

تصميم عرض رياضي كنشاط ترويحي في وقت الفراغ لإكساب الثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الفني

* أ.د/ صبحي محمد محمد سراج

** د/ احمد مصباح فتوح الشريف

*** أ/ بسيوني رمضان بسيوني شعبان

مقدمة ومشكلة البحث :

تهتم الدولة اهتماما كبيرا بالرياضة والتربية الرياضية لما للتربية الرياضية من اهمية بالغة حيث تعتبر ركنا من اركان البرنامج التربوي العام وتهدف الي تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع النواحي الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والنهوض بالفرد والارتقاء به ليصبح عضوا فعالا في المجتمع .

ويعد الترويح نشاطا اختياريا ممتعا للفرد مقبول من المجتمع يمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنمية مهاراته ، ويشير كل من "كمال درويش ومحمد الحماحي" (٢٠٠٧م) ، الي ان الترويح يعد نوعا من اوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم والمهارات البدنية والاجتماعية والنفسية والمعرفية . (٩ : ٢٧)

كما ان الترويح اسهامات في التأثير الايجابي علي العديد من جوانب المشاركين في ممارسة اوجه مناشطة ، حيث يري كل من "محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز" (٢٠٠٧م) ، ان للترويح اهداف متعددة منها اهداف صحية مرتبطة بوجه عام بصحة الفرد لتطوير الحالة الصحية للفرد ، والوقاية والاقبال من فرص التعرض للإصابة بأمراض الصدر ، وتنمية للعادات الصحية المرغوبة ، والاقبال من التوتر العصبي ، والمحافظة علي الوزن المناسب . (١٣ : ١٤٥)

ويري الباحثون أن القيم من أهم الركائز التي تبنى عليها المجتمعات، وتقام عليها الأمم، وتتعلق القيم بالأخلاق والموادئ، وهي معايير عامة وضابطة للسلوك البشري الصحيح، وتعتبر الثقة بالنفس من القيم المجتمعية المحببة والمرغوبة لدى أفراد المجتمع، وللقيم أمثلة وأنواع ولها أسباب تؤدي إلى غيابها عن واقع الحياة، كما أنّ هناك سببٌ لتعزيزها وبنائها .

* أستاذ ورئيس قسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

** مدرس بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

*** باحث ماجستير بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

ويؤكد كل من عطيات خطاب وآخرون (٢٠٠٦م) ، حازم مرسي (٢٠١٠م) ان العروض الرياضية لا تنحصر اهميتها بالنسبة للمشاركين علي النواحي البدنية فقط بل لها اهمية كبيرة بالنسبة للنواحي التربوية وادائهم العروض الرياضية وما يرتبط بها من نواحي تدريبية علي اكساب المشاركين مختلف السمات والصفات الخفية والارادية الحميدة كالنظام والطاعة والولاء للجماعة والتعاون وانكار الذات ومساعدة الغير والشجاعة والتحمل وقوة الارادة والثقة بالنفس والعزيمة والمثابرة .

(٧ : ٢٤٥) ، (٣ : ١٨-١٩)

وقد لاحظ الباحثون من خلال المسح المرجعي للدراسات العلمية التي اجريت في مجال العروض الرياضية مثل دراسة كل من "تجلاء فتحي احمد (٢٠١٩م) (١٩) ، اسراء حسين السيد (٢٠١٧م) (٢) ، احمد مصباح فتوح (٢٠١٦م) (١) ، والدراسات التي اجريت في مجال الانشطة الترويحية مثل دراسة كل من : محمد مطر (٢٠٠٨م) (١٦) ، حسام جوده (٢٠٠٨م) (٦) ، مي صبري (٢٠١٤م) (١٨) انه لا توجد دراسة علمية تطرقت الي تصميم عرض رياضي كنشاط ترويحي في وقت الفراغ لإكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني الصناعي في محافظة كفر الشيخ . وقد جاءت فكرة هذا البحث عندما اتاح الفرصة للباحثون تصميم عرض رياضي بالأدوات كنشاط ترويحي للإشتراك في بطولة الجمهورية لمنافسات العروض الرياضية لتلاميذ المدارس ، لما للعروض الرياضية من تأثير على إكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني الصناعي في محافظة كفر الشيخ. مما دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة بعنوان تصميم عرض رياضي كنشاط ترويحي في وقت الفراغ لإكساب الثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الفني.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي إكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني الصناعي من خلال الإشتراك بالعرض الرياضي كنشاط ترويحي .

فرض البحث :

توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في إكساب الثقة بالنفس لدي تلاميذ التعليم الفني الصناعي بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :**العروض الرياضية :**

هي " مجموعة من الحركات البدنية الجماعية المعدة للتعبير عن فكرة معينة تصاحبها موسيقي مناسبة يقوم ويقوم بها مجموعة من الافراد بهدف عرضها امام جمهور المشاهدين للتعبير عن مستوى الاداء الرياضي للمشاركين فيها ، ولذلك فهذه العروض يجب ان تعد وفق الاسس التربوية والبدنية والحركية والجمالية (٨ : ٢٠٧)

الانشطة الترويحية :

مجموعة متنوعة من الانشطة البناءة التي تمارس في وقت الفراغ يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد بهدف تحقيق المتعة والسرور وتسهم في اكتساب الفرد عدة قيم شخصية واجتماعية . (١٣ : ٢٦)

الثقة بالنفس :

القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة لأداء الحركات البدنية والتمرينات والتشكيلات داخل العرض الرياضي، وأداء الأعمال بشكل متقن". **تعريف اجرائي**

اجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة يجري عليها القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع وعينة البحث:**مجتمع البحث :**

يتمثل في تلاميذ مدرسة بلطيم الثانوية الصناعية التابعة لإدارة بلطيم التعليمية ، التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ ، والبالغ عددهم (١١٠٠) تلميذ ، للعام الدراسي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث والبالغ عددها (٧٨) تلميذ من مدرسة بلطيم الثانوية بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، بواقع عدد (٦٢) تلميذاً للتجربة الأساسية وعدد (١٦) تلميذاً العينة الاستطلاعية، وعلى ان تتوافر فيهم الشروط التالية :

- ان يكون التلميذ من المنتظمين في الدراسة .

- ان يكون التلميذ ليس لديه اي اعاقات .
- ان تكون حالته الصحية تسمح بممارسة النشاط الرياضي والاشتراك بالعرض بالأدوات .
- ان يكون التلميذ غير مقيد بأحد الاندية الرياضية او سبق له ممارسة نشاط رياضي منتظم .

جدول (١)

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو ومقياس الثقة بالنفس قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات
ن=٦٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١.	الطول	سم	١٦٦.٢٧	١٦٦.٠٠	٢.٣١	٠.٠٥-	٠.٣٥١
٢.	الوزن	كجم	٦٧.٣٥	٦٨.٠٠	١.٧٤	١.٣٢	١.١٢١-
٣.	العمر الزمني	بالسنة	١٥.٩١	١٥.٩٠	٠.٤٠	٠.٦٨-	٠.٠٧٥
٤.	الثقة بالنفس	درجة	١٦.٢٧	١٦.٠٠	١.٧٧	٠.٩٢-	٠.٤٥٨

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو لأفراد العينة قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات :

اشتملت الدراسة علي وسائل جمع البيانات التالية:

اولا: القياسات الجسمية (الانثروبومترية) : مرفق (١)

- الطول : عن طريق استخدام الرستاميتير .(سم)
- الوزن : عن طريق استخدام الميزان الطبي .(كجم) .

ثانيا: مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني: من اعداد الباحثون مرفق (٧)

قام الباحثون ببناء مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني ويهدف هذا المقياس إلي التعرف علي الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني، وذلك من خلال درجته علي المقياس بعباراته المختلفة.

الصورة المبدئية للمقياس:

قام الباحثون بالاطلاع علي المراجع العلمية كمرجع نجلاء فتحي احمد (٢٠١٩م) (١٩)، اسراء حسين السيد (٢٠١٧م) (٢) ، احمد مصباح فتوح (٢٠١٦م) (١) ، والدراسات التي اجريت في مجال الانشطة الترويحية مثل دراسة كل من : محمد مطر (٢٠٠٨م) (١٦) ، حسام جوده

(٢٠٠٨م) (٦) ، مي صبري (٢٠١٤م) (١٨) وذلك بعد استطلاع آراء العديد من الأساتذة المتخصصين في مجال الترويج الرياضي، و علم النفس و العروض الرياضية و عددهم (٩) خبراء مرفق (١) لتحديد عبارات مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني .
تم عرض عبارات المقياس في صورته المبدئية مرفق (٦) علي بعض من الخبراء المتخصصين و السابق الاشارة اليهم وذلك للحكم علي مدي صلاحية عبارات المقياس التي وضعت من أجله ، و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول مدي صلاحية عبارات مقياس الثقة بالنفس
لتلاميذ التعليم الفني في صورته المبدئية "

ن=٩

م	محاور المقياس	رأي الخبير			
		موافق		غير موافق	
		ك	%	ك	%
١	استطيع ان اقود الاخرين اثناء التدريب في فريق العرض الرياضي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١
٢	اكون دائما متفائل نحو الوصول للشكل الجيد للعرض الرياضي	٩	١٠٠	٠	٠
٣	اعرف ان الالتزام والنظام يؤدي الي نجاح العرض الرياضي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١
٤	استطيع استخدام الادوات في العرض الرياضي بالشكل الجيد	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١
٥	اشعر بكفاءة والقدرة علي اداء تمرينات وتشكيلات العرض الرياضي	٩	١٠٠	٠	٠
٦	اشارك في وضع برنامج العرض الرياضي	٢	٢٢,٢٢	٧	٧٧,٧٧
٧	استطيع تقييم وتوجيه زملائي نحو بذل اقصي جهد تجاة تنفيذ العرض الرياضي	٩	١٠٠	٠	٠
٨	اشعر بالفخر عندما اكون ضمن فريق العرض الرياضي	١	١١,١١	٨	٨٨,٨٨
٩	احاول اكون مبتسم عند تأدية العرض الرياضي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١
١٠	استطيع تصميم و اختيار الوان ملابس العرض الرياضي	٢	٢٢,٢٢	٧	٧٧,٧٧
١١	استطيع الاعتماد علي النفس وزملائي في تشكيلات العرض الرياضي	٨	٨٨,٨٨	١	١١,١١
١٢	اشعر بالحزن عند التقليل بالشأن مع فريق العرض الرياضي	٩	١٠٠	٠	٠

ويتضح من جدول (٢) أن آراء السادة الخبراء جاءت بالموافقة على العبارات بنسبة مئوية تراوحت ما بين (٢,٢٢ % : ١٠٠ %) وقد ارتضى العبارات التي جاءت بنسبة مئوية أعلى من ٧٥ % كما يوضحها مرفق (٧) و جدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

”عبارات مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني في صورته النهائية ”

م	العبارات
١.	استطيع ان اقود الاخرين اثناء التدريب في فريق العرض الرياضي
٢.	اكون دائما متفائل نحو الوصول للشكل الجيد للعرض الرياضي
٣.	اعرف ان الالتزام والنظام يؤدي الي نجاح العرض الرياضي
٤.	استطيع استخدام الادوات في العرض الرياضي بالشكل الجيد
٥.	اشعر بكفاءة والقدرة علي اداء تمرينات وتشكيلات العرض الرياضي
٦.	استطيع تقييم وتوجيه زملائي نحو بذل اقصي جهد تجاة تنفيذ العرض الرياضي
٧.	اشعر بالفخر عندما اكون ضمن فريق العرض الرياضي
٨.	احاول اكون مبتسم عند تأدية العرض الرياضي
٩.	استطيع الاعتماد علي النفس وزملائي في تشكيلات العرض الرياضي
١٠.	اشعر بالحزن عند التقليل بالشأن مع فريق العرض الرياضي

ارتضى الباحثون بمجموعة العبارات السابقة بجدول (٣) و التي تم صياغتها بما يتناسب مع عينة البحث و روعي أن تكون ذات لغة بسيطة ومألوفة ولا تحمل أكثر من معني وتكون المقياس في صورته الأولية من (١٢) عبارة و في صورته النهائية بلغ (١٠) عبارات لقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني مرفق (٨).

تم وضع ميزان تقدير ثلاثي التقدير بموجب ثلاث درجات عندما يشير اختيار التلميذ إلي الاجابة بموافق ، و درجتان عند الاجابة بالي حد ما ودرجة واحدة عندما يشير اختياره بلا.

- كلما ارتفعت درجة التلميذ علي المقياس كلما كان عنده ثقة بالنفس.

- الدرجة العظمي والصغرى للمقياس:

✓ الدرجة العظمي = (٣ × ١٠) = ٣٠

✓ الدرجة الصغرى = (١ × ١٠) = ١٠

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك بهدف الوقوف علي مدى ملائمة عبارات المقياس للهدف المراد معرفته وقياسه ومدى وضوح العبارات وتحديد زمن الإجابة للمقياس، و إيجاد المعاملات العلمية وقد طبق الثقة بالنفس علي عينة قوامها (١٦) تلميذ من تلاميذ التعليم الفني ، وذلك من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة وذلك في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وذلك في بلطيم الثانوية الصناعية، في الفترة من ٢٠١٩/٩/١١م حتي ٢٠١٩/٩/٢٠م.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية علي ما يلي:

- وضوح العبارات وسهولة الألفاظ.
- تمثيل العبارات لكل سلوك يصدر عن التلميذ.
- إيجاد المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس.

المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بكفر الشيخ:

صدق المقياس :

⊠ حساب معامل الصدق بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

اعتمد الباحثون في اختبار صدق المقياس علي المتخصصين في مجال الترويج الرياضي و علم النفس و العروض الرياضية مرفق (١)، وقد أتفق الخبراء علي أن عبارات المقياس متصلة جميعها بالاتجاه المطلوب قياسه، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات في العبارات التي تناولتها صياغتها ومضمونها، كما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي ، حيث تم إيجاد الصدق عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و بين الدرجة الكلية للمقياس. جدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٤)
الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع لمقياس الثقة بالنفس

ن=١٦

م	العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والمجموع
١.	استطيع ان اقود الاخرين اثناء التدريب في فريق العرض الرياضي	*٠.٥٤١
٢.	اكون دائما متفائل نحو الوصول للشكل الجيد للعرض الرياضي	*٠.٦٢١
٣.	اعرف ان الالتزام والنظام يؤدي الي نجاح العرض الرياضي	*٠.٧١١
٤.	استطيع استخدام الادوات في العرض الرياضي بالشكل الجيد	*٠.٧٩٤
٥.	اشعر بكفاءة والقدرة علي اداء تمرينات وتشكيلات العرض الرياضي	*٠.٦٠٤

م	العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والمجموع
٦.	استطيع تقييم وتوجيه زملائي نحو بذل اقصى جهد تجاة تنفيذ العرض الرياضي	*٠.٧١٢
٧.	اشعر بالفخر عندما اكون ضمن فريق العرض الرياضي	*٠.٥٩٢
٨.	احاول اكون مبتسم عند تأدية العرض الرياضي	*٠.٦٣٠
٩.	استطيع الاعتماد علي النفس وزملائي في تشكيلات العرض الرياضي	*٠.٧٤١
١٠.	اشعر بالحزن عند التقليل بالشأن مع فريق العرض الرياضي	*٠.٦٥٧

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد ، حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة وبعدها بنسبة (٠.٧٩٤) كأكبر قيمة، وبنسبة (٠.٥٠٠) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع ما بين (٠.٩٢٣)، كأكبر قيمة، (٠.٥٤١) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس .

☒ ثبات مقياس الثقة بالنفس:

☒ حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

تم حساب صدق المقياس عن طريق تطبيقه علي عينة استطلاعية عددها (١٦) تلميذ من تلاميذ بمدرسة بلطيم الثانوية الصناعية بإدارة بلطيم التعليمية خارج عينة الدراسة الأساسية، ثم أعيد التطبيق علي نفس العينة بعد عشرة أيام وتم حساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وذلك في الفترة من ٢٠١٩/٩/١١ إلي ٢٠١٩/٩/٢٠م.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
لبيان معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس فيد البحث لدى عينة التقنين

ن=١٦

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معايير الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١.	الثقة بالنفس	درجة	١٥.٥٠	١.٠٣	١٥.٦٩	١.٣٠	٠.٧١٩

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق المقياس) لمقياس الثقة بالنفس لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى ثبات المقياس.

ثالثاً: العرض الرياضي بالأدوات كنشاط ترويحي : من اعداد الباحثون مرفق (٧)

هدف العرض الرياضي بالأدوات كنشاط ترويحي لتلاميذ التعليم الفني :

إكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني لتلاميذ التعليم الفني الصناعي بمحافظة كفرالشيخ عن طريق عرض رياضي بالأدوات كنشاط ترويحي من خلال مجموعة من التمرينات بالأدوات والتشكيلات.

اسس وضع وبناء عرض رياضي بالأدوات لتلاميذ التعليم الفني :

- ان يحقق محتوى العرض الهدف المنشود (إكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني) .
- ان تتناسب مجموعة من الالعب لاستخدامها في الجزء التمهيدي والختامي .
- ان تتناسب مجموعة التمرينات بالأدوات والتشكيلات من خصائص النمو لتلاميذ التعليم الفني الصناعي .
- التدرج بالتمرين من السهل الي الصعب وتكوين مجموعة من التمرينات بالأدوات في جملة حركية .
- تسهم التمرينات بالأدوات والتشكيلات بالتشويق والمرونة والجاذبية من خلال الموسيقى والتعاون بين التلاميذ بعضهم البعض والتفاعل بين التلميذ والمعلم (المدرب) .
- استخدام الايقاع العددي في بداية العرض الرياضي بالأدوات ثم الايقاع الموسيقي .
- ان يتمشى محتوى العرض الرياضي بالأدوات مع ميول ورغبات وحاجات واهتمامات تلاميذ التعليم الفني .
- التنوع والابتكار بما يتلاءم مع الاداء .
- تشمل التمرينات بالأدوات جميع اجزاء الجسم .
- توفير الادوات والامكانيات الخاصة بالعرض الرياضي .
- تهيئة المكان الملائم لأداء تدريبات العرض الرياضي بالأدوات .

خطوات اعداد وتصميم العرض الرياضي بالأدوات كنشاط ترويحي :

اعتمد الباحثون في تصميم العرض الرياضي بالأدوات علي المراجع العلمية كمرجع (فتحي ابراهيم؛ ٢٠٠٧م) (٨) ، (عطيات خطاب واخرون ؛ ٢٠٠٦م) (٧) ، والدراسات السابقة التي تناولت اسس بناء وتصميم العروض الرياضية (احمد مصباح الشريف ؛ ٢٠١٦) (١) ، (محمد محمد عبد

القوى ؛ ٢٠١٥م) (١٤) ، (حازم احمد ؛ ٢٠١٠م) (٣) ، استطاع الباحثون من خلال الدراسات السابقة والبحوث المتخصصة في مجال العروض الرياضية تحديد التمرينات بالأدوات والتشكيلات التي تهدف الي تعديل بعض القيم المجتمعية .

تحديد الخطة الزمنية للعرض الرياضي المقترح :

قام الباحثون بوضع استمارة استطلاع لراي الخبراء عن البرنامج الزمني لتطبيق العرض الرياضي بالأدوات المقترح الخطة الزمنية للعرض الرياضي. (مرفق ٦)

والتي اشتملت علي :

- تحديد زمن تطبيق العرض الرياضي (١٢ ، ١٤ ، ١٦) اسبوع .
- تحديد عدد الوحدات خلال الاسبوع (٣ ، ٤ ، ٥) وحدات .
- تحديد زمن تنفيذ الوحدة (٤٠ ، ٥٠ ، ٦٠) دقيقة .

جدول (٦)

الخطة الزمنية لتنفيذ العرض الرياضي لتلاميذ التعليم الفني الصناعي (٤ اسبوع) ،
(٢٤ وحدة) ، بواقع (٣ شهور ونصف)

م	الاسبوع	المحتوي	م	الاسبوع	المحتوي
١	الاول (٣ وحدات)	تعليم شكل الدخول. (٨×٣)	٢	الثاني (٣ وحدات)	دخول القطارات والتشكيل (٨×٥)
٣	الثالث (٣ وحدات)	توقيت في المكان . (٨×٥)	٤	الرابع (٣ وحدات)	تمرين الوقوف فتحا مع حمل السلم (٨×٦)
٥	الخامس (٣ وحدات)	الوقوف فتحا مع فتح وضم الرجلين مع حمل السلم (٨×٨)	٦	السادس (٣ وحدات)	عمل السلاالم علي شكل مثلت (٨×٨)
٧	السابع (٣ وحدات)	الرجوع لعمل قطارات مع حمل السلم وفتح وضم الرجلين (٨×٦)	٨	الثامن (٣ وحدات)	وقوف السلم عمودي وعمل قطار بالتلاميذ (٨×٦)
٩	التاسع (٣ وحدات)	وقوف السلاالم عمودي وعمل التلاميذ دوائر (٨×٦)	١٠	العاشر (٣ وحدات)	عمل قطارين ودوران بالجذع مع حمل السلم (الليمين - شمال) (٨×٨)
١١	الحادي عشر (٣ وحدات)	عمل قطارات من وضع الجلوس الطويل ورفع الذراعين (٨×٦)	١٢	الثاني عشر (٣ وحدات)	الوقوف علي الكتفين من وضع الجلوس الطويل (٨×٦)

م	الاسبوع	المحتوي	م	الاسبوع	المحتوي
١٣	الثالث عشر (٣ وحدات)	عمل شكل ستارة بالسلام والتلاميذ فوق السلام والانصراف من العرض. (٨×١٠)	١٤	الرابع عشر (٣ وحدات)	مراجعة على العرض بمصاحبة الموسيقي (٨×٨٣).

- تم تحديد المحتوى الخاص بكل اسبوع ، وتوزيع محتوى كل اسبوع داخل كل وحدة
- بعد الانتهاء من توزيع المحتوى كاملا اصبح برنامج العرض الرياضي كنشاط ترويحي معد في صورته النهائية وقابل للتنفيذ مرفق (٧) .
- تم عرض الخطة الزمنية لتنفيذ العرض الرياضي لتلاميذ التعليم الفني الصناعي (١٤ اسبوع) ، بواقع (٣شهور ونصف) علي السادة الخبراء .

محتوي العرض الرياضي بالأدوات كنشاط ترويحي لتلاميذ التعليم الفني :

يشمل برنامج العرض الرياضي بالأدوات علي ثلاث اجزاء رئيسية هي :

الجزء التمهيدي:

يهدف الي اعداد التلاميذ وتهيئتهم نفسيا وبدنيا وفسولوجيا لتقبل التدريب ، وادخال روح المرح والسرور ليكون هناك انطباع سار للتلاميذ ويحتوي هذا الجزء التمهيدي علي العاب ترويحية مرفق (٨) ومجموعة من التمرينات والتشكيلات مصاحبة بالموسيقى ومدة هذ الجزء (٥) ق .

الجزء الرئيسي :

حيث يضم مجموعة من التمرينات بالأدوات والتشكيلات والطرق والوسائل الموجهة نحو تعديل بعض القيم المجتمعية لتلاميذ التعليم الفني مثل التعاون والايثار واعلاء قيم الجماعة وابتكار الذات والثقة بالنفس والامانة وتعديل بعض القيم المجتمعية من خلال التمرينات والتشكيلات مثل الطاعة والنظام ، ومدة هذا الجزء (٥٠) ق .

الجزء الختامي :

راعي الباحثون ان يعقب الجزء الرئيسي بما فيه من تمرينات وتشكيلات متعددة متدرجة في الصعوبة والدقة والرشاقة واللياقة البدنية الي عمل تشكيل جماعي يظهر لوحه فنية لجميع التلاميذ المشتركين في

العرض الرياضي لإدخال الاتزان النفسي كم تم من انجاز والوصول بالجسم لحالته الطبيعية تؤدي مع مصاحبة الموسيقى ، ومدة هذا الجزء (٥) ق .

الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

- اعلام صغيرة
- ادوات الايقاع
- صفارة
- شراشيب ملونة
- سلالم
- كرات طبية
- جير
- الموسيقي

الملابس :

تم تصميم وشراء ملابس لتلاميذ مجتمع الدراسة بالمدرسة لمراعاة الحالة النفسية وادخال نوع من الجدية والمكافأة للتلاميذ المشتركين في العرض الرياضي .

وتشمل الملابس ما يلي:

- (٦٠) تي شيرت اسود × اصفر .
- (٦٠) بنطلون اسود .
- (٦٠) حذاء رياضي .
- (٦٠) شراب ابيض .

مكونات العرض الرياضي :

تكون من ست قطارات يحتوى كل قطار علي ثمانية تلاميذ ومع كل اربعة تلاميذ سلم طوله ٣م مقسم الي اربعة مربعات ، احتوى العرض علي دخول التلاميذ من منتصف الملعب كل قطارين مع بعض

القطار رقم (٤،٣) ثم القطار (٥،٢) ثم القطار (٦،١)

جدول (٧)

يوضح اجمالي عدات العرض الرياضي

م	الفقرة	الجملة الحركية	العداات
١	الدخول والتشكيل الاول	٨×٣	٢٤ عدة
٢-٣	التشكيل الثاني و الثالث	٨×١٠	٨٠ عدة
٤	التشكيل الرابع	٨×٦	٤٨ عدة
٥	التشكيل الخامس	٨×٨	٦٤ عدة
٦	التشكيل السادس	٨×٨	٦٤ عدة
٧	التشكيل السابع	٨×٦	٤٨ عدة

٨	التشكيل الثامن	٨×٦	٤٨ عدة
٩	التشكيل التاسع	٨×٦	٤٨ عدة
١٠	التشكيل العاشر	٨×٨	٦٤ عدة
١١	التشكيل الحادي عشر	٨×٦	٤٨ عدة
١٢	تكوين التشكيل الثاني عشر	٨×٦	٤٨ عدة
١٣	تمرينات التشكيل الثالث عشر	٨×١٠	٨٠ عدة
١٤	مراجعة علي العرض بمصاحبة الموسيقي	٨×٨٣	٦٦٤ عدة
	اجمالي عدات العرض	٨×٨٣	٦٦٤ عدة

- ❖ يتكون العرض الرياضي من (٨٣) جملة الحركية .
- ❖ جميع عدات العرض تؤدي بسرعة ٦٠ خطوة في الدقيقة .
- ❖ زمن العدة الواحدة يحسب بقسمة ٦٠ ث / ٦٠ عدة ، سيكون زمن العدة الواحدة هو ١ ث.
- ❖ يضرب زمن العدة الواحدة في اجمالي عدات العرض (٦٦٤) عدة يكون الناتج هو الزمن الكلي للعرض الرياضي (٦٦٤) ÷ (٦٠) = ١١ دقيقة .

جدول (٨)

نموذج تحضير الدخول للملعب

الجملة الحركية	العمل والحركة المؤداة	الرسم
١	المقدمة والدخول والتشكيل ٨×٣ (٢٤ عدة)	
٢-٣	التقدم للامام للقطار (٤،٣) ، ثم (٥،٢) ، ثم (٦،١) . (٨×١٠) ٨٠ عدة	
٤	توقيت في المكان مع حمل السلم ٨×٦ (٤٨ عدة)	
٥	الوقوف فتحا مع فتح وضم الرجلين مع حمل السلم فوق الرأس (٨×٨) ٦٤ عدة	



٦ عمل السلم علي شكل
مثلاث
ووقوف التلاميذ عليهم
الذراعين فتحا (٨×٨)
٦٤ عدة



٧ الرجوع لعمل قطارات مع
حمل السلم وفتح وضم
الرجلين
(٨×٦)
٤٨ عدة



٨ ووقوف السلم عمودي
وعمل قطار بالتلاميذ من
وضع الوقوف مع فتح
وضم السلم (٨×٦)
٤٨ عدة



٩ ووقوف السلم عمودي
وعمل التلاميذ دوائر
بشكل الجلوس الطويل
حول كل سلم مع فتح
وضم الرجلين والتصفيق
(٨×٦) ٤٨ عدة



١٠ عمل قطارين ودوران
بالجذع مع حمل السلم
(اليمين - شمال) وللداخل
ولللخارج (٨×٨)
٦٤ عدة



١١
عمل قطارات من وضع
الجلوس الطويل ورفع
الذراعين السلم لأعلي
فتح وضم الرجلين
٤٨ (٨×٦) عدة



١٢
الوقوف علي الكتفين من
وضع الجلوس الطويل
٤٨ (٨×٦) عدة



١٣
عمل شكل ستارة بالسلام
والتلاميذ فوق السلام
والانصراف من العرض
٨٠ (٨×١٠) عدة



١٤
بروفات نهائية للعرض
بالكامل بمصاحبة
الموسيقي واصلاح
الايخطاء

مدة العرض الرياضي:

استغرق زمن تدريبات العرض الرياضي (١٤ اسبوع) بواقع ثلاث شهور ونصف بواقع ٣ وحدات تدريبية في الاسبوع وزمن الوحدة (٦٠) ق ، والاسبوع الاربعة عشر مراجعة علي العرض وبروفة نهائية

للعرض بالكامل بمصاحبة الموسيقى ومدة العرض النهائي (١١) ق بما فيها الدخول والخروج من الملعب .

الموسيقى :

تم الاستخدام الايقاع العددي في التعليم والتدريب علي تمرينات العرض الرياضي بعد ذلك التدريب بمصاحبة الايقاع الموسيقي .

اجراءات تنفيذ الدراسة الاساسية :

القياسات القبليّة :

تم اجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الاساسية في مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بمدرسة بلطيم الصناعية ، في الفترة من (١ ، ٤ / ١١ / ٢٠١٨م) .

تطبيق التجربة الاساسية :

تم تطبيق وتنفيذ العرض الرياضي علي عينة الدراسة الاساسية لمدة ١٤ اسبوع في الفترة من ٢٠١٨/١١/٥ م وحتى ٢٠١٩/٢/١٨م بواقع ٣ وحدات اسبوعيا ، ولقد قام الباحثون بتنفيذ العرض الرياضي علي تلاميذ مدرسة بلطيم الثانوية الصناعية بعد انتهاء اليوم الدراسي داخل المدرسة

القياسات البعديّة :

تم اجراء القياس البعدي لعينة الدراسة الاساسية في مقياس الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بمدرسة بلطيم الصناعية بمحافظة كفر الشيخ بعد نهاية الاسبوع الثالث عشر من تنفيذ وتطبيق العرض الرياضي في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٩م وحتى ٢٠١٩/٢/٢١م .

المعالجات الاحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية ، وكانت الاساليب الاحصائية المستخدمة هي :

❖ المتوسط الحسابي.

❖ الوسيط .

❖ الانحراف المعياري.

❖ التقلطح .

- ❖ معامل الالتواء .
 - ❖ اختبار دلالة الفروق (ت) .
 - ❖ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٩)

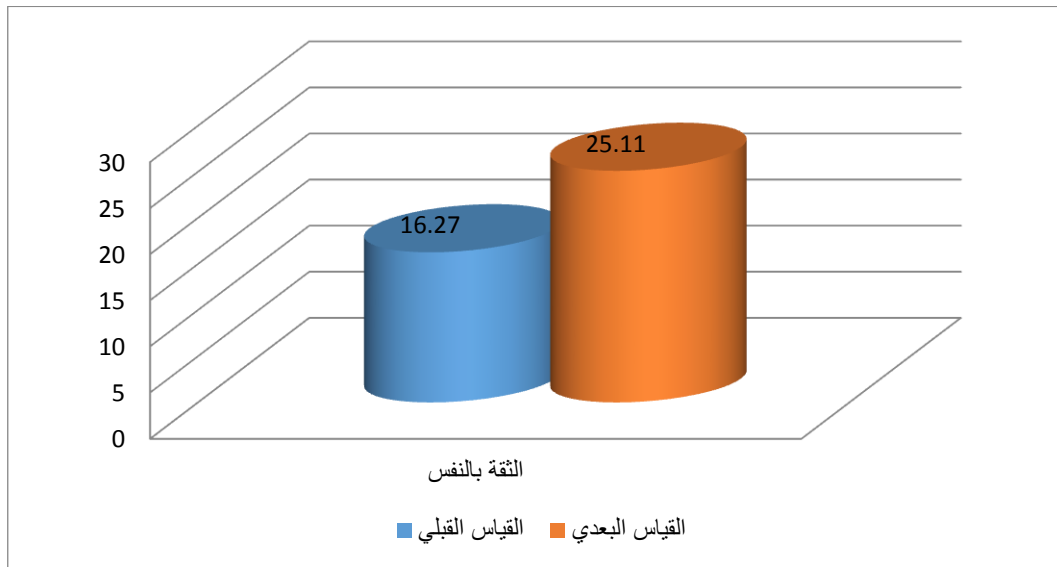
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس قيد الدراسة

ن=٦٢

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١.	الثقة بالنفس	درجة	١٦.٢٧	١.٧٧	٢٥.١١	٠.٧٧	٨.٨٤	١.٨٥	٣٧.٦٥	٥٤.٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في مقياس الثقة بالنفس قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣٧.٦٥) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٠٠٠)، كما بلغت نسبة التحسن (٥٤.٣٣)



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الثقة بالنفس

تشير نتائج الجداول (٩) والشكل البياني (١) الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في تعديل بعض القيم المجتمعية لدي تلاميذ التعليم الفني الصناعي بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثون الي ذلك التحسن الي فاعلية العروض الرياضية بالأدوات والتشكيلات لما لها تأثير ايجابي علي القيم المجتمعية الايجابية (التعاون - الثقة بالنفس - روح الفريق - الايثار - الطموح- الامانة) بالإضافة الي اكتساب الخبرة في التعامل مع التلاميذ ، وكيفية التفاعل النشط اثناء التدريب علي التشكيلات والجمال الحركية ، والعمل مع نحو مهمة واحدة .

كما يرجع الباحثون الي التأثير الفعال للعروض الرياضي بالأدوات الي انجذاب الافراد نحو التفاعل اثناء التدريب والمشاركة وتبادل الآراء مع فريق العرض الرياضي ، حيث يجب انه من الضروري ان يكون الجو النفسي والاجتماعي ملائم كتمهيد للأداء الجيد ، حيث ان العروض الرياضية تتطلب درجة عالية من التنسيق والتعاون .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من ، (نجلاء احمد فتحي ؛ ٢٠١٩م) (١٩) (احمد مصباح الشريف ؛ ٢٠١٦) (١) ، (محمد محمد عبد القوى ؛ ٢٠١٥م) (١٤) ، (حازم احمد ؛ ٢٠١٠م) (٣) ، وفاء السيد محمود (٢٠٠٨م) (٢٠) ، هبة الله عبد المنعم (٢٠٠٤م) (٢١) ، علي ان العروض الرياضية لها تأثير فعال .

الاستنتاجات :

في حدود اهداف وفروض واجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثون الي الاستخلاص التالي :

- يؤثر الاشتراك في العروض الرياضية بالأدوات تأثير ايجابيا علي إكساب الثقة بالنفس لتلاميذ التعليم الفني بمدرسة بلطيم الصناعية بمحافظة كفر الشيخ

التوصيات :

في حدود عينة البحث ، وفي ضوء نتائج يوصي الباحثون :

- تشجيع التلاميذ علي الاشتراك في عروض رياضية بالأدوات لما لها تأثير فعال في إكساب الثقة بالنفس .

- ضرورة العمل علي اقامة وتنظيم العروض الرياضية بصفة مستمرة .

- تطبيق العرض الرياضى كنشاط ترويحى الذى تم تصميمه على تلاميذ التعليم الفنى بالمحافظة لإكساب الثقة بالنفس.

قائمة المراجع :

١. احمد مصباح فتوح الشريف : استخدام العروض الرياضية كنشاط ترويحى في تحسين الادراك الحس حركي للمكفوفين بالحلقة الاولى من التعليم الاساسي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة اسكندرية.
٢. اسراء حسين السيد : فعالية برنامج حركات تعبيرية علي بعض القيم الجمالية للعروض الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية، كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق.
٣. حازم احمد المرسي (٢٠١٠) : تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية علي بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤. حازم جاد عيسي (٢٠٠٣م) : فاعلية الاشتراك في العروض الرياضية علي تنمية وترتيب القيم الاخلاقية لدي الاطفال من سن ٩-١١ سنة ، المؤتمر السنوي الرابع " متطلبات تفعيل كليات التربية النوعية في التعليم والبحث العلمي وخدمة المجتمع " ١٤-١٥ مايو ، كلية التربية النوعية بدمياط -جامعة المنصورة
٥. حنان عبد الناصر جمال : تأثير برنامج العاب صغيرة لتعديل بعض السلوكيات الاجتماعية لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ.
٦. حسام جوده (٢٠٠٨م) : دراسة تقويمية للثقافة الترويحية لطلاب جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية.

٧. عطيات محمد خطاب وآخرون : أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (٢٠٠٦م)
٨. فتحي احمد ابراهيم (٢٠٠٧م) : المبادئ والاسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية .
٩. كمال درويش ومحمد الحماحي (٢٠٠٧م) : رؤية عصرية للترويج واوقات الفراغ ، ج٣ ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
١٠. ماجدة زكي الجراد (٢٠٠٧م) : تعلم القيم وتعليمها ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط٢ عمان .
١١. محمد ابراهيم شحاته ، احمد فؤاد الشاذلي (٢٠١٠م) : دليل الجميز للجميع ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
١٢. محمد شحاته ، ومحمد علي (٢٠١٣م) : بناء مقياس القيم المفضلة في شخصية طلبة الجامعات الأردنية ، الاردن .
١٣. محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٧م) : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
١٤. محمد عبد القوي الخواجة : تأثير عرض رياضي علي تعديل بعض المظاهر السلوكية لذوي الاحتياجات الخاصة (القابلين للتعلم) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
١٥. محمد كمال السموندي (٢٠١٤م) : مدخل في الترويج الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
١٦. محمد مطر (٢٠٠٨م) : التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدي طلاب جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية .
١٧. محمد نجدي (٢٠٠٣م) : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج اعداد بعض المنتخبات الرياضية الوطنية ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين .
١٨. مي صبري (٢٠١٤م) : خطة مقترحة للأنشطة الترويحية في المشروع القومي لمراكز رياضية المرأة في بعض محافظات جنوب

الصعيد ، رسالة ماجستير ، جامعة قنا ، كلية التربية الرياضية .

١٩. نجلاء احمد فتحي (٢٠١٩م) : اسس تقييم العروض الرياضية في ضوء عوامل الامن والسلامة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

٢٠. وفاء السيد محمود : تأثير العروض الرياضية علي الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوي الاداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية (٢٠٠٨م)

التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الدولي الثالث " تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق

٢١. هبة الله عبد المنعم : اثر استخدام العروض الرياضية علي الجانب الوجداني لتلاميذ الحلقة الاولي بمنطقة شرق طنطا التعليمية ، (٢٠٠٤م)

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .