

دورة التعلم خماسية المراحل (5E'S) وفقاً لنظرية التعلم البنائي وأثرها على بعض

القدرات التوافقية ومستوى أداء الجملة الحركية في التمرينات الإيقاعية

مريم محمد ابراهيم عمران

أستاذ مساعد، كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر ممارسة التمرينات الإيقاعية إحدى الأنشطة التي تطلب ان يكون لدى ممارسيها درجة عالية من التوافق العصبي العضلي والرشاقة بالإضافة الى درجة عالية من الإبداع والابتكار سواء على المستوى العقلي أو على المستوى الحركي ، لذا يتطلب تعلمها اتباع الأساليب العلمية الحديثة بما يتوافق مع احتياجات مُتعلميها.

هذا وقد شهد البحث التربوي خلال العقدين الماضيين تحولاً رئيسياً في رؤيته لعمليتي التعليم والتعلم ، ونحوي ذلك في الأفكار التي تستحوذ علي المتعلم لتكوين خبرات جديدة ، ويحدث التعلم عند تعديل الأفكار التي بحوزة المتعلم أو إضافة معلومات جديدة ، وهذا يعني أن البنائية تركز علي العوامل الخارجية التي تؤثر في تعلم المتعلم مثل المتغيرات المعلم (شخصيته - حماسه - تعزيره - بيئة التعلم - المنهج - مخرجات التعلم). (١٧:٤)

كما أن تكنولوجيا التعلم قد اقتضت النظر في استراتيجية التعلم ، والتي تحقق أهداف تعليمية محددة ، والتي تتركز حول المتعلم فيتنشط فيكتشف ويحصل ويمارس ويقوم دور المعلم في هذه الاستراتيجية هو الموجه الذي يعاون المتعلم في تحديد الأهداف ويهيأ له مصادر التعلم لذا.. فإن معلم اليوم مدرس ورياضي ولا يقف عند اسلوب معين في التدريس . (١٤ : ٢٧)

وتعتبر النظرية البنائية فلسفة تربوية تعتم بالدور النشط للمتعلم في بناء معرفته بنفسه من خلال خبراته السابقة والتفاوض الاجتماعي مع أصدقائه ، في وجود معلم يساعد في بناء المعرفة من خلال النشاطات والتجارب والخبرات المباشرة وغير المباشرة (٤ : ١٨٩)

ويعد نموذج التعلم البنائي **The Constructivism learning modal** من أبرز النماذج التي تعتمد علي الفكر البنائي وذلك من خلال مراحل الاربعة (الدعوة ، الاكتشاف والاستكشاف ، اقتراح التفسيرات والحلول ، اتخاذ الاجراءات) ويتم في هذا النموذج مساعدة المتعلمين علي بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية اعتماداً علي خبراتهم السابقة كما يؤدي علي ربط العلم بالإتقان المجتمع . (٨ : ١٠)

ويعتبر التعلم البنائي من اكثر النماذج ابداعاً في التربية العملية خلال السنوات الماضية , وانه سيكون أكثر وسائل الربط للقنوات المختلفة في البحث في التربية العملية . (٣٣٨:٥) , هذا ويعتمد نجاح اسلوب التدريس علي المعلم والمتعلم ومدى قدرة كلاً منهما علي تفهم الآخر والاستجابة لهم . (٥٦ : ٧)

فيمكن القول بأن اسلوب التعلم البنائي يعد من أساليب التدريس المتمركزة حول المتعلم أكثر من كونها متمركزة حول المعلم , كما يجدر التنويه ان اسلوب التعلم البنائي يسعى إلي أن يتعلم المتعلمين المعرفة الجديدة من خلال بنائها بأنفسهم ويكون هذا التعلم ذي معني بالنسبة لهم ووثيق الصلة بحياتهم العملية . كما أنه يسعى إلي تنمية قدرة المتعلمين علي التعلم الذاتي من خلال تنمية عمليات التعلم من أو البحث العلمي لديهم ومنها (عمليات الملاحظة - المقارنة - التعميم - الاستنتاج) . (٣٤٨ : ٤)

فالاسلوب البنائي في التعلم يدعم خبرات مفتوحة مع أنها تقترب بعض الشيء من المعرفية وذلك في بعض الملامح والتي من بينها المشابهة بين عمليات العقل وعمليات الكمبيوتر , ولقد أضافت البنائية معالج للمعلومات وهو ليس مجرد منظم للمعلومات ولكنه مستخدم مرن لها من خلال عملية التعليم. (١١:٢١)

هذا ويساعد التعلم الحركي المتعلم على ان يحصل على استجابات مناسبة وبناء وترسيخ البناء الظاهري للحركة , ومن ثم الوصول الى الهدف المرسوم بكل دقة مع ملاحظة الاستعانة بمتطلباتها التي تؤدي الى زيادة وسرعة التعلم منها استخدام الأدوات المساعدة وكذلك الوسائل المعنية فضلا عن استخدام التغذية الراجعة الملائمة لنوع وطبيعة المهارة أو الفاعلية التي تعني القيام بعملية التعزيز لاجل الوصول الى الأهداف . (١ : ٥٢)

وتعتبر استراتيجية دورة التعلم تطبيقاً تربوياً مباشراً , وتطبيقاً لأفكار النظرية البنائية , حيث كانت تتكون من ثلاثة مراحل تعليمية وهي استكشاف المفهوم , تقديم المفهوم , تطبيق المفهوم , ومع تطور استراتيجيات طرق التدري تم تعديل دورة التعلم لتشمل أربع مراحل وهي الإكتشاف والتفسير والتوسع والتقويم , وأطلق عليها التطبيق الرباعي , ثم تطورت على يد "بايبي" **BYBEE** " (١٩٩٣م) الى نموذج تدريسي اطلق عليه دورة التعلم خماسية المراحل أو الياءات الخمس **(5E's)** لإشتمالها على خمس مراحل وهي (الإثارة **Engagement** , الإكتشاف , **Exploration** , التفسير , **Explanation** , والتوسع , **Elaboration** , التقويم , **Evaluation**) وتعتبر دورة التعلم خماسية المراحل البنائية **5E Strategy of building** نموذجاً تعليمياً يستخدمه المعلم مع الطلبة بهدف أن يبني الطالب معرفته العلمية بنفسه من جهة

وأن ينمي المفاهيم والعمليات المعرفية من جهة أخرى ، وتعد أحد استراتيجيات التعلم الثائمة على المنهج البنائي من خلال تأسيس أفكار جديدة مع الإعتماد على الأفكار السابقة للمتعلمين ، وتمثل كل مرحلة من الياات الخمس مرحلة من مراحل التعليم ، وتبدأ كل مرحلة بحرف اليا وهي :-

- اليا الأولى "Engage" : وخلال هذه المرحلة يقوم المتعلم بطرح الأسئلة ومحاولة التعريف بالمشكلة وعرض الحلول على ذلك من أجل انخراط المتعلمين في العملية التعليمية.
- اليا الثانية "Explore" يستكشف في هذه المرحلة يكون للمتعم فرصة للإندماج في الأنشطة المختلفة ، حيث يطورون خبراتهم كفريق مما يساعدهم في عملية التواصل ، ويكون دور المعلم هنا كميسر لسير العملية التعليمية .
- اليا الثالثة "Explain" يبدأ المتعلم في هذه المرحلة بوضع خلاصة خبراته في شكل قابل للإتصال مع معلمه أو بين أفراد المجموعة ، فالمتعلمون يدعون فهم بعضهم البعض من خلال تسجيل ملاحظاتهم وأفكارهم وأسئلتهم .
- اليا الرابعة "Elaborate" يوسع المتعلمون في هذه المرحلة الفاهيم التي تعلموها ويربطونها بمفاهيم أخرى ذات صلة بما تم تعلمه ، حيث يربطون فهمهم العام بالعالم من حولهم.
- اليا الخامسة "Evaluate" وهي عملية تشخيصية مستمرة تسمح للمعلم بتحديد ما إذا كان المتعلم قد حقق فهم المفاهيم والمعارف أم لا، ويمكن تحقيق التقييم عند كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية.(٢٤)

هذا وتعددت الاساليب والطرق للتعلم المهاري ومن ضمنها التمرينات بالأدوات والتي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة عديدة ، كما تساعد في تطوير بعض الخطائص البدنية والتي يعتمد عليها الأداء الرياضي كالقدرة العضلية والتوافق الحركي والسرعة والرشاقة . (٢٢ : ٢٧)

وتتيح برامج التمرينات بإستخدام الأدوات والأجهزة التي والتي تلعب دورا هاما في التعلم المهاري حيث تساعد على تحسن القدرات التوافقية الحركية ، والتي تعتبر من أهم مقاومات الاداء وكذلك القوة العضلية التي تؤثر بمستوى الأداء بالأنشطة الرياضية . (١٨ : ١٢٩)

كما تشير عطيات خطاب (٢٠٠٦) أن التمرينات بالأدوات تزيد من درجة حماس ممارسيها وإقبالهم على الممارسة وتزيد الدافعية وتحسن مستوى اللياقة لديهم فالتمرينات بالحبل

تتميز بإسهامها بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية وفي الإرتفاع بالمستوى العام لقدرة اللاعب ويستخدم الحبل خاصة في الانشطة الرياضية التي تتميز بالقدرات التوافقية. (٩ : ٢٤)

هذا وتعتبر القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول إتقان الأداء المهاري ، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، فإنّ إتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات ، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الإتجاهات المطلوبة . (٨ : ١٣١ - ١٣٦) .

هذا ومن خلال خبرة الباحثة التدريسية لمقرر التمرينات الإيقاعية ، لاحظت قصور واضح في مستوى أداء جملة التمرينات كما انه هناك ضعف ملحوظ في الربط الحركي لجملة التمرينات والتي ينقصها التوافقات الحركية للمهارة والتي التأكيد من ان طريقة التعلم المستخدمة لا تلبي احتياجات الطالبات ، حيث افتقارهم لبعض القدرات التوافقية الحركية للمهارات ، وهذا ما تم التأكيد منه ، حيث قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عدد (١٢) طالبة من اللاتي لديهم انخفاض واضح في مستوى الأداء جملة التمرينات الإيقاعية ، وبتطبيق ثلاثة اختبارات للقدرات التوافقية تبين أن هناك عدد (٩) طالبات من أصل (١٢) طالبة بنسبة (٧٥٪) ليهن قصور واضح في اختبارات القدرات التوافقية ، وبذلك فطريقة التعلم المهاري التقليدية للطالبات والتي تتعامل مع الطالبة كاستقبل فقط دون ادنى مشاركة لديها في أن تستكشف وتطور وتشارك مع زميلاتها والمعلمة في وضع حلول وبدائل تدريسية تتوافق مع احتياجاتها التعليمية ، الأمر الذي دفع الباحثة بالبحث والدراسة ، ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات والشبكة العنكبوتية (الانترنت) اتضح للباحثة أهمية استخدام دورة التعلم الخماسية "5E" (الياءات الخمس) وفقاً لنظرية التعلم البنائي وهذا ما أكدته "هاليل إيفرين، وكاميلر كامليار" halil Evren & Husyin Camliyer (٢٠١٦م) " أن استراتيجية دورة التعلم الخماسية (5E) أو ما يعرف بالياءات الخمس ، تعتبر من أحدث الاستراتيجيات المستخدمة في مجال التربية الرياضية في الوقت الحالي (٢٠) .

هذا وتشير كل من " عنايات فرج ، وفاتن البطل (٢٠٠٤م) ، سامية الهجرسي (٢٠٠٤م) ، إيمان قطب (٢٠١٧م) أن التمرينات الإيقاعية تتميز بدور فعال حيث تكسب ممارسيها الاحساس الحركي من خلال الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان كما تنمي العديد من

الصفات البدنية , وتنمي القوام الجيد والصحة الجسدية , وكذلك اكتساب القدرة على التصور والابداع عند استخدام الأدوات (٧ : ١١) , (٦ : ٧٩) , (٢ : ١٣)

مما دفع الباحثة في التعرف على تأثير دورة التعلم خماسية المراحل (5E) وفقاً لنظرية التعلم البنائي وأثره على بعض القدرات التوافقية مستوى أداء الجملة الحركية في التمرينات

هداف البحث :

يهدف البحث الى معرفة تاثير استخدام دورة التعلم خماسية المراحل (5E) وفقاً لنظرية التعلم البنائي وأثره على:-

- بعض القدرات التوافقية .
- مستوى أداء الجملة الحركية في التمرينات

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث, في مستوى أداء جملة التمرينات ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

- دورة التعلم خماسية المراحل البنائية **Strategy of building 5E**:- هي نموذجاً تعليمياً يستخدمه المعلم مع الطلبة بهدف أن يبني الطالب معرفته العلمية بنفسه من جهة وأن ينمي المفاهيم والعمليات المعرفية من جهة أخرى , وتشمل على خمسة مراحل جميعها تبدأ بحرف الياء وهي (يشارك , يستكشف , يشرح , يطور , يقيم) (٢٤)
- القدرات التوافقية :

"مظهراً خارجياً مرئياً لعمليات مراقبة وتنظيم النشاط الحركي في الجهاز العصبي المركزي" وتشتمل على العديد من القدرات المترابطة (القدرة على التوازن - القدرة التحكم في الحركة - القدرة على تغير الاتجاه - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على الربط الحركي , القدرة الإيقاعية) . (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة:-

١- دراسة " فيبريانتو بوترا, وآخرون **Febrianto Putra, et al** (٢٠١٨م) (١٩)

بعنوان " تاثير استراتيجيات الياءات الخمسة على زيادة المفاهيم ودافعية التعلم ,

وبلغت عينة البحث على (٢٩) طالباً وكان من اهم النتائج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذن درسوا وفقاً لأستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية , في زيادة المفاهيم ودافعية التعلم.

٢- دراسة "هبه حميد وادي" (٢٠١٧م) (١٦) بعنوان تدريس مادة التاريخ الاوربي الحديث والمعاصر وفق استراتيجيه الياءات الخمسة في تحصيل طلاب الإعدادي , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بلغت (٨٢) طالب بالمرحلة الإعدادية , تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , وكانت اهم النتائج هو تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لأستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية , في زيادة المفاهيم ودافعية التعلم.

٣- دراسة "هاليل ايفن , كامليير" Halil Evren , Camliyer (٢٠١٦م) (٢٠) بعنوان "نموذج تعليمي جديدة في التربية البدنية بإستخدام دورة التعلم الخماسية (5E) وهدفت هذه الدراسة الى استخدام دورة التعلم الخماسية وفقاً للمنهج البنائي للتعلم في دروس التربية البدنية , وتم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها عمدياً وبلغت (٢٥٠) طالب , وكانت اهم النتائج هو توافق دورة التعلم الخماسية وفقاً للمنهج البنائي (5E) مع ميول واتجاهات الطلاب , وتحقيق تحسن في التحصيل المعرفي لديهم.

٤- دراسة " منى مصطفى عوض الله" (٢٠١٢م) (١٥) بعنوان أثر استراتيجيه الياءات الخمس (5E'S) على تنمية المفاهيم العلمية وعمليات العلم بالعلوم لدى طالبات الصف السابع الأساسي بغزة " وتم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها عمدياً من مدرسة بنات يونس الإعدادية وبلغت (٧٦) طالبة , تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , وكانت اهم النتائج هو تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لأستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية , في اختبار المفاهيم العلمية للعلوم.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- طريقه تحديد واختيار عينة البحث.
- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذي (القياس القبلي والبعدي) لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع الدراسة على طالبات التمرينات بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والمقيدين للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م ، والبالغ عددهم (٤٦٣) كما قامت الباحثة بإستبعاد الطالبات الباقيات للإعادة والطالبات المحولات والطالبات المشاركات بالفرق الرياضية والطالبات المشاركات في أبحاث أخرى ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد بلغ اجمالي عددهن (٣٢) طالبة ، حيث كانت عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة ، كما تم الاستعانة بعدد (١٢) طالبات كعينة استطلاعية ومن خارج العينة الاساسية وداخل مجتمع البحث لاجراء الدراسات الإستطلاعية .

تجانس الطالبات (عينة البحث الأساسية) في بعض المتغيرات قيد البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية العينة المختارة قيد البحث من حيث التجانس في بعض المتغيرات الأساسية المرتبطة بالنمو (السن ، الطول ، الوزن ، معدل الذكاء) ، وكذلك في بعض اختبارات القدرات التوافقية ومستوى أداء جملة التمرينات ، ويتضح ذلك في الجدول التالي :-

جدول (١)

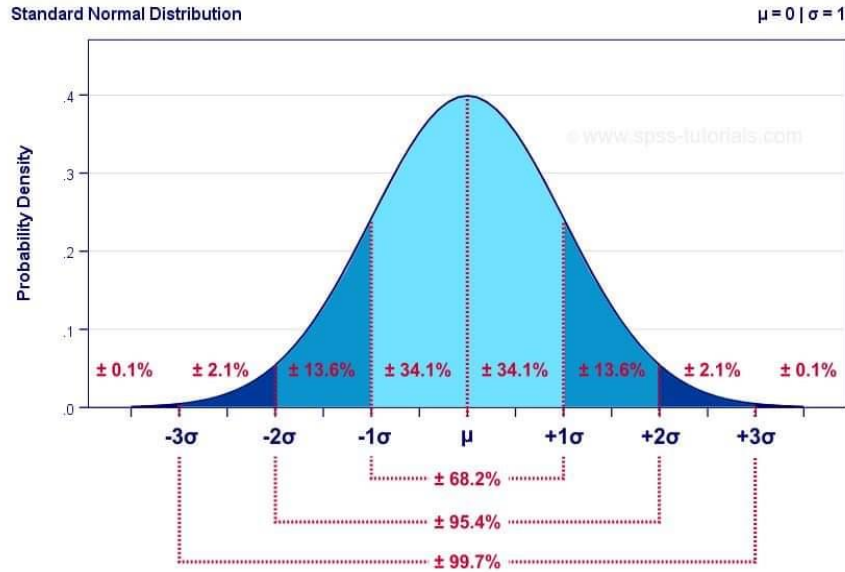
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

واختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر	سنة	17.93	17.90	0.665
	الطول	سم	161.70	161.0	0.214
	الوزن	كجم	60.30	58.50	0.475
	الذكاء	درجة	49.10	48.00	0.362
اختبارات القدرات التوافقية	القدرة على تقدير الأوضاع	درجة	3.90	4.00	0.204
	القدرة على الربط الحركي	دقيقة	3.00	3.00	0.000
	القدرة على الحفاظ على التوازن	درجة	19.50	19.50	-0.202
	القدرة الإيقاعية	درجة	43.70	44.00	-0.344
	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	درجة	44.30	44.50	0.033
مستوى أداء جملة التمرينات	درجة	٤,٢٠	٤,٠٠	1.005	0.248

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء في بعض المتغيرات الأساسية لدى عينة البحث وذلك لبيان اعتدالية البيانات ، حيث تراوحت معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (-٠.٣٤٤ ، ٠.٦٦٥) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) وبهذا فإنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .



شكل (١)

إعتدالية البيانات لدى عينة البحث داخل المنحنى الاعتدالي ما بين (٣- ، ٣+)

اشتملت أدوات جمع البيانات على:

أسلوب المسح المرجعي :

قامت الباحثة قدر استطاعتها بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية

والأجنبية ، وذلك بهدف تحديد ما يلي :

تحديد الإطار العام للبحث.

تحديد انساب اختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء .

المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال والبالغ عددهم (١٠).

بعد أن قام الباحثة بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية

السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك اجراء العديد من المقابلات الشخصية ، للتعرف

على أهم القياسات والاختبارات المناسبة لطبيعة البحث توصلت الباحثة الى القياسات والاختبارات التالية:-

الآختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :-

اولاً قياسات واختبارات تجانس عينة البحث :-

- السن : تم التحقق من سن طالبات عينة البحث من خلال بطاقات الهوية الشخصية لديهم .
- الطول : تم قياس الطول بإستخدام جهاز الريستامير داخل الكلية.
- الوزن : تم قياس وزن الطالبات بإستخدام ميزان طبي رقمي داخل الكلية.
- اختبار الذكاء: قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد ، محمود عمر " (٢٠٠٧م) (٣) والذي يتكون من خمسة أقسام مختلفة كل قسم بمجموع درجات (١٦) درجة ومجموع كلي للمقياس (٨٠) درجة .

ثانياً اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث :-

وفي ضوء الدراسات والمراجع المتخصصة تم اختيار الاختبارات الآتية :-

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة ، توصلت الباحثة الي مجموعة من اختبارات القدرات التوافقية والتي اشتملت على (٧) اختبارات لقياس القدرات التوافقية ، وبعد أن قامت الباحثة بعرض هذه الاختبارات على السادة الخبراء تم اختيار (٥) اختبارات منهم تقيس القدرات التوافقية وهم الأكثر ارتباطاً بموضوع البحث ، وذلك بعد عرضهم على الخبراء فى مجال التمرينات وحازو على نسبة موافقة ٨٠٪ من أراء الخبراء ، وتتمثل اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث فيما يلي:-

١- القدرة على تقدير الأوضاع .

٢- القدرة على الربط الحركى .

٣- القدرة على الحفاظ على التوازن .

٤- القدرة الإيقاعية .

٥- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:-

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - أطواق.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث) - شريط لقياس الأطوال (سم) - أقماع.
- حبال وثوب - طناديق خطو - كرات

ثالثاً قياس مستوى أداء الجملة الحرة للتمرينات الايقاعية :

أ- الاختبارات التكوينية : قامت الباحثة بإجراء الاختبارات التكوينية المهارية خلال فترة تطبيق البحث وذلك أثناء المحاضرات على العينة التجريبية وذلك لتحديد جوانب القصور في مستوى الأداء للمهارات التي تم تدريسها للطالبات والعمل على معالجتها ومعرفة وتحديد الطالبات آلائي وصلن لمرحلة الإتقان والعمل على أثرائهن بالمزيد و كذلك آلائي ما زلن يعانون من بعض القصور ومساعدتهن علي أجتياز ذلك القصور وذلك وتحديد الوسائل المعينة التي يمكن استخدامها .

ب- الاختبار النهائي : تم قياس درجة مستوي الأداء الحركي للجملة الحرة للتمرينات الايقاعية (القياس القبلي والقياس البعدي) من قبل لجنة من المحكمين (٣) محكمين ، قمن بتدريس مادة التمرينات الإيقاعية لمدة لاتقل عن (١٠) أعوام وجميعهن حاصلات على درجة أستاذ ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات المحكمات

خطوات تطبيق الدراسة :-

المرحلة التمهيديّة :-

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (١٢) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الاصلية وقد إستهدفت الدراسة ما يلي :-

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في إجراءات البحث
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق
- الإطمئنان على دقة القياسات لكل متغير .
- التأكد من الفترة الزمنية المحددة لكل وحدة تعليمية .
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات Validity :

قامت الباحثة بإستخدام صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والأدني لنتائج العينة الأستطلاعية والبالغ عددها (١٢) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للتعرف على مدى صدق الاختبارات كما يتضح من جدول (٢) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى

للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة T	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٧,٣٤	١,٢٥	٢,٢١	١,٦٣	٥,٣١	درجة	القدرة على تقدير الأوضاع
٨,٤٢	١,٨٨	٣,٦٥	٢,١٢	١,٧٥	دقيقة	القدرة على الربط الحركي
٩,٥١	٢,٩٥	١٦,٩٩	١,٩٤	٢٤,٤٣	درجة	القدرة على الحفاظ على التوازن
٦,٣٥	٠,٥٥	٣٤,٥٢	١,٢٧	٥٥,٧٨	درجة	القدرة الإيقاعية
١٠,٤٢	١,٥١	٣٤,٢٧	١,٨٦	٥٣,٦٨	درجة	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى عند دلالة معنوية ٠.٠٥ مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

ثبات الإختبار Reliability :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعادة تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين , وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) , والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	٢٤	٢٣	١٤	١٣		
٠,٨٩	١,٧٧	3.97	1.44	3.76	درجة	القدرة على تقدير الأوضاع
٠,٨١	٢,٤٢	2.84	1.89	2.70	دقيقة	القدرة على الربط الحركي
٠,٩٠	١,٧٨	20.22	2.445	20.71	درجة	القدرة على الحفاظ على التوازن
٠,٨١	١,٦٥	45.24	0.91	45.15	درجة	القدرة الإيقاعية
٠,٨٩	١,٠٢	44.02	1.685	43.975	درجة	التكيف مع الأوضاع المتغيرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث والتي تراوحت ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

القياس القبلي :-

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يومي الأحد والاثنين الموافق ٤ , ٥ /١٠/٢٠٢٠م , حيث تم تطبيق قياسات الطول والوزن واختبارات القدرات التوافقية يوم الأحد الموافق (٤/١٠/٢٠٢٠م), واختبار مستوى الأداء يوم الإثنين الموافق (٥/١٠/٢٠٢٠م).

المرحلة الأساسية :-

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام دورة التعلم خماسية المراحل (الياءات الخمس) بالاسلوب البنائي المقترح بداية من يوم الاحد الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠م ، والذي إستمر لمدة (٨) اسابيع بواقع (٤) وحدات تعليمية أسبوعياً ، متوسط زمن الوحدة فى الاسبوع (٦٠ ق) ، خلال الأيام التالية (الاحد , الاثنين , الأربعاء , الخميس) من كل أسبوع إنتهاءً بيوم الخميس الموافق ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٠م.

تخطيط البرنامج التعليمي :

قبل وضع البرنامج التعليمي لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التى يتم إتباعها عند وضع البرنامج وهو التعرف على عناصر الأسلوب البنائي والذي يعتمد على مشاركة الطالب فى العملية التعليمية وجعله محور العملية التعليمية ومشاركته فى الهدف الأساسي للبحث , وتطوير مستوى القدرات التوافقية وتحسين مستوى الاداء المهاري لجملة التمرينات قيد البحث , من خلال (٨) أسابيع فاعتمدت الباحثة فى الاسبوع الأول والثاني على المرحلة الأولى لدورة التعلم أو ما يعرف بالياء الأولى (يشارك) فسمحت للطلبات بالمشاركة فى العملية التعليمية والابتكار لتطوير بعض القدرات التوافقية باستخدام ادوات مختلفة , ثم الاسبوع الثالث والرابع تم تطبيق الياء الثانية (يستكشف) حيث اتاحة الفرصة للطلبات فى الاندماج فى الأنشطة المختلفة لتطوير قدراتهم التوافقية . اما الاسبوع الخامس والسادس فاعتمدت الباحثة على ياء (يشرح) وفيها تم السماح للطلبات بالتواصل مع المعلمة وافراد العينة من أجل دعم بعضهم البعض من خلال خبراتهم وكذلك الاسبوع السابع ياء (يطور) أما الاسبوع الثامن والاخير فاعتمدت الباحثة هنا على الياء الاخيرة من دورة التعلم الخماسية وفقا للسلوب البنائي للتعلم وهي ياء (يقيم) والتي تعتبر عملية

تشخيص مستمرة للمعلمة والتي من خلالها يقوم بتحديد اذا قام الطالبة من تحقيق الأهداف المجوة أم لا وهذا ما يقوم به الطالبة مع ذاتها والجماعة أيضا أو ما يعف بالتقييم الذاتي.

الهدف من البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج التعليمي بدورة التعلم الخماسية بالأسلوب البنائي إلى تحسين القدرات التوافقية ومستوى أداء جملة التمرينات (عينة البحث)

التخطيط الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

- فترة البرنامج التدريبي: لمدة (٨) أسابيع في الفترة من الاحد ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠م الى الخميس ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٠م , بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا .
- عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية:-
- (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الاحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس) , زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالدراسة : (٦٠) دقيقة قبل بدء اليوم الدراسي في تمام الساعة الثامنة صباحاً.

عدد الوحدات خلال مدة التنفيذ للبرنامج :

- ٤ وحدات × ٨ أسابيع = ٣٢ وحدة تعليمية .

اجمالي الزمن في الأسبوع :

- ٤ وحدات × ٦٠ دقيقة = ٢٤٠ دقيقة = ٤ ساعات.

الزمن الكلي للبرنامج قيد البحث :

- ٨ أسابيع × ٤ = ٣٢ ساعة

أسس وضع الوحدات التعليمية باستخدام (5E'S) :

راعت الباحثة قبل اعداد الوحدات التعليمية الأسس التي تبنى عليها الوحدات التعليمية وخصائص المرحلة السنوية ، حتي يمكن بناء الوحدات التعليمية المناسبة لدورة التعلم الخماسية (5E'S) باستخدام أدوات مختلفة كالحبال والصناديق والأطواق والأقمار ، بهدف تحسين القدرات التوافقية للعينة قيد البحث . وقد حددت الأسس التالية كمعايير للوحدات التعليمية :-

- اتباع مبدأ التنوع في استخدام التمرينات المختلفة .
- اتباع مبدأ التدرج في اختيار التمرينات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب، وكذلك بالنسبة لشده الحمل التدريبي.
- تطبيق مبدأ الراحة الايجابية .
- الانتظام في حضور جميع الوحدات التعليمية دون انقطاع.

- مراعاة عوامل الامن والسلامه علي مدار فترة التنفيذ.

- اتباع مبدأ الفروق الفردية في البرنامج لكل طالبة .

المرحلة النهائية :-

القياس البعدي :-

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث بنفس شروط تطبيق القياس القبلي , وذلك في يومي الاحد والاثنين الموافق ١٦ , ١٧ / ١٢ / ٢٠١٨ .

المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي اشتملت على :-
(المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , الألتواء , إختبار T للفروق , معامل الارتباط البسيط لبيسرون , نسب التحسن المئوية)

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً عرض النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث

في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

ن=٢٠

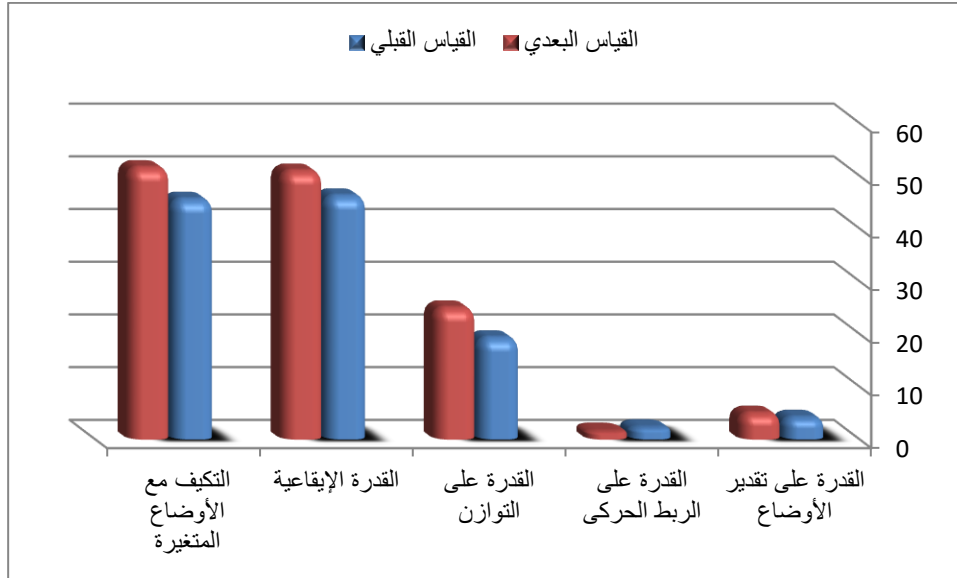
قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
*١٠,٣٢	٠,٩٦	٤,٩٢٥	0.84	4.12	درجة	القدرة على تقدير الأوضاع	١
*١١,١٢	٠,٨٤	١,٥٢	0.49	2.25	دقيقة	القدرة على الربط الحركي	2
*٩,٢٥	٣,٥١	٢٤,٩١	2.93	19.24	درجة	القدرة على التوازن	٣
*٥,٩٥	٥,٢٤	٥٠,٨٨	1.16	46.17	درجة	القدرة الإيقاعية	٤
*٧,٤٥	٢,٠٤	٥١,٥١	2.17	45.53	درجة	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	٥

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي لدى عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة

أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .



شكل (3)

الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

جدول (7)

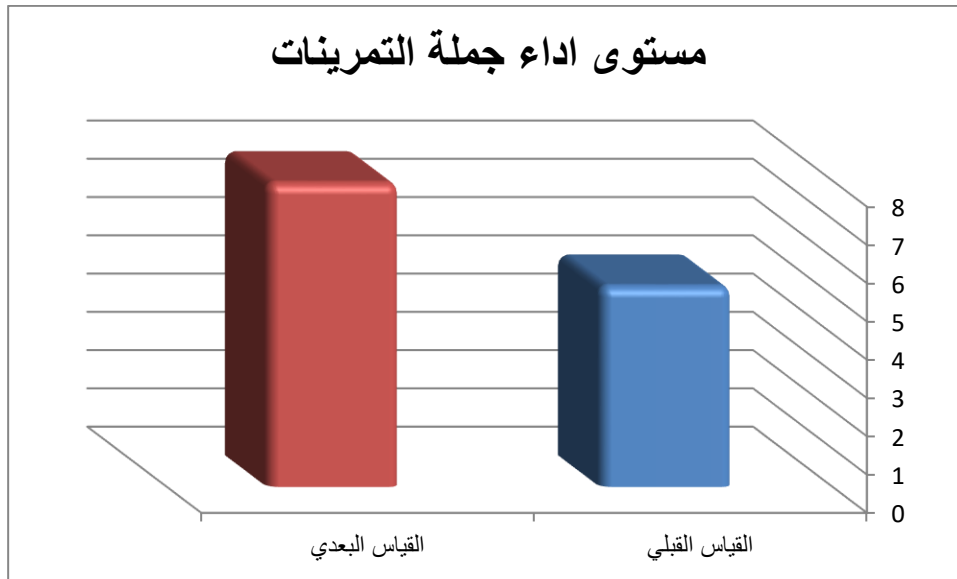
دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في مستوى أداء جملة التمرينات قيد البحث

ن=٢٠

قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
*١٢,٦٤	١,٢١	٧,٩٥	١,٩٤	٥,٢٥	درجة	مستوى أداء جملة التمرينات	١

مستوي الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء جملة التمرينات قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) .



شكل (4)

فروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في مستوى أداء جملة التمرينات قيد البحث

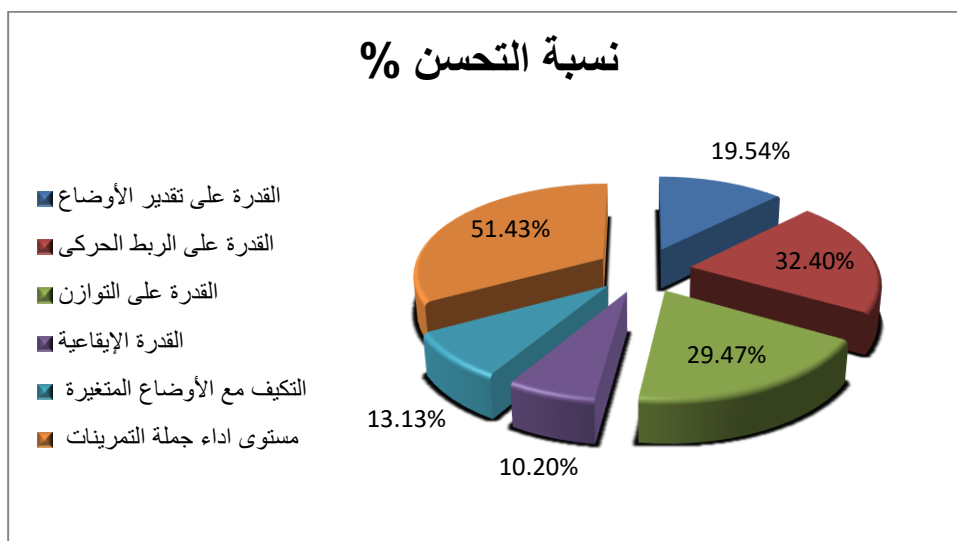
جدول (٨)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي
في القدرات التوافقية ومستوى جملة التمرينات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق القياسين	نسبة التحسن %
1	القدرة على تقدير الأوضاع	درجة	4.12	٤,٩٢٥	0.81	%19.54
2	القدرة على الربط الحركي	دقيقة	2.25	١,٥٢	0.73	%32.4
٣	القدرة على التوازن	درجة	19.24	٢٤,٩١	5.67	%29.47
٤	القدرة الإيقاعية	درجة	46.17	٥٠,٨٨	4.71	%10.2
٥	التكيف مع الأوضاع المتغيرة	درجة	45.53	٥١,٥١	5.98	%13.13
٦	مستوى اداء جملة التمرينات	درجة	٥,٢٥	٧,٩٥	2.7	%51.43

يتضح من جدول (٨) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية ومستوى جملة التمرينات قيد البحث حيث تراوحت نسبت التحسن المئوية في القدرات التوافقية قيد البحث ما بين (١٠.٢٠ % : ٣٢.٤٠ %) بينما بلغت نسب التحسن المئوية بين

القياس القبلي والبعدي فى مستوى أداء جملة التمرينات الحركية قيد البحث (٥١.٤٣ %) .



شكل (٥)

**نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي
في القدرات التوافقية ومستوى جملة التمرينات قيد البحث**

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) , كما يتضح أيضاً من جدول (٨) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية , حيث تراوحت نسبت التحسن المئوية في القدرات التوافقية قيد البحث ما بين (١٠.٢٠% : ٣٢.٤٠%)

وترجع الباحثة هذا التحسن الواضح في مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث الى استخدام ادوات مختلفة بأسلوب تعليمي يتوافق مع الطالبات ومحبيب اليهم الا وهو دورة التعلم الخماسية "الياءات الخمس" (SE'S) وهي (يشارك, يستكشف, يشرح , يطور , يقيم) وهو اهم ما يميز التعلم البنائي , وهذا ما توصلت إليه دراسة "علي عبد المجيد (٢٠٠١) (١٠) يعد نموذج التعلم البنائي The Constructivism learning modal من ابرز النماذج التي تعتمد علي الفكر البنائي حيث يتم في هذا النموذج مساعدة المتعلمين علي بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية اعتماداً علي خبراتهم السابقة كما يؤدي علي ربط العلم بالإتقان المجتمع .

كما أن استراتيجية الياءات الخمس (SE'S) تشمل خمس مراحل وكل مرحلة تبدأ بحرف الياء وهي (يشارك, يستكشف, يشرح , يطور , يقيم) حيث هدف الى تمكين المتعلمين والمعلمين من تجريب أنشطة متنوعة واستخدام وبناء مفاهيم جديدة تعتمد على أخرى سابقة .

كما يشير كل من حسن زيتون , كمال زيتون (٢٠٠٣م) (٤) , لمياء أبو زيد (٢٠٠٣م) (١٣) إلى أن استراتيجية الياءات الخمس تعتبر استراتيجية بنائية , والتي تؤكد على الدور النشط للمتعلم في بناء لمعرفته بنفسه من خلال خبراته السابقة والتفاوض الاجتماعي مع الأقران , وفي وجود المعلم الميسر والمساعد على بناء المعنى بصورة صحيحة من خلال الأنشطة والتجارب والطرق التدريسية المختلفة .

كما ترى الباحثة أهم ما يميز البرنامج التعليمي المستخدم هو تنوع الأدوات المستخدمة والتي تهدف الى تطوير التوافق الحركي مما كان له الأثر الواضح في تحسن مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث وهذا يتفق مع ما اشار إليه : يسري محمد" (٢٠١٠م) وتتيح برامج التمرينات باستخدام الأدوات والأجهزة والتي تلعب دورا هاما في التعلم المهاري حيث تساعد على تحسن القدرات التوافقية الحركية , والتي تعتبر من أهم مقومات الاداء وكذلك القوة العضلية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة (١٨ : ١٢٩)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الأول والذي نص على أنه "

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث , في القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدي
مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في اختبارات مستوى أداء جملة التمرينات الحركية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) , كما يتضح أيضاً من جدول (٨) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء جملة التمرينات, حيث بلغت نسبت التحسن المئوية (٥١.٤٣%)

وتعزي الباحثة هذا التحسن الواضح في مستوى أداء جملة التمرينات قيد البحث الى تحسن مستوى القدرات التوافقية لدى عينة البحث حيث يعتمد الأداء المهاري في الأساس على مدى امتلاك الطالبة للقدرات التوافقية والذي يؤثر على الأداء بشكل مباشر وهذا ما أشار اليه عصام

عبد الخالق (١٩٩٢م) أن القدرات التوافقية تعتبر المكون الأساسي للوصول إتقان الأداء المهاري ، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، وإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات ، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة . (٨ : ١٣١ - ١٣٦) .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه "جيرزي سادوسكل Jerzy Sadoskil (٢٠٠٥)(٢٣) أن للقدرات التوافقية أهميتها في النشاط الرياضي حيث تلعب دوراً رئيسياً في الدقة والاقتصاد من الحركات الرياضية في ظل الظروف المتغيرة كما تسهم في السرعة والدقة في الحركات المتوقعة وغير المتوقعة ، كما أكدت وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م)(١٧) أن تنمية القدرات التوافقية تؤثر على إتقان الأداء المهاري للنشاط الرياضي الممارس كما يتفق ذلك مع ما أشار اليه " خالد فريد (٢٠٠٧م)(٥) الى أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين ، حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أي أداء حركي

كما ترى الباحثة ان دورة التعلم الخماسية (5E'S) اليايات الخمس لها دور كبير في تحسن مستوى الاداء لدى عينة البحث حيث أن امتلاك الطالبات القدرة على المشاركة والاندماج مع الاخرين يشكل دافعية لدى الطالبات تساعد في تعبئة طاقاتهم لإظهار أفضل ما لديهم في الأداء المهاري في جملة التمرينات ، عوضاً عن الاسلوب التقليدي في التدريس والذي كان فية الطالبات مستقبل فقط دون أي تفاعل أو مشاركة وهذا اهم ما يميز التعلم البنائي بأسلوب اليايات الخمسة ويتفق ذلك مع ما اشارت إليه " فتحية اللولو(٢٠١١م) (١٢) الى أن ما يميز استخدام استراتيجية اليايات الخمس انها تجعل المتعلم نشطاً إيجابياً تتوافر لديه الدافعية والخبرة ، حيث يبني معرفته بنفسه ويحتفظ بها مدة طويلة نسبياً ، وتنمية روح التعاون والعمل كفريق ، تنميه لغة الحوار مع الزملاء ومع المعلم ، ومراعاة الفروق الفردية لإعتمادها على خبرة المتعلم الذاتية وممارسته للأنشطة العملية وتوسيعها وتقويمها.

كما أن أسلوب التعلم البنائي ينصب اهتمامه وتمركزه على المتعلم من خلال محاورته مع

المعلم للتوصل الى حلول ومقترحات , وهو اهم ما يساعد الباحث فى كيفية التعرف على انطب التمرينات التى تتناسب مع عينة البحث وفقا لنمط السيطرة الدماغية فالاهتمام بالمتعلم ومشاركته فى اتخاذ القرارات التدريسية من العوامل الاساسية فى هذه النتائج وهذا ما اكده " حسن زيتون و كمال زينون " (٢٠٠٣) أن اسلوب التعلم البنائي يعد من أساليب التدريس المتمركزة حول المتعلم أكثر من كونها متمركزة حول المعلم , كما يجدر التنويه ان اسلوب التعلم البنائي يسعى إلي أن يتعلم المتعلمين المعرفة الجديدة من خلال بنائها بأنفسهم ويكون هذا التعلم ذي معنى بالنسبة لهم ووثيق الصلة بحياتهم العملية . كما أنه يسعى إلي تنمية قدرة المتعلمين علي التعلم الذاتي من خلال تنمية عمليات التعلم من أو البحث العلمي لديهم ومنها (عمليات الملاحظة – المقارنة – التعميم – الاستنتاج) (٤ : ١٩)

وترى الباحثة ان البرنامج التعليمي وفقاً لدورة التعلم الخماسية , يتميز بقدرته على الربط بين التفكير والاداء بشكل مبسط وعملي , ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " فتحية صبحي اللولو (٢٠١١م) (١٢) , مني مصطفى عوض الله (٢٠١٢م) (١٥), هبة حميد وادي (٢٠١٧م) (١٦) , فيبريانتوبوترا , وآخرون . Febrianto Putra, et al (٢٠١٨م) (19) في تفوق طلاب المجموعة التجريبية عينة البحث , الذين درسوا الواد المختلفة وفقاً لإستراتيجيات الياءات الخمس عن المجموعة الضابطة والتي تدرس المواد نفسها بالطريقة التقليدية (العادية) .

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الثاني والذي نص على أنه "

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث , في مستوى أداء جملة التمرينات ولصالح القياس البعدي

الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للإستخلاصات التالية:

- ١- إستخدام دورة التعلم الخماسية (5E'S) الياءات الخمس وفقاً لأسلوب التعلم البنائي أثر إيجابياً تطوير بعض القدرات التوافقية لدى عينة البحث.
- ٢- إستخدام دورة التعلم الخماسية (5E'S) الياءات الخمس وفقاً لأسلوب التعلم البنائي أثر إيجابياً تحسين مستوى أداء جملة التمرينات لدى عينة البحث.

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- إستخدام دورة التعلم الخماسية (5E'S) الياءات الخمس وفقاً لأسلوب التعلم البنائي في تعليم المهارات الحركية الى تتطلب قدرات توافقية وحث الطالبات على التعلم ومشاركتهم به.
- ٢- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية لما لها من تاثير واضح على مستوى الاداء .

المراجع:-

أولا المراجع العربية :

- ١- اسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : "دوافع التفوق فى النشاط الرياضى" ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، القاهرة.
- ٢- ايمان عبد الله قطب (٢٠١٧م) : المبادئ الأساسية للتمرينات والجمباز الإيقاعي ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية
- ٣- جابر عبد الحميد ، ومحمود أحمد عمر (٢٠٠٧م) : اختبار الذكاء اللفظى للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة المصرية ، القاهرة.
- ٤- حسن حسين زيتون وكمال حسين زيتون (٢٠٠٣) : التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، عالم الكتاب , القاهرة .
- ٥- خالد فريد عزت زيادة (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو.رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٦- سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤م) : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي المفاهيم العلمية والفنية مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة
- ٧- صالح عبد العزيز عبد المجيد(1996) : التربية وطرق التدريس دار المعارف ؛ الجزء الاول ؛ القاهرة.
- ٨- عصام عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٩- عطيات محمد خطاب وآخرون (٢٠٠٦) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، الطبعة الأولى.دار المعارف ، القاهرة.
- ١٠- علي محمد عبد المجيد (٢٠٠١) : استراتيجية مقترحة اعتمادا علي نموذج التعلم البنائي واثره علي الابتكار الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؛بحث منشور ؛ مجلة علمية

للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية؛
جامعة حلوان

- ١١- **عنايات محمد فرج , وفاتن** : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) و العروض الرياضية (التاريخ والتطور, التقنية الحديثة, الانتقاء , القانون) , دار الفكر العربي , القاهرة .
- ١٢- **فتحية صبحي اللولو(٢٠١١م)** : أثر توظيف نموذج الخطوات الخمس البنائي في تنمية مهارات التحليل والتركيب والعلوم لدى طالبات الصف التاسع بغزة , كلية التربية , الجامعة الإسلامية , غزة , فلسطين.
- ١٣- **لمياء شعبان أحمد أبوزيد(٢٠٠٣م)** : برنامج مقترح لتصويب التصورات الخطأ لبعض مفاهيم الإقتصاد المنزلي وفقاً للمدخل البنائي الواقعي وتعديل اتجاهات طالبات شعبة التعليم الابتدائي بكلية التربية بسوهاج , دراسات في المناهج وطرق التدريس , العدد(٩٠).
- ١٤- **محمد سعد زغلول (٢٠٠٢)** : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر
- ١٥- **منى مصطفى عوض الله (٢٠١٢م)** : أثر استراتيجية الياءات الخمس (5E'S) على تنمية المفاهيم العلمية وعمليات العلم بالعلوم لدى طالبات الصف السابع الأساسي بغزة , رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية , الجامعة الإسلامية بغزة , فلسطين.
- ١٦- **هبه حميد وادي" (٢٠١٧م)** : تدريس مادة التاريخ الاوربي الحديث والمعاصر وفق استراتيجية الياءات الخمسة في تحصيل طلاب الإعدادي , مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل ,

العدد (٣٥).

١٧- وفاء عبدالحفيظ عبدالمقصود (٢٠٠٥) : فعالية برنامج تمارين باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩-١٢) سنة , رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية

١٨- يسري محمد حسن (٢٠١٠) : تأثير برنامج تمارين باستخدام الأدوات على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ التنس الأرضي من ٩-١٢ سنة , مجلة العموم البدنية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة المنوفية

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 19- **brianto Putra, Ika Yunita Nurkholifah, Ani Rusilowati, Bambang Subali (2018)** :learning cycle strategy: increasing conceptual understanding and learning motivation", Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-BiRuNi .
- 20- **alil Evren Senturk, Camliyer Huseyin (2016)** New Learning Model on Physical Education: 5ELearning Cycle, Universal Journal of Educational Research 4(1): 26-29
- 21- **nsen (2001)** ain Based learning .Stor San Diego,CA USA,
- 22- **em duzgun , gul baltaci ,fifiz colakoglu,Volga bayrakci (2010)** The Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in Adolescent Volleyball Players , in Journal of Sport Rehabilitation
- 23- **rzy Sadoskil. J (2005)** arning and coordination skills. Rivista culture sportive, Roma.

ثالثاً مراجع الإنترنت :