

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الباليه على مستوى أداء جملة الحركات الأرضية "شكلا وجمالاً" للاعبات الجمباز الفني في ضوء التعلم المدمج

أ.م.د/ ماجدة محمد السعيد عبد الرحمن

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية

جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر التطور السريع الذي يشهده العالم الآن في مختلف الميادين العلمية والتكنولوجية نتاج البحوث والاختراعات العلمية الحديثة في شتى المجالات التي تعمل لخدمة الإنسان وقد ظهر كثير من المستحدثات التكنولوجية في الآونة الأخيرة ، وبخاصة التركيز على استراتيجيات التعلم النشط ، والتعلم التعاوني ومن هذه المستحدثات التعليم الإلكتروني ويقصد به بصفة عامة استخدام التكنولوجيا بجميع أنواعها في إيصال المعلومة للمتعلم بأقل وقت وجهد وأكبر فائدة .

ويذكر كل من " أشواق عبد الجليل ، سلامة عبد العظيم " (2008م) أن التعليم الإلكتروني يتميز بسهولة تحديث وتعديل المعلومات المقدمة ، ويزيد من إمكانية التواصل لتبادل الآراء والخبرات ووجهات النظر بين المتعلم ومعلميهم وبين المتعلم وبعضهم البعض ، ويمد اللاعب بال التغذية الراجعة المستمرة خلال عملية التعلم، والتعلم في أي وقت وأي مكان وفقا لقدراتها.

(4: 31، 32)

ويرى كل من "اسماعيل محمد" (2010م) ، "حسن سلامه" (2008م) أنه يوجد قصور في بعض الجوانب التي لم يستطع التعليم الإلكتروني التغلب عليها، ومن هنا كانت الحاجة إلى مدخل جديد يجمع بين مميزات كل من التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني والتغلب على جوانب القصور في كل منهما، فظهر ما يسمى (التعلم المدمج) والذي يعنى دمج كل من التعليم التقليدي بأشكاله المختلفة والتعليم الإلكتروني بأنماطه المتنوعة ليزيد من فاعلية الموقف التعليمي وفرص التفاعل الاجتماعي وغيرها (2:11)(11:74)

وترى الباحثة ان هذا يعني أن عملية التعليم بهذه الاستراتيجية (التعلم المدمج) يستند على أساس مدخل التكامل بين نمطي التعليم المعتاد (التقليدي) والتعليم الإلكتروني ، حيث يكون المعلم الموجه لعملية التدريب لدى اللاعبات والمرشد لهذه العملية .

وتشير "نجاح التهامي" (1992م) ،الى ان الباليه أحد أفرع التعبير الحركي يعد من أرقى الفنون المسرحية القديمة التي تطورت مع العصور والحضارات المختلفة ، فهو يستخدم الجسم كأداة والحركة كوسيلة للتعبير عن فكرة ما، والإحساس بها في صورة حركية معبرة ، و أن الباليه يعتبر أحد الأنشطة الرياضية التي تدرس ضمن البرامج التدريبية ، لما له من أهداف تربية وبدنية ونفسية وترويحوية. (25 : 14)

وتذكر كل من " سامية ربيع، صفية حمدي" (2016م) أن الباليه فن و لغة عالمية يتفاهم بها الجميع ، ونشاطاً حركياً متكاملًا يعبر عن الأفكار الواقعية والخيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير ، لذا يتطلب فترات طويلة لتنمية القوة والقدرة والتحكم الحركي للتعبير عن هذه الأفكار ، القيمة الحقيقية للباليه تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاول هذا الفن فهو يمد بالقوة المعنوية والعقلية والبدنية بجانب الناحية النفسية ، الى جانب تحسين الاداء الجمالي والاداء الفني او الشكلي وذلك بمصاحبة الموسيقى .(15: 20,21)

يذكر "رابين" Rabine (1980م) ان الباليه أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي للاعبات، وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد، فهو يعطي للممارس جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية.(31 : 28)

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريب وفي مجال التحكيم (حكم دولي) ومن خلال تحكيم بطولات الجمهورية لموسم(2020م) / (2021م) بنات تحت (8) سنوات ،لاحظت الباحثة ان اللاعبات يفتقرن للاداء الفنى الأمثل والجمالى ، وعدم القدرة على أداء المهارات الفنية والمتطلبات الخاصة فى ضوء الأجباريات الموضوعية من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجماز ، وبالتالي ينخفض مستوى أدائهن فى درجة متطلبات الأداء المهاري ، وفى

درجة مستوى الأداء الفني والجمالي ، وبالتالي الدرجة النهائية للجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية .

ومن هنا تتضح أهمية البحث حيث انه في الأونة الأخيرة وبعد جائحة كورونا (كوفيد 19) ، كان لابد من أخذ خطوة هامة لإيجاد خطة بديلة من أجل إستكمال المسيرة التدريبية والنهوض بها ، الأمر الذى دعي الباحثة إلى استخدام إستراتيجية التعليم المدمج كأحد التقنيات التكنولوجية الحديثة ومحاولة لمواكبة التطور التكنولوجي وتحقيق التقدم العلمي في مجال التدريب من خلال بعض الروابط الإلكترونية والمواقع والأقراص المدمجة تزودهم بمعلومات تعزيزية إضافية خارج وقت الوحدة التدريبية وتمدهم بوسائط لنماذج المهارات الإجبارية (قيد البحث) على جهاز الحركات الأرضية ، لإثارة دافعتهم نحو التعلم والمعرفة وتشجيعهم على التواصل ثم يعدن إلى بيئة التعليم التقليدي في الوحدة التدريبية ويتابعن الجديد من المهارات التي يتم التدريب عليها ويقمن بالأداء الحركي بأنفسهن تحت توجيه الباحثة ، وهذا ما دفعها إلى القيام بهذه الدراسة ، ويُعتبر ذلك استكمال لمبادرة السيد رئيس الجمهورية إلى أهمية التحول الى استخدام المنظومة الإلكترونية تماشياً مع النهج العالمي.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير تدريبات البالية باستخدام التعلم المدمج على مستوى الأداء الشكلي والجمالي للجملة الإجبارية (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز الفني تحت (8) سنوات .

فروض البحث

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لعينة البحث في مستوى الأداء الشكلي والجمالي للجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) ولصالح القياس البعدى .

2. توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسات (القبلية - البعدية) لعينة البحث في مستوى الأداء الشكلي والجمالي للجملة الأجزارية على جهاز الحركات الأرضية (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) لصالح القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة في البحث

التعليم المدمج Blended Learning

هو "التعليم الذي يمزج بين خصائص كل من التعليم التقليدي والتعليم عبر الإنترنت في نموذج متكامل يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما". (23 : 44)

الباليه The Ballet

هو "ذلك الفن الصامت الذي يتحرك فيه الراقص في الزمان والمكان بالإستناد إلى الموسيقى ، وتتحد فيه الروح والجسد ، ليعبر عن أحاسيس معينة ، متصلة بفكرة ، وله قواعده وأأسسه التي رسخت عبر القرون ، والتي تدرس بجميع مدارس الباليه في العالم كفن عالمي أكاديمي موحد". (1: 35)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثه من الدراسات السابقة كدراسة "أشرف بسيم , طارق الشامخ" (2015م) بعنوان "أثر التعلم المدمج باستخدام نظام إدارة التعلم بلاك بورد في مستوى التحصيل الدراسي لدي طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني واتجاهاتهم نحوه"، ودراسة "محمد حسن أبو الطيب" (2013م) بعنوان "أثر التعليم المدمج باستخدام اسلوبى التدريب المتسلسل والعشوائى علي مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية"، ودراسة "خديجة علي الغامدي" (2010م) (12) بعنوان "فاعلية التعلم المدمج في إكساب مهارات وحدة برنامج العروض التقديمية power point لطالبات الصف الثانى الثانوي بمدينة الرياض"، ودراسة "زينب دردير علام" (2010م) (13) بعنوان "تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات التربية الرياضية بنات بالزقازيق" ودراسة "سعاد أحمد شاهين" (2008م) (14) بعنوان "فاعلية التعليم المدمج علي التحصيل وتنمية عمليات التعلم لدي

تلاميذ المرحلة الابتدائية واتجاهاتهم نحوه" ، والتي أشارت جميع نتائجها إلى فاعلية التعلم المدمج في تحسين الأداء المهارى.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس (القبلي - البعدي) .

مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات اكاديمية كولدن للجمباز_بطنطا لموسم (2020م- 2021م) ، ومسجلات بنادى صيد المحلة الرياضى، تحت (8) سنوات ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، والبالغ عددهن (18) لاعبه ، منها عدد (10) لاعبات لعينه الأساسيه ، عدد (8) لاعبات للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج قوام العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية ، تم توصيف عينة البحث على النحو الموضح بالجدول رقم (1)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

ن = (18)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	7.500	0.350	-0.122
	العمر التدريبي	2.940	0.085	.904-
	الطول	126.860	1.480	1.046-
	الوزن	25.730	0.230	0.219-
المتغيرات البدنية	التوازن لثابت	2.240	0.810	1.000
	التوازن الحركي	5.010	2.200	0.340
	القدرة العضلية للرجلين	24.240	1.540	1.430
	مرونة الظهر	75.100	3.140	0.26-

1.650	2.180	15.450	سم	مرونة الحوض
0.540	1.240	22.250	ثانية	الرشاقة
42.85-	12.750	41.500	ثانية	التوافق
.424-	12.540	21.100	تكرار	قوة عضلات البطن

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات أفراد العينة (قيد البحث)

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- جهاز ديناموميتر
- المانيزيا
- كرات طبية
- أجهزة لاب توب
- بارات بالية
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن(كجم)
- لوحة مرقمة على الحائط.
- شريط قياس
- صالة جمباز
- مرايات

ثانياً: الاستمارات والمقابلات الشخصية: -

قامت الباحثة بالاطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة(5)،(8)،(10)،(15)،(18)،(21)،(24) المتخصصة في مجالات الاختبارات والمقاييس والمناهج وطرق التدريس والتدريب والتعلم المدمج ، والبالية ، وقامت ببعض المقابلات الشخصية بهدف حصر

وتحديد أهم وأنسب الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث وأبعاد البرنامج المقترح على النحو التالي: -

1- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد المتغيرات والاختبارات البدنية المرتبطة بالمجال ، مناسبة محتوى البرنامج لجملة الحركات الأرضية الإجبارية (قيد البحث) ، كذلك أبعاد البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات البالية مرفق(6) ، وتم عرضها على خبراء فى مجال الجمباز الفنى والبالية . مرفق (1)

ثالثا: الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث: مرفق (3)

1. الاختبارات البدنية

من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (2) ارتضت الباحثة نسبة قبول الاختبارات (80%) ، وقد أسفر ذلك عن تحديد أهم المتغيرات والاختبارات البدنية الخاصة والمهارات (قيد البحث) كالتالي:

- اختبار المرونة للحوض .
- اختبار مرونة العمود الفقرى .
- اختبار القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين (الشد بالديناموميتر) لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار ثنى الذراعين عرضاً (المعدل) لقياس القوة العضلية للذراعين.
- اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية للذراعين.

2. القياسات الجسمية

- قياس طول القامة بالمتر.
- قياس الوزن بالكيلو جرام.

3. اختبار تقييم مستوى أداء المهارات (قيد البحث)

تحديد خصومات الأداء الشكلي والجمالي لجملة الحركات الأرضية الإجبارية وذلك بواسطة لجنة مكونة من (4) حكام جمباز فنى مسجلين بالاتحاد المصري للجمباز فى القياسين القبلي والبعدي .

وذلك ضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس، ويتضمن التقييم تقييم فردي لكل لاعبة من لاعبات عينة البحث الأساسية في المهارات (قيد البحث) ، وانفقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون الدرجة النهائية (14,00) درجة مقسمة إلى (10) درجات لخصومات الأداء الشكلي والجمالي، (4,00) درجة لمتطلبات الأداء الخاصة بالجملة الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية ، على أن يتم احتساب الدرجة من متوسط مجموع درجات الحكام الأربعة ، ويتم تسجيل الدرجات في استمارة لمستوى الأداء .

كما قامت الباحثة بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث ، لتفريغها ومعالجتها إحصائياً، وقد اشتملت الاستمارة على البيانات التالية: اسم اللاعبة، السن، الطول، الوزن، قياس المتغيرات البدنية ، بالإضافة لدرجة تقييم مستوى الأداء الفني والجمالي للجملة الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث) . مرفق (4)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق 2020/8/30م إلى يوم الأثنين الموافق 2020/9/7م وذلك على عينة قوامها (8) لاعبات ، من مجتمع البحث وخارج قوام عينة البحث الأساسية بهدف:

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيتها.
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث على (العينة الاستطلاعية).

أولاً: الصدق : لحساب صدق الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهاريه (قيد البحث) لعينة البحث الاستطلاعية استخدمت الباحثة صدق التمايز ، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بطريقة مان ويتي اللابارامترية ، جدول(2) يوضح ذلك:-

جدول (2)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات البدنية
(قيد البحث)

ن=8

الدلالة	قيمة U	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي			
دال	1.21	0.24	2.74	0.11	1.25	ثانية	التوازن لثابت	المتغيرات البدنية
دال	1.21	1.25	4.21	0.05	7.35	عدد	التوازن الحركي	
دال	1.20	2.05	25.01	2.02	12.20	سم	القدرة العضلية للرجلين	
دال	1.20	1.35	72.21	3.28	94.10	سم	مرونة الظهر	
دال	1.20	1.05	15.45	2.91	25.33	سم	مرونة الحوض	
دال	1.22	1.36	22.25	0.11	35.25	ثانية	الرشاقة	
دال	1.21	0.95	35.40	0.05	48.25	ثانية	التوافق	
دال	1.20	0.58	25.50	1.45	10.50	تكرار	قوة عضلات البطن	

يتضح من جدول (2) انه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) في الاختبارات البدنية (قيد البحث) مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها على التميز بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى.

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، و جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات (قيد البحث)

ن=8)

قيمة "ر"	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط لحسابي			
0.97	0.24	2.25	0.24	2.01	ثانية	التوازن لثابت	المتغيرات البدنية
0.96	1.25	4.23	1.25	4.12	عدد	التوازن الحركي	
0.98	2.05	23.3	2.05	23.1	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0.97	1.35	94.35	1.35	94.21	سم	مرونة الظهر	
0.84	1.05	20.42	1.05	20.1	سم	مرونة الحوض	
0.96	1.36	32.35	1.36	32.02	ثانية	الرشاقة	
0.95	0.95	39.56	0.95	39.48	ثانية	التوافق	
0.95	0.58	18.42	0.58	18.5	تكرار	قوة عضلات البطن	

قيمة (ر) الجدولية الجدولية عند مستوي (0.05) = (0.497)

ويتضح من جدول (3) ان تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (0.84 ، 0.98) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

الدراسة الأساسية

البرنامج التدريبي المقترح :

أولاً: البرنامج التدريبي المقترح (قيد البحث) باستخدام تدريبات البالية فى ضوء التعلم المدمج (الجانب الإلكتروني). مرفق (6)

هدف البرنامج :

تحسين مستوى الأداء الشكلي و الجمالى ومن ثم الدرجة النهائية للجملة الأجرارية لجهاز الحركات الأرضية (قيد البحث) لدى لاعبات الجمباز الفنى تحت(8) سنوات .

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة خصائص الالعبات واحتياجاتهن البدنية والنفسية والمهارية .
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات الالعبات .
- أن يتسم بالبساطة والسهولة .
- أن يناسب محتوى البرنامج مع الهدف الموضوع .
- توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يكون البرنامج بعيد عن الملل ويتميز بالتشويق والإثارة.
- مراعاة مبدأ التدرج في محتوى البرنامج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة الفروق الفردية للالعبات.
- الجمع بين البرنامج المقترح و التعلم الإلكتروني من خلال إستخدام برمجية على الحاسب الآلي .

جدول (٤) تشكيل درجات الحمل للتدريبات الشكلية خلال الشهر											
الاسبوع		الاول			الثاني			الثالث			الرابع
الحمل أقصى											
أقل من الأقصى											
متوسط											

جدول (4) يوضح درجات حمل البرنامج المقترح (قيد البحث)

محتوى البرنامج التدريبي : مرفق (6)

تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من العمليات الصعبة والتي تمثل أهمية كبيرة جداً، وتتمثل تلك الصعوبة في توضيح الخطوات الفنية ، وتوضيح الأخطاء الفنية لأداء المهارات (قيد البحث) (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقبة الأمامية السريعة على اليدين) (مرفق (7) ، وكذلك تحديد الأدوات والوسائل التعليمية التي يتضمنها برنامج الحاسب الآلي، والذي يعرض من خلال تدريبات البالية و نموذج مثالي للمهارات (قيد البحث) ، وتم ذلك بعد اطلاع الباحثة علي العديد من المراجع والأبحاث العلمية (6)،(11)،(12)،(15)،(19) ، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في تصميم محتوى البرنامج التدريبي :

1. تم تجهيز الأدوات والأجهزة المساعدة في تنفيذ التدريبات وأيضاً تجهيز المساعد القائم بتصوير اللعابات المتميزات عند تأدية النماذج المثالية لتلك التدريبات.

2. قامت الباحثة بإعداد برمجية على أسطوانة مدمجة (CD) لإدخالها في الكمبيوتر، ومعالجتها عن طريق برنامج Windows Movie Maker في الحاسب الآلي كي يتم إدخالها في برنامج Power Point.

3. تم إدخال الصور والرسومات عن طريق استخدام جهاز المسح الضوئي Scanner وتم إنتاج ومعالجة الرسوم عن طريق برنامج Adobe Photoshop، وقد تم إدخال نصوص الشرح والفيديوهات لطريقة الأداء والنقاط الفنية وكذلك أخطاء الأداء للمهارات (قيد البحث) ، والتدريبات الخاصة للأداء عن طريق التسجيل الصوتي من خلال برنامج Power Point.

4. استخدام تطبيق "زوم Zoom" وتحميله علي الهاتف الذكي أو الحاسب الآلي للالعاب (قيد البحث)

نظام عرض الاسطوانة :

تم عرض النموذج المثالي للوضع أو المهارة (قيد البحث) عن طريق الاسطوانة على عينة البحث في يوم التدريبي داخل الوحدة التدريبية ، ثم قامت اللعاب بالاداء ، ثم العودة مرة أخرى لرؤية كل تدريب من التدريبات المستخدمة قبل تطبيق كل تدريب على حده.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تدريبية، وذلك بواقع اجمالي (24) وحدة تدريبية لمدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات فى الأسبوع ، وزمن تنفيذ الوحدة التدريبية (90) دقيقة ، وأجزاء الوحدة التدريبية على النحو التالي:

- (10) دقائق إحماء .
- (15) دقائق مشاهدة الأداء المثالى للمهارات الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث)علي الحاسب الآلي، أو مشاهدة النموذج وسماع الشرح اللفظي من الباحثه
- (20) تدريبات البالية على (البار) ، وبدون البار .
- (40) دقيقة لتطبيق مهارات الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث).
- (5) دقائق للختام

جدول (5)

محتوى الوحدة التدريبية

الواجبات التدريبية	الزمن	أجزاء الوحدة التدريبية
احتوى هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة والاهتمام بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم لتهيئته للعمل في الجزء الرئيسي بالبرنامج .	10ق	الأحماء
مشاهدة الأداء المثالي للمهارات الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية (قيد البحث)علي الحاسب الآلي(CD)، أو مشاهدة النموذج وسماع الشرح اللفظي من الباحثه .	15ق	مشاهدة الأسطوانة
- يتم أداء تدريبات البالية على البار . - ثم اداء المهارات (قيد البحث) الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية ، والعودة للحاسب الآلي لمشاهدة التدريبات وتنفيذها بعد ذلك	20ق 40ق	الجزء التطبيقي
تمرنات تهدئه	5ق	الجزء الختامي

جدول (5) يوضح محتوى الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

إعداد الصورة المبدئية للبرنامج:

بعد الانتهاء من الصورة المبدئية للبرنامج التدريبي تم عرضه على خبراء في مجال الجمباز و البالية مرفق (1) ، وذلك لاستطلاع رأي سيادتهم حول ما يلي:

- مدى مناسبة وتحقيق الأهداف العامة للبرنامج.
- الدقة العملية والوضوح لمحتوي البرنامج.
- مدى مناسبة عرض المحتوي وملاءمتها لاحتياجات اللاعب (عينة البحث) .

إعداد الصورة النهائية للبرنامج : مرفق (6)

من خلال استعراض آراء الخبراء وتحليلها اتضح موافقتهم بنسبة مئوية قدرها (80%) على صلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق.

ثانياً: تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:

عند تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التعليم المدمج تم إتباع ما يلي:

تم تطبيق الوحدة التدريبية باستخدام الحاسب الآلي او عن طريق الزوم تم تطبيق الوحدة التدريبية التالية باستخدام الطريقة التقليدية لأفراد (عينة البحث) أي أنه تم المزج بين التدريب باستخدام أسلوب الإلكتروني والتدريب التقليدي.

القياسات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في يومى الثلاثاء والأربعاء الموافق 2020/9/8،9م فى المتغيرات البدنية لعينة البحث ، يوم الخميس الموافق 2020/9/10م تم اجراء القياسات المهارية لعينة البحث .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة (قيد البحث) لموسم (2021/2020م) ، وذلك بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة (8) أسابيع متصلة ، وزمن تنفيذ الوحدة التدريبية (90) دقيقة، في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/9/12م ، وحتى يوم السبت الموافق 2020/11/7م .

القياسات البعديّة: تم إجراء القياسات البعديّة في الفترة من يوم الأثنين الموافق 2020/11/9م ، يوم الثلاثاء 2020 /11/10م لأفراد العينة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ، وذلك بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بناءً على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات على النحو التالي:-

- المتوسط الحسابي Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الوسيط Medium .
- معامل الالتواء Skewers .
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار مان ويتي اللابارميتري
- نسب التحسن % = $\frac{\text{متوسط القياس البعدي} - \text{متوسط القياس القبلي}}{100 \times \text{متوسط القياس القبلي}}$

متوسط القياس القبلي

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = (10)

P الدلالة	Z المحسوبة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		وحدة القياس	المتغيرات	المتغيرات البدنية
		+	-	+	-			
0.005	-822.	55.5	صفر	5.5	صفر	ثانية	التوازن لثابت	
0.004	-842.	صفر	55.5	صفر	5.5	عدد	التوازن الحركي	
0.005	-862.	10	صفر	5.5	صفر	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0.005	-842.	10	صفر	55.5	صفر	سم	مرونة الظهر	
0.004	-822.	10	صفر	55.5	صفر	سم	مرونة الحوض	
0.003	-842.	10	صفر	55.5	صفر	ثانية	الرشاقة	
0.004	-862.	10	صفر	55.5	صفر	ثانية	التوافق	
0.005	-842.	55.5	صفر	5.5	صفر	تكرار	قوة عضلات البطن	
0.003	2.70-	صفر	55.5	صفر	5.5		مستوى اداء الشكلي والجمالي	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 = (1.96)

ويتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي ، حيث أن قيمة قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

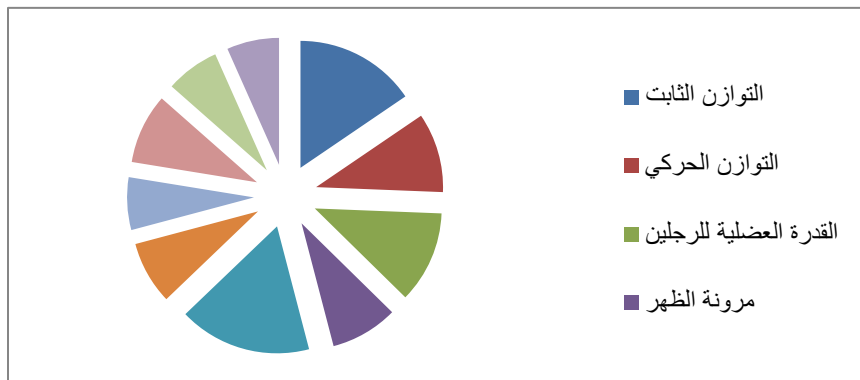
جدول رقم (7)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات (قيد البحث)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطات	البيانات		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط البعدي	متوسط القبلي		
59.82	1.34	3.58	2.24	ثانية	التوازن الثابت
-39.12	-1.96	3.05	5.01	عدد	التوازن الحركي
45.26	10.97	21.35	24.24	سم	القدرة العضلية للرجلين
-33.14	-24.89	50.21	75.10	سم	مرونة الظهر
-65.31	-10.09	5.36	24.15	سم	مرونة الحوض
-30.94	-6.88	15.36	22.25	ثانية	الرشاقة
-25.88	-9.16	26.24	4.35	ثانية	التوافق
34.47	8.79	34.29	5.52	تكرار	قوة عضلات البطن
26.42	1.4	6.7	5.3	درجة	درجة الأداء الشكلي والجمالي
25.74	.62	.712	10.1	درجة	الدرجة النهائية

المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي ، حيث أن قيمة قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ، وهذا ما أوضحتها نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في جدول (7) حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (-25.88%) : (59.82%)



شكل (1) يوضح نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات (قيد البحث)

وترجع الباحثة التحسن في مستوى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الشكلي والجمالي الى استخدام تدريبات البالية والتي كان لها الأثر الإيجابي فى تطوير بعض القدرات البدنية للرشاقة والتوافق والقدرة العضلية وتحسين الأداء الشكلي والجمالي .

ينكر "رابين" Rabine (1980م) ان البالية أحد الأنشطة الحركية الهامة لإكساب الجسم القوة والقدرة على التحرك بالسهولة والمرونة التي تعمل على رفع مستوى الأداء الحركي للاعبات، وهو كذلك من الوسائل الهامة التي تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكتساب القوام الجيد، فهو يعطي لممارسي جسماً رياضياً بديع التركيب والتأثير المباشر على الأجهزة الحيوية. (31 : 28)

ويتفق كل من "احمد جمعة" (1)، "سامية ربيع، صفية حمدي" (2016م) (15) على أن تدريبات البالية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بأدوات أو بدون، تثير الحواس مما يجعل اللاعبات يستطيعون الأداء بشكل ديناميكي منظم فيصبح مدرك للفراغ أثناء الأداء الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات ، كما حركات النثي النصفي والعميق للرجلين تعمل على تقوية عضلات الرجلين ومرونة المفاصل والحوض وتقوية الأربطة ، كما ان الأوضاع الأساسية للبالية له دور ايجابياً في تحسين أداء الحركات المهارية .

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة – البعدية) لعينة البحث في مستوى الأداء الشكلي والجمالي لمهارات الجملة

الأجبارية على جهاز الحركات الأرضية (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) ولصالح القياس البعدي . وتعرض الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى أن استراتيجية التعليم المدمج طريقة مستحدثة في التعليم تشمل على توجهات جديدة علمية وفنية وتكنولوجية حديثة مغايرة للنظرة التقليدية في التعلم التقليدي حيث إن تكنولوجيا التعليم أصبحت لغة العصر الذي نعيش فيه مما يؤدي إلى نجاح اللاعبين في إزالة الشعور بالملل والسلبية والرتابة التي تشعر بها في ظل الطريقة المعتادة وشعورها بالسعادة أثناء تعاملها مع تقنيات التعليم وهذا ما أدى إلى زيادة كفاءتها ، وتحسن مستوى الأداء .

ويتفق ذلك مع " لفاريز " Ivarez (2005م) (28)، (32) أن التعليم الإلكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي وذلك هو ما يسمى Blended learning ويضيف بأن الدمج الصحيح بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجهاً لوجهه وأفضل من التعلم الإلكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر .

وترجع الباحثة أيضاً هذه النتيجة إلى أن التعليم المدمج يعد استراتيجية جديدة تجمع بين الطريقة التقليدية في التدريب والاستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين التدريب المباشر للاعب ،وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل في العملية التدريبية في توفير بيئة للتدريب جذابة في أي مكان وزمان ودون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بينهم أو مع المدربين .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "على حمد" (2011م) (16) ، "فاطمة كمال" (2015م) (17) ، "مرؤة يوسف الدهشوري" (2015م) (24) ، "محمد خلف الله" (2010م) (22) في أن التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني - التعلم التقليدي) أدى إلى إيجابية الاستتارة واستيعاب تعلم المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهارى .

كما يتفق كلاً من دراسة "محمد رخا" (2013م) (20) ، "هشام أحمد غراب وآخرون" (2013م) (26)، "ياسمين عبد الحميد" (2013م) (27)، "أمين الخولي ، ضياء العزب" (2009م)

(5) ، "محمد عطية" (2003م) (23) على أن استخدام تكنولوجيا التعلم المختلفة في العملية التعليمية يمكننا من توصيل المعلومات بصورة أفضل وأسرع للمتعلم وتساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لديه وفي نفس الوقت تزيد من فاعلية العملية التعليمية وتجعلها أكثر تشويقاً وبالتالي تحقق الأهداف التعليمية المرجوة .

ويؤكد ذلك ما تشير إليه نتائج دراسة كل من "أشرف بسيم ، طارق الشامخ" (2015م) (3)،

خديجة علي الغامدي (2010م) (12)، "كوركماز ، كاراكوز Korkmaz&Karakus" (2009م) (29)، "تايلور Taylor" (2007م) (30)، والتي أشارت نتائجها إلى أن استخدام تكنولوجيا التعلم بصورها المتعددة تجذب انتباه اللاعبين وتزيد من كفاءتهم المدركة نحو التعلم، وتحسن مستوى الأداء المهاري والوصول الى افضل النتائج .

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد نسب تحسن بين متوسطي القياسات (القبلية - البعدية) لعينة البحث في مستوى الأداء الشكلي والجمالي لمهارات الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية (فجوة الليب - دوران على قدم واحدة - درجة خلفية وقوف على اليدين - الشقلبة الأمامية السريعة على اليدين) لصالح القياسات البعدية" .

الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض واجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للاستخلاص التالية:

1- ان تدريبات البالية المقترحة باستخدام التعلم المدمج له تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية للاعبات جمباز الفني تحت (8) سنوات .

2- ان تدريبات البالية المقترحة باستخدام التعلم المدمج له تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الشكلي والجمالي للجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات جمباز الفني تحت (8) سنوات .

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من استخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- الاهتمام باستخدام تدريبات البالية في برامج التدريب للجمباز الفني .

- استخدام تدريبات البالية مع مراحل سنوية مختلفة .
- عمل مزيد من الأبحاث التي تتناول تدريبات البالية في انواع اخرى من الجمناز مثل جمناز الأيروبيك .
- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنوية مختلفة .
- عقد دورات للمدربين بهدف نشر ثقافة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة ، وتعريفهم على أهميتها وكيفية استخدامها وتطبيقها .
- الاهتمام بتدعيم العوامل التي تؤثر على تقديم جوانب التعلم بصورة ايجابية للمدربين وذلك من خلال العمل على اكتساب الخبرات والثقافة والوعي الرياضي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- (1) أحمد جمعة (2005م): "الحركة في فن الباله" ، الهيئة المصرية العامة للكتب، القاهرة.
- (2) اسماعيل محمد اسماعيل (2010م): التعلم المدمج، مجلة التعليم الإلكتروني، العدد الخامس، مجلة الكترونيه ربع سنوية تصدر عن وحدة التعليم الإلكتروني بجامعة المنصورة <http://emag.mans.edu.eg>،جامعة المنصورة.
- (3) أشرف محمد بسيم ، طارق عبد العظيم الشامخ (2015م): "أثر التعلم المدمج باستخدام نظام إدارة التعلم بلاك بورد في مستوى التحصيل الدراسي لدي طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني واتجاهاتهم نحوه"، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي السادس عشر الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- (4) سلامة عبد العظيم حسين، أشواق عبد الجليل على(2008م): الحدوة فى التعليم الإلكتروني (مفاهيم نظرية وخبرات عالمية)، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية.
- (5) أمين أنور الخولى، ضياء الدين محمد العزب (2009م): تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمواد التعليمية - الأجهزة ومساعدات التدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة .

- (6) الغريب زاهر اسماعيل (2009م): التعليم الإلكتروني من التطبيق إلى الاحتراف والجودة، عالم الكتب، القاهرة .
- (7) الأتحاد المصرى للجيمباز (2020م) : إحباريات اللحنه الفنية ، استاد القاهرة ، مجمع الأتحادات .
- (8) جمال مصطفى محمد(2008م): "من صيغ التعلم الحديثة في التعليم الجامعي: التعلم المدمج"، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الثاني لكلية التربية، جامعة الأزهر بالاشتراك مع المجلس القومي للرياضة، بعنوان : التعليم الجامعي، الحاضر، والمستقبل في الفترة من 18-19 مايو مصر .
- (9) حسن الباتع محمد، السيد عبد المولى السيد(2008م) : التعلم الإلكتروني الرقمي (النظرية - التصميم - الإنتاج)، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية.
- (10) حسن حسين زيتون (2005م): رؤية جديدة في التعلم - التعلم الإلكتروني - المفهوم، القضايا، التطبيق، التقويم، الرياض، الدار الصولتية للتربية، المملكة العربية السعودية .
- (11) حسن علي سلامة (2008): التعلم الخلط التطور الطبيعي للتعلم الإلكتروني، المجلة التربوية، العدد(22) كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي .
- (12) خديجة علي الغامدي (2010م): "فاعلية التعلم المدمج في إكساب مهارات وحدة برنامج العروض التقديمية power point لطالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، قسم تقنيات التعليم، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية .
- (13) زينب دردير علام (2007م): "تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء المهارى في كرة اليد لدى طالبات التربية الرياضية بنات بالرقازيق"، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، عدد (33)، جامعة الإسكندرية .

- 14) سعاد أحمد شاهين (2008م): "فاعلية التعليم المدمج علي التحصيل وتنمية عمليات العلم لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية واتجاهاتهم نحوه" ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، عدد (38) ، ص : 105-142، جامعة طنطا.
- 15) صفية أحمد محيي الدين ، سامية ربيع محمد (2016م): البالغ والرقص الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 16) علي أحمد بني حمد(2011م): "أثر أسلوب التعلم المدمج في تحصيل طلبة الصف الثالث الأساسي في اللغة العربية ودافعيتهم لتعلم اللغة العربية"، مجلة دراسات العلوم التربوية ،المجلد (38)، العدد (1)، الجامعة الأردنية، الأردن .
- 17) فاطمة كمال أحمد (2010م): "فاعلية برنامج تدريبي قائم على التعلم الإلكتروني المدمج في تنمية مهارات الأداء التدريسي والاتجاه نحو التعليم الإلكتروني لدى الطالبات الملمات تخصص اقتصاد منزلي" ، مجلة المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية جامعة عين شمس ، القاهرة .
- 18) نيلي السيد فرحات (2005م): القياس والإختبار في التربية الرياضية، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 19) محمد حسن أبو الطيب (2013م): "أثر التعليم المدمج باستخدام اسلوبي التدريب المتسلسل والعشوائي علي مستوي الاداء المهارى والتحصيل المعرفي في السباحة لدي طلاب كلية التربية الرياضية" مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي المجلد 33، العدد 4، كانون الأول ، جامعة حلوان.
- 20) محمد حسن رخا (2013م): "تأثير استراتيجية للتعليم المدمج على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين" ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 21) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان(2001م): إختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة .

22) محمد خلف الله (2010م): "فاعلية استخدام كل من التعليم الإلكتروني والتعليم المدمج في تنمية مهارات إنتاج النماذج التعليمية لدى طلاب شعبة تكنولوجيا التعليم بكلية التربية جامعة الأزهر"، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، القاهرة.

23) محمد عطية خميس (2003م): منتجات تكنولوجيا التعليم، دار الكلمة، القاهرة.

24) مروة يوسف محمد الدهشوري (2015م): "تأثير برنامج للتعليم المدمج على الدافعية للإنجاز وبعض المهارات المقررة بدرس التربية الرياضية لتلميذات الصف الثاني الإعدادي" ، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي السادس عشر الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

25) نجاح التهامي (1992م) : الباليه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

26) هشام أحمد غراب، جمال خليل الخالدي، أحمد صلاح (2013م): "تقويم برنامج التعليم المدمج في الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية من وجهة نظر المدرسين والطلبة"، بحث مقدم للمؤتمر الدولي الأول للعلوم التطبيقية (ICAS) نحو بيئة تنمية تكنولوجية، 24-25 سبتمبر، جامعة النجاح.

27) ياسمين عبد الحميد أحمد (2013م): "تأثير تمارين المدرسة الدانماركية على تنمية الإيقاع الحركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الباليه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

28) Alvarez, G., (2005): Blending learning in K-12/Evolution of blending learning from Workbooks, the open textbooks collection.

29) Korkmaz, O,& Karakus,U.(2009): THE Impact of Blended Learning Model on student attitudes towards Geography course and there critical thinking dispositions and levels." The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET October 2009 ISSN: 1303-6521 volume 8 Issue 4 Article 5

30) Taylor, R. (2007). a blended online instructional approach to physical education instruction: A combination to enhance student

cognitive and physical ability Retrieved from a Request Digital Dissertations.

31) Rabine Bechles: Beaver book of ballet, hammer smith, London, 1980.

ثالثاً: مصادر الإنترنت:

32) [http://units.imamu.edu.sa/deanships/elearn/announcements/pages](http://units.imamu.edu.sa/deanships/elearn/announcements/pages/Elearniing-project-08-03-1438.aspx) Elearniing-project-08-03-1438.aspx.