب، ثم قامت الباحثة باختبار عدد (١٥) طالب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من إجمالي مجتمع البحث وعددهم (٤٢) طالب.

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

تم ايجاد اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، اختبار الذكاء، المتغيرات البدنية، العمليات العقلية، المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه) كما هو موضح بالجدول رقم (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو واختبار الذكاء والمتغيرات البدنية والعمليات العقلية والمهارات الأساسية

ن=٥٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٨.٤	١.٠٥	١٩	٠.٣١-
	الطول	١٦١.١	٤.٠٩	١٦٠	١.٥٠
	الوزن	٥٩.٥٩	٥.٧٥	٥٨	٠.٧٢
	اختبار الذكاء	٣٨.٩	٥.٢٦	٤٠	٠.٥٠-
المتغيرات البدنية	الرشاقة	١٠.٧٨	٢.١٢	١٠	٠.٨٩
	المرونة	٥.٨٤	٥.٠٥	٥	٠.١٨-

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التوافق	ث	٦.١٥	١.٠٤	٦	٠.٦٣
التوازن	ث	٣.٦٣	١.٤٢	٣	٠.٦١
القوة	كجم	٤.٦١	٠.٨٦	٥	٠.٠١-
التحمل العضلي العام	تكرار	٦.٢٨	١.٦٤	٦	٠.٣٢-
جيدان براي. (Gedan-Bari)	درجة	٠.٨٦	٠.٥٦	١	٠.٣٠-
اوى زوكى. (Oi-zuki)	درجة	٠.٩١	٠.٥٤	١	٠.٤١-
اجا اوكى. (Age-Uke)	درجة	٠.٨٢	٠.٥٥	١	٠.٢٢-
سوتو اوكى. (Soto-ude-uke)	درجة	٠.٩٤	٠.٥٨	١	٠.٢٨-
اتش اوكى. (Uchi-uke)	درجة	٠.٨٩	٠.٦٥	١	٠.٠٩-
الركلة الأمامية. (Geri-Mae)	درجة	٠.٩٥	٠.٥٣	١	٠.٢٦-
الركلة الدائرية. (Geri-Mawashi)	درجة	٠.٩٥	٠.٥٧	١	٠.٤٠-
ادراك الاتجاه	درجة	١٢.٢٦	١٢	٢.٧٨	١.٢٤
الاستجابة الحركية	ثانية	٧.٢١	٧	٠.٦٧	٠.٠٤٥
تركيز الانتباه	درجة	١١.٨٠	١٢	٢.١٦	٠.١٤-

يتضح من جدول (١) أن قيمة معاملات الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (-٠.٠٠.٥٠ : ١.٥٠) أي أن جميع المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٣±) وهذا يدل على أن مجتمع البحث يمثل مجتمعاً اعتدالياً في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

١. جهاز الرستاميتير: لقياس طول الجسم مقدراً بالسنتيمتر وقياس وزن الجسم مقدراً بالكيلو جرام.
٢. ساعة إيقاف: لقياس اختبار الجري الزجاجة.
٣. مسطرة مدرجة: لقياس المرونة.
٤. جهاز دينامومتر: لقياس قوة القبضة.

وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها للقياس.

ثانياً: الاختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحث بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه (٤)، (٥)، (٢٩)، (٤١)، (٤٢)، والتي أمكن الحصول عليها لتحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه فتم التوصل إلى مجموعة من المتغيرات البدنية هي (الرشاقة - المرونة

– التوافق – التوازن – القوة العضلية – التحمل العضلي العام، وفي ضوء ذلك تم تحديد الاختبارات البدنية التالية:

اختبارات عناصر اللياقة البدنية مرفق (١).

١. اختبار الجري الزجاجة لقياس الرشاقة مقدرًا بالثانية.
٢. اختبار ثني الجرع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة مقدرًا بالسنتيمتر.
٣. اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق مقدرًا بالثانية.
٤. اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت مقدرًا بالثانية.
٥. اختبار الضغط على الدينامو يتر لقياس قوة القبضة مقدرًا بالكيلوجرام.
٦. اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس (التحمل العضلي العام للجسم) مقدرًا بالتكرارات. (٢٦):
(٣١٣، ٣٢٧، ٣٢٨)، (٢٨: ٣٤، ٣٠٨)

ثالثًا: اختبار الذكاء المصور: إعداد أحمد زكي صالح (١٩٨٧) (٣) مرفق (٢).

يهدف هذا الاختبار لقياس القدرة على تداول الصور الذهنية وتصوير حركة الأشكال وعلاقتها ببعض من حيث التشابه أو الاختلاف، كذلك يقيس القدرة على تخيل الحركة أو الإحلال المكاني للشكل أو أجزائه، وقد تم استخدامه في العديد من الدراسات العلمية في المجال الرياضي حيث يعد أنسب الاختبارات لقياس الذكاء غير اللفظي في المجال الرياضي.

رابعًا: تقييم مستوى الأداء المهاري بطريقة المحكمين:

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه (قيد البحث) عن طريق ثلاثة محكمين معتمدين من الإتحاد السعودي للكاراتيه وفقا لمعايير التقييم الدولية مرفق (٣)، وتم حساب الدرجة من (١٠) درجات لكل مهارة على حدة، وقد تم أخذ متوسط درجات المحكمين مرفق (٤).

خامسًا: اختبارات ومقاييس العمليات العقلية: مرفق (٥)

أ - شبكة تركيز الانتباه: ملحق (١٠)

وضعه في الأصل دورثي هاديث Dorothy. H لقياس تركيز الانتباه وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) (٢٣) ويتكون هذا الاختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من صفر وحتى تسعة وتسعون داخل مربعات يقوم المختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التي وصل إليها في نهاية الدقيقة، مع مراعاة أن يتكون الرقم إلى يتم تحديده من عددين ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه لعدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدم مرات عديدة.

ج. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية . ملحق (٩)

د . اختبار إدراك الاتجاه ملحق (٨)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٥) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من ٢٠ / ٩ / ٢٠٢٠ وحتى ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٠، وذلك للتعرف على ما يلي:

١. مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
 ٢. إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:
- أولاً: معامل الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والعمليات العقلية قيد البحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها (١٥) طالب من فرق الأنشطة الرياضية بالكلية، والأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (١٥) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة البحث الاستطلاعية)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في نتائج الاختبارات البدنية والذكاء والعمليات العقلية قيد البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والذكاء والعمليات العقلية قيد البحث.

ن = ١ + ٢ = ٣٠

قيمة "ت"	مجموعة مميزة ن = ١٥		مجموعة غير مميزة ن = ١٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٧.٧٣	٠.٨١	٧.٦٦	١.٥٩	١١.٤	ث	الرشاقة
٥.٦٣	٧.٠٠	٦.٠٦٦-	٥.٢٠	٣.٧٣	سم	المرونة
٧.٣٢	٠.٦٧	٤.٢	١.٠٥	٦.٥٣	ث	التوافق
١٠.٢١	٠.٩٦	٥.٩٣	١.٠٦	٣.٥٣	ث	التوازن
٣.٣٠	١.٥٢	٦.٨	١.١٨	٥.١٣	كجم	القوة
٣.٦٠	٢.١٥	٨.٠٦	١.٤٧	٥.٨	تكرار	التحمل العضلي العام
٣.٥٠	٤.٨٢	٤١	٦.٠٢	٣٨.٤	درجة	الذكاء
٣.٨٤	٢.٨٤	١٥.٦	٢.٨٢	١٢.١٣	درجة	ادراك الاتجاه
٦.٦٧	٠.٦٧	٤.٥٦	٠.٨٣	٦.٥٣	ثانية	الاستجابة الحركية
٣.٧٤٧	٢.٦٩	١٣.٥٣	٢.٣٣	١١.٨	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٤٨$

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والذكاء والعمليات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق لحساب معامل الثبات، وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والعمليات العقلية واختبار الذكاء المصور علي أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور (١٠) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والذكاء والعمليات العقلية قيد البحث

ن = ١٥

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٤	١.٥٠	١٠.٤٦	١.٥٩	١١.٤	ث	الرشاقة
٠.٧٨	٥.٧٦	١.١٣-	٥.٢٠	٣.٧٣	سم	المرونة
٠.٩٢	١.١٤	٥.٨٠	١.٠٥	٦.٥٣	ث	التوافق
٠.٧١	٠.٧٠	٤.٠٦	١.٠٦	٣.٥٣	ث	التوازن
٠.٨٤	٠.٦٧	٥.٢٦	١.١٨	٥.١٣	كجم	القوة
٠.٩٣	١.٢٦	٦.٢٠	١.٤٧	٥.٨	تكرار	التحمل العضلي العام
٠.٩٨	٥.٨٧	٣٩.٤٦	٦.٠٢	٣٨.٤	درجة	الذكاء
٠.٦٢٤	٣.٠٣	١٣.٠٦	٢.٨٢	١٢.١٣	درجة	ادراك الاتجاه
٠.٦١٧	٠.٧٢	٥.٦٦	٠.٨٣	٦.٥٣	ثانية	الاستجابة الحركية
٠.٨٤٥	٢.٢٩	١٢.١٣	٢.٣٣	١١.٨	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

يتضح من الجدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والذكاء والعمليات العقلية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

سابعاً: البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الهجين:

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين العمليات العقلية والمتغيرات البدنية وتعلم طلاب (مقرر اللياقة البدنية) بالسنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه ضمن مقرر اللياقة البدنية بالفصل الدراسي الأول (قيد البحث) باستخدام التعليم الهجين، وفي ضوء ذلك تم تقسيم الأهداف العامة للبرنامج إلى ثلاثة أهداف طبقاً لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلي:

هدف عام معرفي (غير مباشر):

اكتساب طلاب عينة البحث المعلومات الأساسية عن مفاهيم وحقائق مرتبطة برياضة الكاراتيه.

هدف عام وجداني (مصاحب):

اكتساب طلاب عينة البحث حالة من المتعة واتجاهات إيجابية نحو تعلم المهارات الأساسية (قيد البحث) وتحسين العمليات العقلية من خلال البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الهجين.

هدف عام مهاري (مباشر):

اكتساب طلاب عينة البحث كيفية أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) بسرعة ودقة.

صياغة الأهداف العامة في صورة سلوكية:

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج المقترح في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقا يوضح أشكال الأداء المختلفة من الطلاب، وتمثلت فيما يلي:

الأهداف المعرفية:

١. أن يتعرف الطالب على مراحل الأداء الفني للمهارات الأساسية (قيد البحث).
٢. أن يفهم الطالب النواحي الفنية المرتبطة للمهارات الأساسية (قيد البحث).
٣. أن يفرق الطالب بين الأداء الصحيح والخاطئ للمهارات الأساسية (قيد البحث).

الأهداف الوجدانية:

١. أن يشعر الطالب بالرضا الحركي والثقة بالنفس أثناء أدائه للمهارات الأساسية (قيد البحث).
٢. أن يتجه الطالب إلى الاعتماد على النفس، ويكتسب السمات الشخصية الحميدة.

الأهداف المهارية:

١. أن يؤدي الطالب للمهارات الأساسية (قيد البحث) بالطريقة الفنية الصحيحة.
٢. أن يربط الطالب بين المهارات الأساسية (قيد البحث) باستخدام التعليم الهجين.

أسس وضع البرنامج المقترح:

١. التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى الطلاب.
٢. أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج المقترح في إطار متكامل ومترابط يستخدم جميع حواس الطالب.

٣. أن يتمشى البرنامج مع خصائص وقدرات الطلاب ويراعى الفروق الفردية بينهم.
٤. أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات الطلاب بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم.
٥. أن يساعد البرنامج الطلاب على السير في تعليمهم نحو تحقيق هدف البرنامج سيرا.
٦. أن يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل متعلم في آن واحد.
٧. أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.

تنفيذ البرنامج المقترح:

تم تنفيذ البرنامج المقترح بأسلوب التعليم الهجين أثناء فترة جائحة كورونا، كانت تتبع الإجراءات الاحترازية أثناء الدراسة وهي (التباعد الجسدي في قاعات التدريب العملي حيث لا تقل عن ٢م - ارتداء الكمامة أثناء التدريب - استخدام المعقمات قبل وبعد التدريب - فحص درجة حرارة كل طالب بأجهزة قياس الحرارة قبل

دخول قاعة التدريب) وهذه الإجراءات كانت تتبع في تدرس المقررات العملية حيث كان هناك استثناء من وزارة التعليم بالمملكة بالزام الحضور للكليات العملية مع تطبيق الإجراءات الاحترازية السابق ذكرها، وتم تنفيذ البرنامج بتدريس وحدة تعليمية باستخدام الأساليب التقليدية، ثم تعليم الوحدة التعليمية التالية افتراضيا (عن بعد) باستخدام (blackboard) لأفراد عينة البحث أي أنه تم المزج بين أسلوب التعليم الافتراضي (عن بعد) وأسلوب التعليم (وجها لوجه)، حيث استخدم الباحث أسلوب المواجهة مع الطلاب لتدريس مكونات المقرر حسب توصيف المقرر (المهارات الأساسية و قيد البحث)، والجانب الاخر من البرنامج يعتمد على التعليم من خلال شبكه المعلومات وبه يقوم الباحث باشتراك الطلاب من خلال برنامج (blackboard) وفقا للجدول المحدد من قبل الكلية ويقوم الباحث بالعرض (الخطوات التعليمية - مراحل الأداء الفني للمهارة - الأخطاء الفنية وكيفية إصلاحها) من خلال مقاطع فيديو تعليمي - صور توضيحية للمهارات الأساسية وقيد البحث ولضمان فاعلية اشتراك الطلاب يكون التفاعل من خلال (blackboard) بين الطلاب والباحث ويقوم الباحث بحصر الطلاب المتفاعلين في اللقاء ثم توجه النقاش الى من لم يتفاعلوا بإراداتهم بنفس أسلوب المشاركة الصوتية. مرفق (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي:

١. إجمالي عدد الأسابيع (٦) أسبوع هي فترة تطبيق البحث.
٢. عدد الدروس في الأسبوع درسين.
٣. إجمالي عدد الدروس في البرنامج المقترح (١٢) وحدة تعليمية.
٤. الزمن المخصص للدرس الأول من الأسبوع عن طريق نظام الفصول الافتراضية (blackboard) وزمنه (١٥) ق وهو جزء من المحاضرة الرئيسية للمقرر ويدرس فيها الجزء النظري الخاص بالمهارات الأساسية قيد البحث وتعرض مقاطع فيديو تعليمي - صور توضيحية وتحليلها ومناقشتها مع الطلاب وباقي المحاضرة يدرس فيها المقرر النظري الخاصة بمقرر اللياقة والتربية البدنية، أم الدرس الثاني من الأسبوع ينفذ بأسلوب وجها لوجه في الصالة الرياضية وزمنه (٩٠) ق ويتكون كالتالي:

مكونات الوحدة التعليمية اليومية بأسلوب وجها لوجه:

١. أعمال إدارية:

يبلغ زمن هذا الجزء (١٠) دقائق والهدف منه تنظيم الطلاب حسب الإجراءات الاحترازية المتبعة داخل الكلية وأخذ الغياب وأداء التحية الخاصة برياضة الكاراتيه، وذلك لإكساب الطالب النظام والالتزام بأخلاقيات وأداب رياضة الكاراتيه واحترام بعضهم البعض فيما ينعكس على تعاملاتهم مع أصدقائهم.

٢. التهيئة البدنية:

يبلغ زمن التهيئة البدنية (الإعداد البدني العام + الإعداد البدني الخاص) (٢٥) دقيقة والهدف منه إعداد وتهيئة جميع أجزاء الجسم للأداء كما يشتمل هذا الجزء على تدريبات إطالة لعضلات الجسم للمساعدة على زيادة مرونة وإطالة العضلات العاملة وتحسين مستوى الأداء لمهارات الكاراتيه وتجنب حدوث الإصابات أثناء الأداء، بالإضافة إلى تحقيق التركيز و سرعة الاستجابة و ادراك المواقف و الاتجاهات من خلال المواقف المختلفة التي يضعها الباحث في مكون الإعداد البدني.

٣. الجزء الرئيسي (الجزء التعليمي والتطبيقي):

يبلغ زمن هذا الجزء (٥٠) دقيقة والهدف من هذا الجزء هو تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، حيث قام الباحث بتعليم المهارات بصورة تسمح لها بتحقيق هدف البحث وإكساب الطلاب الثقة في قدراتهم العقلية المرتبطة بالانتباه والفهم والتركيز والتحليل وطرح الأفكار مناقشتها تساعدهم على تحقيق النجاح وتنفيذ المهام التعليمية الموكلة اليهم بدقة، وذلك من خلال بعض المواقف مثل (الاشتراك في الأنشطة - والانخراط داخل العمل الجماعي - تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائهن - طلب المساعدة عند الحاجة) التي تعمد الباحث وضعها أثناء تعليم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، ويعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء البرنامج حيث يتم من خلاله تحقيق الهدف الرئيسي من البحث وهو تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه وقد قامت الباحثة باختبار المهارات الأساسية وهي:

أ- أوضاع القدمين:

- وقفة التحية ((Hisko- dachi
- وقفة الاستعداد (yoy)
- الوقفة الامامية (zenkutsu -dachi).
- الوقفة الخلفية (kokutsu -dachi).
- الوقفة الحصان (kiba -dachi).
- وقفة الاتزان الأمامي القتالي (zenkutsu kumite -dachi).

ب- أساليب الصد:

- الصد من أعلى الى أسفل (Gedan-Bari).
- الصد من أسفل الى أعلى (Jodan Age-Uke).
- الصد بالساعد من الداخل الى الخارج (Uchi-uke).
- الصد بالساعد من الخارج الى الداخل (Soto-ude-uke).

ج- أساليب اللكم:

- اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi-zuki).

د- أساليب الركل:

- الركلة الأمامية (Mae-Geri).
- الركلة الجانبية (Yoku-Geri).
- (٦ : ٢٤ - ٩١).

٤- الخاتمة:

يبلغ زمن هذا الجزء (٥) دقائق في نهاية كل وحده من الوحدة التعليمية ويهدف الى العودة بأجهزة وأعضاء الجسم إلى حالتها الطبيعية، وقد راع الباحث أن يحتوي على تمارين لتنظيم التنفس والاسترخاء.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يوم الأحد والاثنين الموافق ٤ - ٥ / ١٠ / ٢٠٢٠م، وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (المتغيرات البدنية والمهارية - العمليات العقلية).

تنفيذ البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى يوم الاثنين الموافق ١٦ / ١١ / ٢٠٢٠م، وذلك لمدة ٦ أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً، وحدة بنظام الفصول الافتراضية باستخدام blackboard والأخرى بنظام التقليدي وجها لوجه وقد تم التطبيق في توقيت المحاضرات الفعلية حسب الجدول الدراسي. مرفق (٧)

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي اتبعت في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يوم الأحد والاثنين الموافق ٢٢ - ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٠م.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- اختبار T للمجموعة الواحدة
- معامل الارتباط

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث

في العمليات العقلية

ن=٤٢

قيمة ت	القياسات البعدية		القياسات القبلية		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
٥.١٢	٢.٢٥	١٥.١٤	٢.٨٦	١٢.٣٥	درجة	ادراك الاتجاه
١٥.٦٥	٠.٧٧	٤.٧	٠.٦٣	٧.١٩	ث	الاستجابة الحركية
٥.١٣	١.٧٨	١٤.٠٧	٢.١٥	١١.٧٦	درجة	تركيز الانتباه

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدية لعينة البحث الأساسية في

العمليات العقلية لعينة البحث لصالح القياس البعدية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث الأساسية

ن=٤٢

في المتغيرات البدنية

قيمت	القياسات البعديّة		القياسات القبلية		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
١١.٦١	٠.٩٩	٧.٥٧	١.١٨٦	١١.٧١	ث	الرشاقة
٩.٦٦	٥.٧٣	٣.٦٩-	٤.٦٩	٦.٥	سم	المرونة
٩.٧٥	٠.٩٩	٤.٤٢	٠.٩٤	٦.٤٧	ث	التوافق
١٨.٢٧	١.٠٠	٦.٦٤	٠.٨٤	٢.٩٧	ث	التوازن
٧.٧٤	١.١٠	٦.٤٢	٠.٨٥	٤.٥٧	كجم	القوة
٨.١٨	٢.٢٣	٧.٩٠	١.٣٢	٥.٤٠	تكرار	التحمل العضلي العام

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (٥) جود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في المهارات

الأساسية قيد البحث في رياضة الكاراتيه ن=٤٢

قيمت	القياسات البعديّة		القياسات القبلية		وحدة القياس	القياسات	المهارات الأساسية
	ع	س	ع	س			
٢٣.٥٦	٠.٦٢	٣.٩١	٠.٦٢	٠.٩٤	درجة	جيدان براي (Gedan-Bari).	
٢٣.١١	٠.٦٩	٤.٢٧	٠.٥٤	١.١٠	درجة	اوى زوكى (Oi-zuki).	
٢٢.٧٨	٠.٧٠	٤.٠٢	٠.٥٩	١.٠٧	درجة	اجا اوكى (Age-Uke).	
٢٧.٧٦	٠.٥٢	٣.٩٦	٠.٣٧	١.٢٣	درجة	سوتو اوكى (Soto-ude-uke).	
٢١.٧٣	٠.٥٩	٣.٩٦	٠.٥٥	١.١٦	درجة	اتش اوكى (Uchi-uke).	
٢١.١٠	٠.٦٥	٤	٠.٥٤	١.٠٩	درجة	شوتو اوكى (Shuto-Uke).	
٢٠.٨٤	٠.٧٢	٣.٩٢	٠.٤٩	١.١٣	درجة	الركلة الأمامية (Mae-Geri).	
٢٤.٧٥	٠.٥٨	٣.٨٩	٠.٥٨	١.٠٤	درجة	الركلة الدائرية (Mawashi-Geri).	
٢٢.٠٠	٠.٥٩	٣.٧٣	٠.٥٥	١.١١	درجة	الركلة الجانبية (Yoku-Geri).	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصل إليها الباحث وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في العمليات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح لرياضة الكاراتيه حيث تم استخدام أسلوب التعليم الهجين الذي يعتمد علي منصة البلاك بورد تم فيها عرض المهارات بصور توضيحية بزوايا مختلفة من (الامام - الخلف - زاوية ٤٥)، كما تم عرضها بأشكال ثلاثية الابعاد تساعد الطالب علي فهم زوايا الحركة واتجاهاتها الصحيحة، كما تم استخدام المنصة عرض فيديو للمهارة بصورة مبسطة وتجزئتها الي مقاطع لتوضيح كيفية الاداء، وتم عرض المعارف والمعلومات المرتبطة بالمهارات قيد البحث باختصار ووضوح مع تدعيمها بمواقف ومشكلات تعليمية حقيقية يقوم الطلاب بحلها من خلال خبرات حياتية موجودة لديهم بالإضافة إلى توفير المزيد من الحرية في التفكير وإنتاج أفكار جديدة والاستفادة من افكار الآخرين وتطويرها وانعكس ذلك بشكل إيجابي على بعض العمليات العقلية قيد البحث وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية قيد البحث.

كما يرجع الباحث هذا التحسن أيضاً إلي الجزء العملي الذي اعتمد في التعليم والتدريب علي الزوايا المختلفة والاماكن مختلفة من الصالة، كما تم وضع علامات علي الأرض تساعد الطلاب التحرك في المسار الصحيح للحركة وهذا يساعد علي ادراك المكان والاتجاه والمسافة وكذلك تساعد على تحسين تركيز الانتباه والاستجابة الحركية وإشباع حاجة الطالب من الحركة والنشاط وتوفير عامل الأمن والسلامة بالدرس بين الطلاب.

وهذا يتفق مع روفاي وجوردان (Rovai & Jordan ٢٠٠٩م)، صن Singh (٢٠٠٥م) أن هناك عدة مميزات للتعليم من خلال الدمج بين الاسلوب التقليدي والإلكتروني يعتبر أحد أهم تطورات القرن الحادي والعشرين، نظراً لإمكاناته الواسعة في تقديم فرصة حقيقية، لإيجاد تجربة تعليمية ناجحة، وتبرز أهميته في كونه أكثر شمولاً ومرونة وتنشيط الذهن وتشوق المتعلم للمادة التعليمية وتشجعه علي توليد الأفكار والنقد الفعال وتزيد من ثقته بنفسه وتنمية الكفاءة الذاتية. (١٩٧ : ٥٧)، (٥٨ : ٤٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من مي أبو النور (٢٠٢١) (٣٨)، سوزان واصف وإيمان الطنطاوي (٢٠١٨) (١٨)، مصطفى السيد (٢٠١٦) (٣٤) أن استخدام المنصة التعليمية في العملية التدريسية يعمل على تنشيط العمليات العقلية من خلال التحليل والتسلسل الصحيح للمهارة وذلك من خلال مشاهدة

الفيديوهات والصور بالإضافة أداء النماذج العملية و التدرج بالخطوات من البسيط الي المركب والعمل علي تثبيت المعلومات من خلال المعلم.

ويذكر كلا من عباس صالح، محسن حسن (٢٠١٢) (٢١) أن رياضية الكاراتيه من الألعاب الفردية التي يحاول فيها الفرد إن يبذل أقصى ما يمكنه من جد بدني ونفسي للوصول الي الأداء الجيد، كما يتطلب منه تقيما وتنظيما لأفكاره وإعماله وانفعالاته وتنظيما ذاتيا لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء. وبذلك يحقق الفرض الأول الذي ينص علي:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض العمليات العقلية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٥) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى الإعداد البدني العام والخاص وتكرار المهارات الأساسية الذي استخدمه الباحث في البرنامج التعليمي الخاص برياضة الكاراتيه، حيث كان الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الطلاب الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة وتهيئة الجسم عامة تمهيدا للأداء الخاص، كما كان الهدف من الإعداد البدني الخاص تنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي وتطوير هذه الصفات البدنية التي تمكن الطلاب من سرعة وسهولة تعلم المهارات الحركية، و يرجع ذلك أيضا إلي الممارسة المستمرة والمنظمة للبرنامج التعليمي الذي يشمل علي (الوقفات و اللكمات و دفاعات و ركلات) قيد البحث.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من نسمة فراج (٢٠١٦) (٤٠)، مريم محمد (٢٠١٥) (٣٢)، جوسي وآخرون José et all (٢٠١٤) (٥٤)، محمود عبد الدايم (٢٠١٣) (٣٠)، محمود شفيق (٢٠١٣) (٣١) سامح الشبراوي وأحمد عبد القادر (٢٠٠٤) (١٦)، على أن البرنامج التعليمي المتبع على افراد عينة البحث قد أدى إلي تأثير إيجابي وتحسن في المتغيرات البدنية والتي يصاحبها تقدم في الأداء. وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذا التحسن في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعليم الهجين الذي يتميز بالدمج بين نظام التعلم وجها لوجه والتعلم عبر الإنترنت من خلال نظام البلاك بورد يعمل على استثارة تفكير الطلاب والعمل على صنع أكبر فرصة للتفكير ويساعد على إثارة اهتمام الطلاب وتحفيزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل وذلك من خلال تعدد الوسائط

وتنوعها في عرض النواحي الفنية والتعليمية والاختفاء الفنية وطرق تصحيحها ، كما يستخدم الصور الثابتة والمتحركة ومقاطع من الفيديو وتوفير التغذية الراجعة، ويعد استخدام التعلم من خلال البلاك بورد بمثابة إعدادا عمليا وعقليا للطلاب حيث يساعدهم في تحسن الكثير من القدرات العقلية لديهم و يؤثر ايجابيا على أدائهم في التعلم .

كما أن للمعلم دور واضح وكبير في هذا الأسلوب فهي جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية حيث تم التدريس باستخدام التعليم الهجين من خلال التعليم الإلكتروني، والتعليم وجها لوجه من خلال المعلم. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أمينة جمال (٢٠٢١) (١٠)، مي أبو النور (٢٠٢١) (٣٨)، رشا مسعود (٢٠١٩) (١٣)، إكرام عبد المنعم (٢٠١٩) (٨)، رانيا عبد الجواد وشريف محمد (٢٠١٦) (١٢) والتي أكدت على أهمية استخدام التعليم من خلال الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني في تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة والتي لها تأثير ايجابي في تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات المختلفة. ويؤكد ذلك ما أشارت اليه نادية يوسف (٢٠١٢) أن التعليم الذي يجمع بين الاسلوب التقليدي والإلكتروني يزيد من مستوى التحصيل الدراسي وتعلم وإتقان المهارات الحركية، وذلك من خلال توفير تغذية راجعة للمتعلمين، واطاحة التفاعل وجها لوجه بين المتعلم ومعلمه أثناء التعليم، ومرونة تناول موضوعات المحتوى وفقا للظروف المختلفة التي يمكن أن تحيط بعملية التعليم، واختصار الوقت والجهد والتكلفة للوصول إلى المعرفة العلمية، كما يتميز بوفرة الأنشطة والبدائل (٣٩: ٩٧).

وبذلك يحقق الفرض الثالث الذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية [(جيدان براي)-Gedan (Bari)، اوى زوكى (Oi-zuki)، اجا اوكى (Age-Uke)، سوتو اوكى (Soto-ude-uke)، اتش اوكى (Uchi-uke)، شوتو اوكى (Shuto-Uke)، الركلة الأمامية (Geri-Mae)، الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)، الركلة الجانبية (Geri-Yoku)] لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: تأثير برنامج مقترح باستخدام استراتيجية التعليم الهجين على بعض العمليات العقلية والمتغيرات البدنية لدي طلاب كلية الأمير سلطان العسكرية.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الإستخلاصات التالية:

١. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تحسين العمليات العقلية (ادراك الاتجاه- الاستجابة الحركية - تركيز الانتباه) لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.
٢. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - القوة - التحمل العضلي العام) لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

٣. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تعلم المهارات الأساسية [جيدان براي (Gedan-Bari)، اوى زوكى (Oi-zuki)، اجا اوكى (Age-Uke)، سوتو اوكى (Soto-ude-uke)، اتش اوكى (Uchi-uke)، شوتو اوكى (Shuto-Uke)، الركلة الأمامية (Geri-Mae)، الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)، الركلة الجانبية (Geri-Yoku)] في رياضة الكاراتيه لدى طلاب السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

ثانياً: التوصيات:

- في حدود النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحث بما يلي:
١. ممارسة رياضة الكاراتيه لما لها من تأثير إيجابي على تحسين العمليات العقلية لدى طلاب وطلاب المرحلة الجامعية.
 ٢. تشجيع الكليات الحكومية والخاصة بالمملكة العربية السعودية بإضافة مقرر الدفاع عن النفس (الكاراتيه) لما لها من آثار إيجابية على جميع الجوانب البدنية والنفسية.
 ٣. توظيف أسلوب التعليم الهجين كأحد الأساليب التدريسية الحديثة لتعلم واتقان المهارات المختلفة في مقرر الدفاع عن النفس (الكاراتيه).
 ٤. عمل دراسات شبيهة في مقررات أخرى غير مقرر اللياقة والدفاع عن النفس (الكاراتيه) وعلى متغيرات أخرى
 ٥. توفير مناخ تعليمي تكون فيه بيئة التعلم آمنة وثرية وجذابة وخيالية من التهديد والتوتر فهي تجعل تعلم الأنشطة الرياضية عملية ممتعة ومسلية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو النجا أحمد عزالدين (٢٠٠١م): معلم التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة.
٢. أحمد أمين فوزى وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠١): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أحمد زكى صالح (١٩٨٧): اختبار الذكاء المصور، كراسة تعليمات الاختبار، دار النهضة العربية.
٤. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٥. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥): موسوعة محددات التدريب الرياضي (النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٦. أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٨): رياضة الكاراتيه "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية"، الاسكندرية، منشأة المعارف.
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨. إكرام أحمد عبد المنعم (٢٠١٩): "تأثير استخدام التعلم المدمج على تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى تلاميذ الحلقة الثانية بدولة الإمارات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٩. ألفت أجود نصر (٢٠١٤): "الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية، دمشق.
١٠. أمينة جمال السيد (٢٠٢١): "فاعلية التعليم الهجين باستخدام برنامج (Microsoft Teams) لتحسين مستوى التحصيل المعرفي والأداء الهجومي في رياضة المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، العدد (٦٥).
١١. بسمة محمود مبارك (٢٠٢١): "برنامج تعليمي مقدم بالمنصة التعليمية التفاعلية وأثره على التحصيل المعرفي للقانون الدولي لتنس الطاولة واتجاه الطلاب نحوها"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بأسبوط، العدد (٥٦).
١٢. رانيا محمد عبد الجواد وشريف محمد عبد الواحد (٢٠١٦): "تأثير تعلم رياضة الكاراتيه على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الاطفال الأيتام بالمؤسسات الإيوائية"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
١٣. رشا فرج مسعود (٢٠١٩): "تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيرها على تعلم بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة المبارزة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
١٤. زكريا جابر حناوي (٢٠١٧): "استخدام نموذج التعلم التفرغي في تدريس الهندسة لتنمية مهارات التفكير والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط، العدد ٢ (٣٣).
١٥. سالي طالب علوان (٢٠١٢): "الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٣٣)، جامعة البحرين.
١٦. سامح الشبراوي، أحمد عبد القادر (٢٠٠٤): "تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات الدنية ومستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه"، المجلة العلمية لبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٧. سهام بنت سلمان الجريوى (٢٠١٩): "فاعلية استخدام أدوات بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي لتطوير المهارات العملية في مقرر التعلم الإلكتروني لدى طلاب السنة التأسيسية"، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد (٤٢).
١٨. سوزان واصف، إيمان الطنطاوي (٢٠١٨): "استخدام المنصة التعليمية وينجي جو (WinjiGo) كتقنية تشييط في مقرر المناهج وأثره على الكفاءة الذاتية الأكاديمية وبقاء أثر التعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية"، جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية، المجلد ١٠٤، العدد ١.
١٩. صلاح أحمد (٢٠١٥): "الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط ١، القاهرة.

٢٠. عثمان الشحات، أماني عوض (٢٠٠٨): تكنولوجيا التعليم الإلكتروني، دمياط، مكتبة نانسي.
٢١. عباس صالح، محسن حسن (٢٠١٢): "السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين"، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الخامس.
٢٢. مجدي فاروق سيد (١٩٩٦): الكاراتيه علم وفن وفلسفة، ط١، جهاد للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢٣. محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٤. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١) : اللاعب والتدريب العقلي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٢٥. محمد سعد زغول، كارم حلمي أبو فرجة، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٦. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٧. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٨. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٩. محمد مرسال محمد (٢٠١٤): المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٣٠. محمود أحمد عبد الدايم (٢٠١٣) : تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الخططي للاعبين المستوى العالي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣١. محمود صابر شفيق (٢٠١٣): تأثير تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة علي فاعلية الأداء المهاري و الخططي لأشفي الكاراتيه، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٣٢. مريم مصطفى محمد (٢٠١٥): "تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب الملقة TRX على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
٣٣. مصطفى السايح محمد (٢٠٠٧): علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، القاهرة.
٣٤. مصطفى طه السيد (٢٠١٦):"فاعلية تصميم بيئة تعلم الكرتوني تشاركي في تنمية مفاهيم محركات بحث الويب غير المرئية ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى طالب كلية التربية، جامعة دمياط، مجلة كلية التربية العدد ٧٠.
٣٥. مصطفى عبد السميع محمد (١٩٩٩): تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٦. مصطفى أحمد، عادل اللسي (٢٠٢٠):"تصور مقترح لتطبيق التعليم الهجين بمدارس التعليم الثانوي العام بمصر في ظل جائحة كورونا المستجد Covid 19 "، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، المجلد ١٤ (٧).

٣٧. مفيد أبو موسى، سمير الصوص (٢٠١٤): التعلم المدمج (المتمازج) بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني، الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان.
٣٨. مي محسن أبو النور (٢٠٢١): "تأثير برنامج مقترح باستخدام التعليم الهجين على أداء بعض الجوانب المهنية والمعرفية لطلاب تخصص المبارزة في ظل جائحة كورونا"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٣٩. نادية يوسف العفون (٢٠١٢): الاتجاهات الحديثة في التدريس وتنمية التفكير، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤٠. نسمة محمد فراج (٢٠١٦): "تأثير برنامج تدريبات المقاومة الكلية للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الفنية والإيقاعية والصفات البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
٤١. وجيه أحمد شمندي (١٩٩٣): الكاراتيه بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
٤٢. وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة " النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

43. Al Fakie, A. (2011): Learners' Attitudes towards Blended Learning (BL), Journal of Open Education, 3(6), 213.
44. Bandura, A. (2002): Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory. N J: print ice- Hall.
45. Bell, T. (2003): Cultural mistrust, self - efficacy, and outcome expectations as predictors of academic and psychosocial adjustment for African American college students at white universities (Pro Quest Dissertations & Theses Global No. 3086014).
46. Curran- Sikora, E. (2013): Student interactions in Edmodo versus Facebook. PhD dissertation, Arizona State University, United States- - Arizona. Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses: Full Text. (Publication No. AAT 3604349):
47. Dale, (2014): Self – efficacy. Stand ford university New York's. H. Freeman and company.
48. Erener, E. (2017): Assessing the Dedign and Development of Hybrid Linked Learning Professional Development Programs for Teachers: challenges and Successes, PHD, The faculty of the chart College of Education, California University, Los Angeles.
49. Garrison, D, R, Vaughan, H (2008):Blended learning in higher education: Framework, Principles and guide ling .San Francisco: Jossey – Bass: From:<https://scirp.org/reference/referencesspapers.aspx?referenceid=1424115>.
50. Greenhow, C. & Gleason, B. (2017):"Hybrid Learning in Higher Education: ٢٣ Education Conference Presentations, Posters and Proceedings. https://lib.dr.iastate.edu/edu_conf/20

51. Huang, R. H., Zhou, Y. L., Yang, Y. (2017). Blended Learning: Theory into Practice. Beijing. Higher Education Press.
52. Karthikc(2000): Mental imagery and mind training in sport.
53. John vengl & Aka Genuine (2000): secrets of karate, part (1). sits sate2-com /checked = srsi.
54. José Luis Maté-Muñoz, Antonio J. Antón Monroy, Pablo Jordan Jiménez, Manuel V. Garnacho-Castaño (2014): Effects of Instability Versus Traditional Resistance Training on Journal of Sports Strength, Power, and Velocity in Untrained Men, 684 -Science and Medicine 13, 460.
55. Ng, Y, Pui Lai, P (2020): Coronavirus disease (Covid – 19) Prevention: Virtual classroom education for hand hygiene. Nurse Education in Practice.
56. Olson, P. (2014): An investigation into student engagement with an online collaborative platform (Edmodo) in high school Environmental Science course, PHD dissertation, University of Delaware, United States – Delaware. Retrieved from ProQuest Dissertation & Theses: Full Text. Publication NO. AAT 3642345)
57. Rovai, A., & Jordan, H., (2009): Blended learning and sense of community: A comparative analysis with traditional and fully online graduate courses. The International Review of Research in Open and Distance Learning, 5 (2). Retrieved from: [http:// www.iodol. Org /index. PhD /irrod/article/view](http://www.iodol.org/index.php/irrod/article/view).
58. Singh, H., (2005): Building effective blended learning programs. Educational Technology, 43(6), P., 51–54.
59. Vang, Y. (2017): The Impact of the Flipped classroom on High school Mathematics Students Academic Performance and Self – Efficacy, a Thesis Presented to the Faculty of California State University Stanislaus
60. Wade, R. (2013): What happens when you hear or see the term "Blended Learning"? An article retrieved from: [http://elearningpapers.eu/en/article/What-happens-when-you-hear-or-see-the-term-% E2%80%98Blended-Learning%E2%80%99%3F](http://elearningpapers.eu/en/article/What-happens-when-you-hear-or-see-the-term-%E2%80%98Blended-Learning%E2%80%99%3F)
61. Zimmerman, B., (2000):30- Self-efficacy, an essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology, 25, (1), p.,83.