



تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الامان الحركي على خفض القلق عند أداء الوثب العالي للمبتدئين مرحلة من ٩ الى ١٢ سنة بنين

**أ.م.د/ سارة عبد الله حسن

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد

مقدمة ومشكلة البحث :



الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية التي تتطلب البحث عن حلول منطقية لكل مشكلاتها

باعتبار أن نجاح العملية التربوية مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق ووسائل مختلفة لإنجاح عملية التعلم .

ويشير " توماس تومبائك TomasTimpik " (٢٠٠٦ م) أن تعليم وتدريب اللاعب بطريقة أمنه يرفع ذلك من قدراته البدنية وتعزيز قدرته المهارية والتحكم في الأداء بشكل جيد ، كما يساعد التعليم والتدريب الأمن علي تعزيز السلامة في الرياضة ككل مما يقلل من حدوث الاصابات التي تعيق اللاعب عن تحقيق الانجاز الرياضي ويرى تحقيق ذلك من خلال استخدام تمرينات في نفس المسار والشكل الحركي للمهارات المستخدمة في كل لعبة . (٢٤ : ٢٧)

تعتبر التربية الرياضية بمجالاتها المختلفة سواء المناهج وطرق التدريس أو التدريب الرياضي أو الإدارة الرياضية وغيرها، من أهم المجالات التي تهدف الي خلق مواطن صالح قادراً على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن ويعتبر علم النفس الرياضي أحد أهم العوامل التي أصبحت عامل حاسم في الأداء العقلي والبدني والمهاري

فقد خلق الله سبحانه وتعالى الانسان بصفات وسمات تميزه عن غيره من سائر المخلوقات الموجودة علي سطح الارض، ومع ذلك تظل قدراته الجسدية والعقلية محدودة وغير مؤهلة بمفرده لتحقيق كل ما يطمح إليه من احتياجات، لذا أصبح من الضروري إستخدام الطرق والأساليب الحديثة التي تشعر المبتدئين بالأمان الحركي لتحسين الأداء وإنخفاض الخوف والقلق أثناء عملية التعلم وخاصة للمبتدئين حيث يمثلون النواة والاساس في تنشئة الاجيال الرياضية حتي يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتعتبر عمليات التعليم والتعلم في التربية

المستخدمة ، في حال وجود متغيرات إيجابية في المواقف التعليمية تساعد المتعلم في تحقيق ذاته وتجنب الخوف والقلق من المواقف التي تحد من تعلمه إلي أن يصل إلي مرحلة الاستقرار النفسي والتي تُعد مؤشر هام في وصول المتعلم إلي الأداء المهاري المميز في جميع الألعاب الرياضية ، وإذا ظهر الخوف والقلق لدي المتعلم خلال العملية التعليمية فهذا ينعكس سلبياً علي أدائه ويضعف من دافعية المتعلم نحو التعلم . (٦ : ٢٣) (٩ : ٥٤) ومن خلال عمل الباحثة في المجال الرياضي و كأستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدات والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد وعملها في الاشراف الداخلي على طلبة تخصص العاب القوى في المؤسسات الرياضية فقد شاهدت الباحثة أنه عند البدء في عملية التعليم مع المبتدئين الذين يمارسون الوثب العالي لأول مره يلاحظ وجود نسبة من القلق والخوف والتوتر عند الوثب بوجه خاص كما لاحظت ان الطريقه التقليديه في تعليم وتدريب مسابقة الوثب العالي توتي ثمارها علي المدي الطويل ولا تقلل من حدة القلق والخوف والتوتر بين المبتدئين لذلك لجأت الباحثة إلي استخدام تمرينات الأمان الحركي بهدف المساعدة في عملية التعليم ووصول المبتدئين إلي الأداء الحركي المطلوب بأقل جهد ممكن ، كما تساعدهم في التغلب علي الخوف والقلق و تحسين

ويذكر " عبدالرحمن زاهر " (٢٠٠٤م) أن الوقاية من الاصابات أمراً إلزامياً وضرورياً ومحوراً هاماً لإهتمام اللاعب نفسه وكل المعنين والمهتمين بمستوى أداءه ، ولم تعد هذه الأساليب قاصرة علي إستخدام الأدوات الوقائية (وافي المفاصل ، والاربطه الضاغطة إلي آخره ، أو الاصرار علي وجود الحقيبة المملوءه بمواد الاسعافات الاولييه مع بداية كل تدريب ، ولكنها تعتمد علي تضافر الجهود من اجل تحديد طرق التدريب الصحيحه لتفادي وتجنب حدوث الاصابات. (٨ : ٢٩)

ويشير " محمد علاوي " (١٩٩٨) إلي القلق بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " ويحدث القلق عادة عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازة. (١٥ : ٣٧٩)

ويتفق كلاً من "زكي محمد حسن" (٢٠٠٢م) (٦) ، عبدالسلام جابر، وحمادة رامي صالح (٢٠١٣م) (٩) علي أن نجاح أسلوب تعلم المهارة يرجع إلي الطريقة التدريسية والأدوات

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء الوثب العالي لدي المبتدئين.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء الوثب العالي لدي المبتدئين وذلك من خلال.

١- تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي .

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء الوثب العالي لدي المبتدئين.

فروض البحث:

١. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض القلق عند أداء الوثب العالي لدى المبتدئين لصالح القياس البعدي.

٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوي أداء الوثب العالي لدى المبتدئين لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

أداء الوثب العالي بكل سهولة ويسر ، ومن ثم تجعلهم يشعرون بالطمأنينة أثناء الأداء ، كما تعمل علي استثارة دافعية المبتدئين نحو التعلم والوصول إلي الأداء المهاري الأفضل .

ولقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧م) (١) إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦م) (٢) " نجية عبد الفتاح شوقي " (٢٠٢٠م) (٢١) علي أن استخدام تمرينات الأمان الحركي كان لها تأثير إيجابي في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري .

و علي حد علم الباحثة لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي إستخدام تمرينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء الوثب العالي لدي المبتدئين ، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧م) (١) ودراسة " إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦م) (٢) " نجية عبد الفتاح شوقي " (٢٠٢٠م) (٢١) مما يضيفي صفة الحداثة للبحث، وتري الباحثة أن استخدام تمرينات الأمان الحركي تعمل علي سرعة وتبسيط العملية التعليمية ، وتوافر عنصر الأمان والاستقرار النفسي وإستثارة دافعية المبتدئين نحو الممارسة بالصورة التي تحقق عائد أفضل في العملية التعليمية والوصول بهم لأعلي المستويات والاتقان والتثبيت.

تمرينات الأمان الحركي :

هي " التمرينات التي يؤديها اللاعب بغرض تهيئة العضلات العاملة في نفس المسار الحركي للأداء المهاري بهدف خفض مستوي القلق ومنع الاصابة وتحسين الأداء المهاري للوثب العالي.(٢١ : ٥)

القلق :

هو " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع القلق وهو خبره انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله".(١٤ : ٣٧٩)

المبتدئين

" هم الافراد الذين يمارسون نوعا من الأنشطة الرياضية لأول مرة دون أن يكون لديهم خبرة سابقة بممارسة هذا النشاط".(٣ : ٤٣)

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدمة في ذلك

القياس القبلي والبعدي لها وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث**

تمثل مجتمع البحث من ممارسي الوثب العالي من ٩ الى ١٢ سنة بنين بالمدينة الرياضية بمحافظة بورسعيد.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ممارسي الوثب العالي بالمدينة الرياضية ببورسعيد من ٩ الي ١٢ سنة (بنين) وبلغ عددهم (٢٢) ناشئي، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم الى (١٢) للمجموعة التجريبية بالإضافة الي (١٠) للتجربة الاستطلاعية. وقد قامت الباحثة بالتأكد على مدي إعتدالية توزيع أفراد المجموعة التجريبية في ضوء المتغيرات التالية: " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي والمتغيرات البدنية المهارية المستوى الرقمي) وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)**تصنيف مجتمع وعينة البحث**

العينة الاستطلاعية	عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث	البيان
	المجموعة التجريبية			
١٠	١٢		٢٢	العدد
%٤٥	%٥٥		%١٠٠	النسبة

أسباب إختيار عينة البحث:

- لم يسبق لهم تعلم مسابقة الوثب العالي.

- جميع المبتدئين في مرحلة نمو واحدة وفي سن متقارب من ٩ الى ١٢ سنة بنين
- توافر الامكانيات بالمدينة الرياضية التي تساعد علي تحقيق أهداف البحث.
- مناسبة المكان والزمان لتطبيق البحث.
- **اعتدالية توزيع مجتمع البحث :**
- قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية عينة البحث في
- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن).
 - اختبار الذكاء المصور
- مرفق رقم (١)**
- قامت الباحثة باختيار اختبار الذكاء المصور لأحمد زكى صالح (١٩٧٣م) مرفق (١) وذلك لعدة أسباب:
- يعتبر من الاختبارات الخاصة بتصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر.
- مناسبة لعينة البحث حيث ان متوسط أعمار عينة البحث (٩ الى ١٢ سنة)
- يعتبر من الاختبارات غير اللفظية ولا يعتمد على إجادة اللغة العربية
- د- يمكن تطبيقه على عدد كبير في نفس الوقت
- المتغيرات البدنية
 - الشد لأعلى على العقلية
 - الوثب العريض من الثبات
 - العدو (٤٥.٧٠م) من البدء العالي
 - ثنى الجذع للأمام من الوقوف
 - اختبار الدوائر المرقمة
 - مستوى الأداء المهاري للوثب العالي
 - مقياس القلق وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

إعتدالية توزيع مجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	سنة	١٠.٩٠٠	١٠.٠٠٠	٣.١٢٥	٠.٨٦٤
	الطول	سم	١٣٦	١٣٥.٠٠٠	٢٠.١١٤	٠.١٤٩
	الوزن	كجم	٣٢.١١٩	٣٢.٠٠٠	٩.١٧٤	٠.٠٣٩
	الذكاء	درجة	١٠٩.٢٠٠	١١٠.٠٠٠	١١.٩٤٨	٠.٢٠١
المتغيرات البدنية	الشد لأعلى على العقلة	عدد	٢.١٥٠	٢.٠٠٠	٠.٩١٥	٠.٤٩٢
	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٨.٠٠٠	١١٥.٠٠٠	٨.٧١٠	١.٠٣٣
	العدو (٥.٧٠م) من البدء العالي	ثانية	١٠.٤٤٠	١٠.٥٠٠	٢.٤٤٥	٠.٠٧٤
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤.١٥٠	٤.٠٠٠	١.٧٩٦	٠.٢٥١
	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٦.١٥٠	٦.٠٠٠	١.٩٩٤	٠.٢٢٦
	الوثب العالي	سم	٧٦	٧٥.٠٠٠	٣.٧٣٥	٠.٨٠٣
	مقياس القلق	درجة	٣٨.٩٣	٣٥.٠٠٠	٦.٤٥	١.٨٢٩

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث:

مرفق (٦)

قامت الباحثة بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال (مسابقات الميدان والمضمار) لتحديد بعض القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً بالوثب العالي قيد البحث مرفق (٢) ثم قامت الباحثة بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في الإختبارات والمقاييس والتي أمكن الحصول عليها مثل: **محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) (١٧)**، **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣) (١٩)** لتحديد أنسب الإختبارات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة والمرونة والتوازن .

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن المعلومات تتبع المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات (قيد البحث).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- كرات طبية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، ساعة إيقاف.
- ملعب العاب قوى مجهز بجهاز الوثب العالي .

ثالثاً: تقييم مستوى أداء الوثب العالي قيد البحث:

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الوثب العالي عن طريق لجنة مكونة من ثلاث من أعضاء هيئة التدريس بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بالكلية مرفق (٣)، وتم حساب الدرجة من (٥) درجات لكل وثبه على حدة، وقد تم أخذ متوسط الدرجات.

رابعاً: مقياس القلق مرفق (٧)

مقياس القلق الصريح وقامت بتصميمه جانيث تيلر وقام بإعداده بالصورة العربية محمد حسن علاوي و قد صمم المقياس اصلا للاستخدام في دراسات التعليم للتعرف علي الفروق الفردية في الاستجابة الانفعالية المرتبطة بمستوي الحافز وفي الوقت الحالي يستخدم هذا المقياس للتعرف علي سمة القلق وعند تكوين المقياس قامت تيلر بعرض ٢٠٠ بندا منتقاه من قائمة مينسون متعددة الواجهه للشخصية علي بعض الخبراء في علم النفس الاكلينيكي وطلبت منه تحديد البنود التي تشير إلى القلق الصريح طبقا للتعرف الخاص لكميرون استجابة القلق المزمن . وتم اختيار ٦٥ بند حصلت علي ٨٠% أو أكثر من آراء الخبراء ، وتم اجراء العديد

من الدراسات لضمان تحديد انسب العبارات حتي تم الاستقرار علي ٥٠ بندا تمثل الصورة النهائية للمقياس . ويجيب الفرد علي كل عبارته اما بنعم او لا في ضوء انطباقها علي حالته.(١٦ : ١١٠)

الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق وحدة تعليمية علي أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) مبتدئ من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية في الفترة من ١٨ / ٥/٢٠٢٤م إلي ٢٤/٥/٢٠٢٤م وذلك للتأكد من :

- تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- التعرف علي مدي مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- التعرف علي مدي مناسبة مقياس القلق لأفراد عينة البحث.
- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية:

أ- صدق مقياس القلق : تم التأكد

بطريقتين وهما :

- صدق المضمون (المحتوى):

حيث تم عرض أسئلة الاختبار على مجموعة من الخبراء وعددهم (٥) خبراء مرفق (٢) وتم موافقتهم على الأسئلة مما يثبت صدق المضمون أو المحتوى.

- صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال التعرف على العلاقة بين كل سؤال والمحور التابع له ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للاختبار وجدول (٣) يوضح ذلك .

١- صلاحية محتوى الوحدات التعليمية بالبرنامج التعليمي المقترح ومناسبة لعينة البحث الأساسية.

٢- دُللت الصعوبات التي واجهت الباحثة قبل تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.

٣- تم التأكد من ملائمة الإختبارات المستخدمة ومقياس القلق لأفراد عينة البحث.

٤- تم التحقق من المعاملات العلمية(الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية ومقياس القلق قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

لمقياس القلق قيد البحث:

جدول (٣)
صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي
لمقياس القلق قيد البحث
ن=١٠

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٠٣	٢٦	٠.٧٠٤	١
٠.٨٣٥	٢٧	٠.٧٥٨	٢
٠.٧٦١	٢٨	٠.٩٢٣	٣
٠.٧٥١	٢٩	٠.٩٣٥	٤
٠.٧١٥	٣٠	٠.٧٧٥	٥
٠.٧٦٥	٣١	٠.٧٥٤	٦
٠.٩٠١	٣٢	٠.٧٥٣	٧
٠.٧٨٤	٣٣	٠.٧٨٦	٨
٠.٦٧٧	٣٤	٠.٧٦٤	٩
٠.٨٠٣	٣٥	٠.٦٨٤	١٠
٠.٦٧٢	٣٦	٠.٨٤٥	١١
٠.٧٦٨	٣٧	٠.٧٥٨	١٢
٠.٧٣٠	٣٨	٠.٧٥٤	١٣
٠.٧٩٥	٣٩	٠.٧١١	١٤
٠.٨٥٨	٤٠	٠.٨٤٥	١٥
٠.٦٨٦	٤١	٠.٦٧٢	١٦
٠.٧٥٩	٤٢	٠.٧٨٩	١٧
٠.٦٨٣	٤٣	٠.٧٤٤	١٨
٠.٦٧٢	٤٤	٠.٦٨٥	١٩
٠.٦٧٩	٤٥	٠.٦٧٨	٢٠
٠.٧٧٦	٤٦	٠.٦٧٩	٢١
٠.٦٧٧	٤٧	٠.٧٦٥	٢٢
٠.٨٠٦	٤٨	٠.٧٤٤	٢٣
٠.٧٨٤	٤٩	٠.٧٥٩	٢٤
٠.٦٧٥	٥٠	٠.٨٤٤	٢٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يدل على صدق الإتساق الداخلي لمقياس
القلق (قيد البحث).

ب- ثبات مقياس القلق

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات
لمقياس القلق قيد البحث وذلك عن طريق
تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test R
-Test) وبفاصل زمني أسبوع بين

ينتضح من جدول (٣) أن معاملات
الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع
الكلي لمقياس القلق قيد البحث دالة
إحصائياً، حيث تراوحت قيمة " ر "
المحسوبة ما بين (٠.٦٧٥، ٠.٩٣٨)،
وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند
مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢، مما

التطبيق الأول الموافق ٢٢ / وذلك علي العينة السابق ذكرها وجدول
٢٠٢٤/٥ م والثاني ٣١ / ٥ / ٢٠٢٤ م (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

ثبات مقياس القلق قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط
		م(١)	ع(١)	م(٢)	ع(٢)	
١	مقياس القلق	٣٩.١٢٥	٦.١٥٢	٤٠.٠٢٩	٦.٧٨٩	٠.٨٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين إحداهما عينة البحث الإستطلاعية (مجموعة غير مميزة) وعددها (١٠) مبتدئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والأخرى مبتدئين (مجموعة مميزة) من ممارسي الوثب العالي من ١٢ الي ١٤ سنة بنين ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات وجدول (٥) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (٥) أن هناك ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القلق (قيد البحث) ، حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة تساوي (٠.٨٨٦) وهذا يعني أن عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ثبات عالية. المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أ- معامل الصدق للأختبارات البدنية :

أستخدمت الباحثة صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات البدنية،

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٢ ن=١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			م(١)	ع(١)	م(٢)	ع(٢)	
١	الشد لأعلى على العقلة	تكرار	٤.٢٢٥	٠.٨٦٢	٢.١٢٠	٠.٩٢٥	٨.٣٦٥
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١٣٣.٢٦٥	٨.٧٥٨	١١٨.٣٦٢	٨.٨٨٦	٩.١٢٥
٣	العدو (٤٥.٧٠م) من البدء العالي	ثانية	٩.١٢٥	٢.٤٤٧	١٠.٣١٥	٢.٣٤٥	٧.٣٦٥
٤	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٦.٢٢٥	١.٣٦٥	٤.٢٢٣	١.٦٦٢	٩.١٢٥
٦	إختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٣١٢	١.٠٥٤	٦.١٢٥	١.٨٤٥	٨.٣٦٩

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للإختبارات البدنية ، والقدرة العقلية العامة "الذكاء" قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test R -Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢٤م والثاني ٧ / ٦ / ٢٠٢٤م وذلك علي العينة السابق ذكرها وجدول (٦) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل علي وجود فرق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .
ثانياً: معامل الثبات:

جدول (٦)
معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة معامل الارتباط "ر"
			م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)	
١	الشدة لأعلى علي العقلة	تكرار	٢.١٢٠	٠.٩٢٥	٢.١١٢	٠.٨٥٩	٠.٩٩١
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٨.٣٦٢	٨.٨٨٦	١١٨.٢٣٦	٨.١٣٦	٠.٩٤٨
٣	العدو (٤٥.٧٠م) من البدء العالي	ثانية	١٠.٣١٥	٢.٣٤٥	١٠.٣٣١	٢.٤٤١	٠.٩٣٥
٤	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٤.٢٢٣	١.٦٦٢	٤.٢٢٥	١.٠٦٥	٠.٩٣٤٨
٥	اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٦.١٢٥	١.٨٤٥	٦.١٥٢	١.٩٥٨	٠.٨٨٦
٦	الشدة لأعلى علي العقلة	تكرار	٢.١٢٠	٠.٩٢٥	٢.٤١٢	٠.٨٤٥	٠.٧٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي المقترح:
- تعليم وتحسين أداء مسابقة الوثب العالي وخفض مستوي القلق لدي المبتدئين للمرحلة من ٩ الي ١٢ سنة بنين من خلال البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي .

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (٠.٧٥٦، ٠.٩٩١) وهذا يدل أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي: مرفق

(٨)

العالي قيد البحث وقد أسفر ذلك المسح عن ما يلي :

- التعرف علي الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب العالي قيد البحث وترتيبها من السهل إلي الصعب، بالإضافة إلي تحديد التعليمات والإرشادات الفنية لتعليمها بصورة علمية مبسطة.

- كما تم عرض البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي على السادة الخبراء المتخصصين فى طرق تدريس التربية الرياضية ومسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية مرفق (٢) حيث أنفقوا على محتوى البرنامج التعليمي المقترح، ومناسبتة للعينة، وصلاحيته للتطبيق، وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها ٩٠%.

- وقد استخدمت الباحثة البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي مع أفراد المجموعة التجريبية .

أساليب تقويم البرنامج :

من أجل تقويم البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي (قيد البحث) قامت الباحثة بالاستعانة بلجنة مكونة من (٣) اعضاء تدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار مرفق (٣) لتحسين مستوي الأداء المهاري (قيد البحث) .

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

أعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي علي الأسس التالية:

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق هدف البحث .

- أن يلائم المرحلة السنبة للعينة قيد البحث.

- أن يتناسب مع ميول واتجاهات عينة البحث.

- مراعاة الناحية العقلية والسمات النفسية للمبتدئين في هذه المرحلة السنبة.

- مراعاة أن يحتوي البرنامج علي الألعاب الصغيرة المحببة للمبتدئين في هذه المرحلة.

- مراعاة التدرج في التعلم.

- مراعاة توفير المكان والامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة.

- تناسب المهارات المستخدمة لامكانيات وقدرات المبتدئين عينة البحث.

محتوي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي : مرفق (٨)

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة فى مسابقات الميدان والمضمار وذلك لتحديد وحصر الخطوات التعليمية لمسابقة الوثب

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

- عدد أسابيع البرنامج التعليمي (٤) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية ٢ وحدة تعليمية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التعليمية المقترحة (٩٠) دقيقة وتشتمل علي ما يلي:
- الجزء التمهيدي (٢٥) ق.
- الجزء الرئيسي (٥٠) ق.
- التقويم واصلاح الاخطاء (١٠) ق.
- الجزء الختامى (٥) ق.
- إجمالى عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدة.

وتشير الباحثة إلي أن محتوى البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي للمجموعة التجريبية موضح تفصيلياً في مرفق (٨) كما أن مرفق (٩) يوضح نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية بإستخدام تمرينات الأمان الحركي.

القياسات القبليّة:

قبل إجراء القياسات القبليّة قامت الباحثة بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن للباحثة من خلاله إجراء القياسات القبليّة، وذلك فى الفترة من ٦/٨ وحتى ٢٠٢٤/٦/١٠ ، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة

(قيد البحث) وذلك يوم ٢٠٢٤/٦/١٢ م وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (المتغيرات البدنية – الوثب العالى - مقياس القلق) قيد البحث.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح فى الفترة من ٢٠٢٤/٦/٢٢ م وحتى ٢٠٢٤/٧/١٧ م وتم توزيعها علي (٤) أسابيع أشتملت علي (٨) وحدات بواقع وحدتين تعليمية فى الأسبوع الواحد ، وتم التدريس للمجموعة التجريبية بإستخدام تمرينات الأمان الحركي أيام السبت ، والاربعاء من كل أسبوع.

القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة يوم ٢٠٢٤/٧/٢٠ م لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية) فى مستوى الأداء المهاري ومقياس القلق بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط .
- معامل الإلتواء.

أولاً : عرض النتائج

- معامل الارتباط .
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوي أداء الوثب العالي ومقياس القلق (قيد البحث)

ن = ١٢

معدل التغير	قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			٢ع	٢م	١ع	١م	
١٥%	٨.١٢٥	١٢.٠٠٠	٥.١٢٥	٨٨	٣.١٢٥	٧٦	الوثب العالي
٢٢%	٦.١٢	٨.٨٧	٣.٣٤	٣١.٣٥	١.١٤	٤٠.٢٢	مقياس القلق

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦

الوثب العالي وفي نفس مسارها الحركي وهذه التمرينات التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء وزيادة دوافع المبتدئين للتعلم وتعمل علي تخفيف حدة الخوف والقلق وزيادة الثقة بالنفس لديهم التي قد تؤثر علي الاداء الفني نتيجة الخوف من الاصابة أثناء مرحلة التعليم مما ساهم ذلك ايضا في تنفيذ ما طلب منهم بسهولة وقيامهم بالأداء المهاري بشكل سليم

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٠) الي أنه كلما كانت التمرينات الخاصة متشابهة في بنائها للحركة المراد تعليمها والذي يتلاءم في صفات الحركة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق ومستوى أداء الوثب العالي (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ثانياً مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية في مقياس القلق قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا التحسن في انخفاض مستوي القلق للمبتدئين لدي أفراد المجموعة التجريبية إلي إستخدام البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي والتي تتشابه مع مراحل أداء

ومراعاة الفروق الفردية في تلقى المعلومة لكل مرحلة قد أدى إلى زيادة تركيز المبتدئين على جميع أجزاء المسابقة مما ساعد ذلك على الأداء الصحيح للوثب العالي (قيد البحث) بالإضافة إلي تشابه ديناميكية تمرينات الامان الحركي المقترحة مع طبيعة أداء المراحل الفنية قيد البحث ، مما أدى ذلك إلى زيادة الأمان والتحكم في مستوى الأداء المهاري ، الي جانب علاج معظم الاخطاء الشائعة والتي تظهره نتائج اختبار مستوي الاداء المهارى حيث يسمح لكل مبتدئ أن يسير وفقا لخصائصه المميزة وهذا بدوره أدى الي سهولة وانسيابية الاداء، مما أدى الي تحسن مستوي اداء المجموعة التجريبية

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (١٠) الي أنه كلما كانت التمرينات الخاصة متشابهة في بنائها للحركة المراد تعليمها والذي يتلاءم في صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧م) (١) "إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦ م) (٢) " نجية عبده الفتاح " (٢١) والتي أكدت نتائجهم علي أهمية إستخدام تمرينات الأمان الحركي في العملية التعليمية

الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (٢٠١٧م) (١) "إسماعيل محمد محمود أمين " (٢٠١٦ م) (٢) " نجية عبده الفتاح " (٢١) والتي أكدت نتائجهم علي أهمية إستخدام تمرينات الأمان الحركي في العملية التعليمية لما لها من تأثير مباشر وإيجابي في سهولة وسرعة التعليم.

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قامت بتحقيق صحة الفرض الأول والذي ينص علي

" وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض القلق عند أداء الوثب العالي لدى المبتدئين لصالح القياس البعدي " .

كما تشير ايضا هذه النتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية مستوي أداء الوثب العالي (قيد البحث) لدي أفراد المجموعة التجريبية إلي إستخدام البرنامج التعليمي المقترح الذي يشمل على شرح مراحل الأداء الفني للوثب العالي عن طريق إعطاء الإرشادات التعليمية وتدريبات وتمارين خاصة بكل مرحلة والتدرج من البسيط الي المركب

فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصى الباحثة بـ :

١. استخدام البرنامج التعليمي المقترح بواسطة تمرينات الأمان الحركي في تعليم مسابقة الوثب العالى
٢. مراعاة أن يختار المدربون الطرق المناسبة لتعليم المبتدئين بما يتماشى مع خصائصهم العقلية والبدنية والاجتماعية.
٣. استخدام تمرينات الامان الحركي قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنية.
٤. إجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد سلام عطا (٢٠١٧): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية العدد ٥٥ يوليو.

لما لها من تأثير مباشر وإيجابي في سهولة وسرعة التعليم.

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قامت بتحقيق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي

" وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوي أداء الوثب العالى لدى المبتدئين لصالح القياس البعدي " .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

فى حدود أهداف وفرض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتي:

١. البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي ساهم بطريقة إيجابية في تعلم مسابقة الوثب العالى وانخفاض مستوي القلق لدي أفراد المجموعة التجريبية.

٢. أظهرت فروق نسب التحسن أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي له تأثير أفضل من طريقة التقليدية في تعلم الوثب العالى وانخفاض مستوي القلق لدي المبتدئين.

ثانياً: التوصيات :

- ٢- إسماعيل محمد محمود (٢٠١٦) :
تأثير تدريبات الأمان الحركي علي
تنمية القوة العضلية ومستوي الأداء
لدي لاعبي رفع الاثقال ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة بني سويف .
- ٣- أمال صادق مخائيل ، سعدية بهادر
(٢٠٠٣) : الدراما والطفل ، ط ٣ ،
عالم الكتب ، القاهرة.
- ٤- خيرية جبراهيم السكرى وسليمان
على حسن (١٩٩٧م) دليل التعليم
والتدريب فى مسابقات الرمي ، دار
المعارف
- ٥- زكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم
شلتوت ، مرفت على خفاجة
(٢٠٠٠) : أساسيات فى تدريس
التربية الرياضية، مطبعة الإشعاع
الفنية، الإسكندرية.
- ٦- زكي محمد حسن (٢٠٠٢) : طرق
تدريس كرة الطائرة ، مطبعة
الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٧- عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٤م)
التدريس للتعلم فى التربية البدنية
والراضية أساليب استراتيجيات تقويم
منشأة الإسكندرية.
- ٨- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر
(٢٠٠٤) : موسوعة الأصابات
الرياضية واسعافاتها الأولية، ط١،
- ٩- عبدالسلام جابر ، حلاوه رامي
صالح (٢٠١٣) : تأثير التدريس
باستخدام الكرة المصغرة والقانونية
في الحد من درجة الخوف وتحسين
الأداء المهاري بالكرة الطائرة ،
مجلة اتحاد الجامعات العربية ، مجلد
٣٣ ، العدد الأول .
- ١٠- عصام الدين عبدالخالق مصطفى
(٢٠٠٣) : التدرب الرياضي ،
نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ،
القاهرة .
- ١١- عصام الدين متولي (٢٠٠٧) : طرق
تدريس التربية الرياضية بين النظرية
والتطبيق ، دار الوفاء للطباعة
والنشر ، الاسكندرية .
- ١٢- علي السعيد ربحان (٢٠٠٢) :
تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية،
دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- عصام الدين رجائي رضوان
(١٩٩٤م) : دراسة عاملية لمكونات
التوافق الحركى لدى متسابقى الرمي
فى ألعاب القوى ، رسالة دكتوراة
غير منشورة كلية التربية الرياضية ،
جامعة الزقازيق.
- ١٤- فؤاد أبو حطب ، أمال صادق
(١٩٩٦م) : علم النفس التربوي

- ٥٥، مكتبة الانجلو المصرية ،
القاهرة .
- ١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): علم
النفس الرياضي ، ط٦ ، دار
المعارف ، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم
النفس الرياضي ، ط٦ ، دار
المعارف ، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين
رضوان (٢٠٠١): أختبارات الأداء
الحركي ، دار الفكر العربي ،
القاهرة.
- ١٨- محمد سعد زغلول ، لمياء فوزي محمد
(٢٠٠٢م): برنامج تعليمي باستخدام
الوسائط المتعددة علي جوانب التعلم
في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية
من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية
للتربية البدنية ، العدد ٢٢ ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الاسكندرية .
- ١٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣):
القياس والتقويم في التربية البدنية
والرياضة، ج١، ط٥، دار الفكر
العربي، القاهرة.
- ٢٠- مهدي محمود سالم (٢٠٠٢م) :
تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر
العربي ، القاهرة .
- ٢١- نجية عبد الفتاح شوقي (٢٠٢٠م)
: تأثير برنامج تعليمي باستخدام
تمارين الأمان الحركي علي خفض
القلق ومستوى اداء السقطات لدى
المبتدئين في رياضة الجودو ، بحث
منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون
الرياضة ، جامعة حلوان ، مجلد ،
٠٣١ ، عدد ٠٣١ يوليو.
- ٢٢- وفيقة مصطفى حسن سالم
(٢٠٠٧م) : تكنولوجيا التعميم والتعلم
في التربية الرياضية ، الجزء الأول ،
منشأة المعارف ، الاسكندرية .
ثانياً: الموسوعات
- ٢٣- الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة
" اجري ! اقفز! ارمى! المرشد
العملى لتعليم ألعاب القوى المستوى
الاول
- ثالثاً : المراجع الاجنبية :
- ٢٤- Toma : New York, World
Timpik Sports, Issue 745,
Volume 36,