

" تأثير برنامج ترويحى باستخدام الألعاب الصغيرة لإكساب بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ "

م.د/ حنان عبد الناصر
كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ

م.د/ أسماء محمد سعد
كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ

مقدمة ومشكلة البحث

لم يعد التعليم فى هذا العصر قائم على إكساب المتعلم المعرفة و الحقائق فقط ، بل تعداه إلى ضرورة إكسابه المهارات و القدرات و الاعتماد على الذات وحل المشكلات التى تواجهه ، ليكون قادراً على مواكبة متغيرات العصر الحديثة ، وتزداد مكانة الترويح و أنشطته رسوخاً فى المجتمع يوماً بعد يوم فلم يعد الترويح ترفاً هامشياً فى حياة الافراد بل الاحتياج إليه يكاد يكون يومياً لتنشيط البدن و إكتساب الصحة و الشعور بالرضا و الاشباع و القبول على كافة السلوكية للشخصية الانسانية و اصبح تطور التدريب فى المبارزة هو إستخدام بعض ألعاب رياضية أخرى متماثلة فى نفس المجموعات العضلية مما يؤدي إلى تحسن أداء المبارز كما أن دراسة و تشخيص الجوانب النفسية يعد الخطوة الرئيسية فى إعداد الفرد ليتحمل مهامه ومسؤولياته فى المستقبل فالرفاهية النفسية تأتى فى صدارة مفاهيم علم النفس الايجابى الذى اصبح نموه وازدهار ملحوظاً فى الاونة الاخيرة ، حيث يطرح هذا العلم العديد من المفاهيم النفسية الايجابية التى تعين الانسان على مواجهة المعوقات

ويعتبر الترويح بما يحتويه على أنشطة ترويحية حاجة ضرورية للصحة العقلية والبدنية وتساعد على التأهيل وتعليم مهارات الاتصال مع المجتمع وحل المشكلات النفسية والاجتماعية للأفراد المشتركين فى الأنشطة وتعديل سلوكهم . (٢٤ : ٨٩)
حيث تعتبر البرامج الترويحية هى الوسيلة التى من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، والتطور الهائل الذى لحق بمجال الترويح لم يكن وليد الصدفة أو طريقة عشوائية بل كان تطوراً مبنياً على التخطيط العلمى ، التنظيم الجيد، الإدارة الفعالة لبرامجه ، لذا فإن البرنامج الترويحى الجيد يحتاج إلى دراسة فى تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقديمه . (٢٢ : ١٤٣) .

وتؤكد سالمة أبو حمر (٢٠١٤م) أن الألعاب الصغيرة وسيلة تربوية وتعليمية هامة، وتعمل على اكساب الفرد مهارات التفاعل الاجتماعي وتنمي جميع جوانبه البدنية والعقلية واللغوية والنفسية والاجتماعية. (١٥: ١١٥)

ويضيف محمد وجيه سكر (٢٠٠٥) أن المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع باستخدام أحد الأسلحة الثلاثة (الشيش - سيف المبارزة - السيف) وتتبلور فلسفتها في إستراتيجية تحقيق لمسة صحيحة على المنافس وإعاقته من تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسبة من أجل الفوز بالمباراة. (٣٠ : ١٦)

ويوضح إبراهيم نبيل (٢٠١٦) يجب أن يتلقى الناشئ أو المبارز المبتدئ جرعات كبيرة من الأهتمام بالمبادئ الأساسية (المهارات الأساسية) لحركات المبارزة وذلك عن طريق التكرار والتركيز على تلك المبادئ حيث تعتبر القاعدة الأساسية التي يبنى عليها اللاعب حتى يصل إلى قمة المستوى ، هذا مع إفتراض أن اللاعب لائقاً صحياً و بدنياً و نفسياً لمزاولة تلك الرياضة (١ : ٦٩)

وتعرف الرفاهية النفسية أنها حالة وجدانية إيجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في الصحة الجسمية و النفسية ، ووجود أهداف محددة، وتقدير الذات و الثقة بالنفس ، والتعليم و النجاح الدراسي و المستقبل المهني ، و مصادر السعادة الاجتماعية و المتمثلة في الحب الاسرى و العلاقات الطيبة مع الاصدقاء(١٠: ١٢٧)

وفى هذا السياق يؤكد فتون خرنوب (٢٠١٦) أن ما يحققه الفرد من خلال ممارسة النشاط الترويحي يعد بمثابة رفاهية نفسية و سعادة ذاتية ، وتفرغ كل الشحنات السالبة ، والتخلص من التوتر و الضغوطات المختلفة ، و بفضل ما تتيحه الانشطة الترويحية من فرص المتعة و السعادة و إتاحة اجواء التعبير عن المكونات النفسية الداخلية ، فالرفاهية و الترويح واللعب و التسلية كلها تدور حول إدخال البهجة و السعادة على النفس والبدن من خلال ممارسة اى نشاط بدنى او فكرى بعيداً عن الامور الجادة . (٢٣: ٢٤٢)

ويرى عادل المنشاوى (٢٠١١) أنه يمكن فهم العلاقة بين مفهومي الترويح الرياضى و الرفاهية النفسية من خلال وصفهما انعكاساً لدرجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، فممارسة الانشطة الترويحية تعد إحدى العوامل المهمة التى تحدد نجاح الفرد و رفاهيته النفسية ، وقد كشفت بعض تلك البحوث عن وجود علاقة بين الانشطة الترويحية و الرفاهية النفسية لدى طلبة المدارس و الجامعات كدراسة زانغ " Zhang " (٢٠٠٢) ، ودراسة ريف " Ryff " (٢٠٠٨) ، ودراسة يوسكال " Usku " (٢٠٠٦) (٢٠ : ٣١٥) ، (٣٧ - ٥١١) (٣٩ - ٣٩) (٤٠ - ٢٧٨)

وهذا ما دعا الباحثان إلى إجراء الدراسة الحالية للتعرف على تأثير برنامج ترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة لإكساب بعض المهارات الاساسية لرياضة المبارزة ومستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

أهمية البحث:

- ١- تعد مرحلة التعليم الجامعى من أهم فترات الحياة الإنسانية وهي مرحلة لها طابع خاص يميزها عن غيرها من مراحل النمو الإنساني.
- ٢ - تحاول الباحثتان في هذا البحث اكساب الرفاهية النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية من خلال برنامج ألعاب صغيرة، حيث أنه على حد علم الباحثتان لا يوجد دراسات تعرضت لهذا الموضوع من منطلق أهمية برنامج الألعاب الصغيرة في إكساب الرفاهية النفسية عن طريق الممارسة والإقناع التي تتناسب مع طالبات مرحلة التعليم الجامعى.
- ٣- كما يفيد هذا البحث فى اكساب بعض المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة لدى طالبات كلية التربية الرياضية من خلال برنامج ترويحى باستخدام الألعاب صغيرة .

هدف البحث

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة للتعرف على :
- ١- تأثيره على إكساب بعض المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة وهي (وقفه الاستعداد- فرد الذراع المسلحة- التقدم للأمام- التقهقر للخلف- الحركة الانبساطية"الطعن") لدى طالبات كلية التربية الرياضية -جامعة كفر الشيخ.
 - ٢- تأثيره على إكساب مستوى الرفاهية النفسية (الهدف من الحياة ، تقبل الذات ، الاستقلالية ، العلاقات الايجابية ، النضج الشخصى ، السيطرة على البيئة) لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

فروض البحث

- ١- توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المهارات الاساسية لرياضة المبارزة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في محاور مقياس الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي

المصطلحات المستخدمة في البحث

البرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الصغيرة:

هو مجموعة الانشطة الترويحية التي تحتوى على ألعاب صغيرة و تتميز بطابع المرح والسرور وتتناسب مع المرحلة العمرية ،وتنفذ تحت إشراف رائد ترويحي خلال فترة زمنية محددة بهدف اكساب الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية (إجرائى) .
رياضة المبارزة :

هى إحدى رياضات المنازلات الفردية التى تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات- مهارات- أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة و أسلوب الأداء فى رياضة المبارزة حيث تتوقف على بذل جهد كبير فى وقت صغير ومحدد مع إمكانية إستمرار المبارز فى أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقاً لنظام المسابقات (٤٦:٤)
الرفاهية النفسية:

تعرف بأنها شعور الفرد بالسعادة وحل المشكلات فى مجالاتها السلوكية والدينية و الصحية و الاجتماعية مع تحلى الفرد بالفاعلية فى إدارة الذات (٣٥٨:١٢)

الدراسات السابقة

أولا الدراسات العربية:

١- أجرت " أمسية السيد الجندى" (٢٠٠٩) (٧)، دراسة بعنوان " مصادر السعادة و علاقته بالذكاء الوجدانى لطلاب كلية التربية- جامعة الاسكندرية " تهدف إلى التعرف على مستوى تأثير ممارسة الطلبة للأنشطة الترويحية فى السعادة النفسية للطلبة، طبقت على عينة من الطلبة من مدارس الاسكندرية مكونة من (٥٥٥) طالباً وطالبة ، طبقت الباحثة استبانة مكونة من (٤٠) فقرة ، اظهرت النتائج وجود تأثير للأنشطة الترويحية التى يمارسها الطلبة فى رفايتهم النفسية ومستوى شعورهم بالبهجة و السعادة واحترام الذات وتقبل الاخرين

٢- أجرى " طه ربيع طه" (٢٠٠٨) (١٩)، دراسة بعنوان " دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى الشباب الجامعى " تهدف إلى الكشف عن الهوية النفسية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعى لدى طلبة الجامعة و تكونت عينة من عدد (٣٨٥) طالباً وطالبة اختيروا من جامعة عين شمس من الطلبة المنتظمين و الخريجين من مدارس اللغات الاجنبية و الدارسين باللغة العربية . و استخدم مقياس الهوية النفسية و مقياس تقدير الذات الجماعى من اعداد الباحث و مقياس كارول ريف للرفاهية النفسية ، و اظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية ايجابية بين الهوية النفسية و الرفاهية النفسية ، فضلا عن عدم وجود فروق فى الرفاهية النفسية تعزى لمتغير التخصص و الجنس.

٣- أجرى كلا من " مؤمن عبد العزيز ، احمد جلال سليم" (٢٠٠٧)، (٣١)، دراسة بعنوان " تأثير برنامج ترويحى باستخدام الالعاب الصغيرة و العاب المبارزة على بعض مظاهر الاكتئاب لدى كبار السن " تهدف إلى تصميم برنامج ترويحى رياضى باستخدام الالعاب الصغيرة والعب المبارزة لمعرفة تأثيرها على مظاهر الاكتئاب لدى كبار السن وبلغت العينة (٨٥) مسن من المترددين على الجمعيات الاهلية ودور المسنين و المسجلين بها من الرجال بمحافظة اسيوط ، واسفرت نتائج على ان المشاركة فى برنامج الالعاب الصغيرة و ألعاب المبارزة كان له تأثير ايجابى على تحسن درجات بعض الاعراض الجسمية و النفسية للإكتئاب كما ان استخدام التمرينات بالإضافة الى بعض العقاقير الطبية يعطى نتائج افضل من الاستخدام المنفرد لهذه العقاقير الطبية.

الدراسات الاجنبية:

١- أجرى " كاترين دودقن" (٢٠١٦)، (٣٦)، دراسة بعنوان " العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية و الرفاهية النفسية" تهدف إلى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية و الرفاهية النفسية ، طبقت على عينة من طلبة المرحلة الثانوية فى مدارس ولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الامريكية و البالغة (١٥٠) طالباً و طالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى ، واطهرت نتائج وجود علاقة ارتباط ايجابية بين ممارسة الرياضة الترويحية و الرفاهية النفسية لدى الطلبة ، كما اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى الى جنس الطالب.

٢- أجرى " سبرنجر وبوردفيسكا وهيذر" (٢٠١١)، (٣٨)، دراسة بعنوان " هل تتغير الحالة النفسية مع تقدم العمر؟ الاختبارات الطويلة للاختلافات العمرية والمزيد من الاستكشاف للأبعاد المتعددة لنموذج رايف للرفاهية النفسية " تهدف إلى معرفة مدى تغير ابعاد الرفاهية النفسية لكارول ريف عبر المدى الزمنى من خلال اجراء دراسة طولية عبر ثلاث مستويات عمرية ، و بلغت عينة من (١٨٢٦) فرداً تراوحت اعمارهم بين (٣٢ - ٧٥) سنة من كلا الجنسين ، و اسفرت نتائج عن انخفاض الاستقلالية و الهدف فى الحياة النضج الشخصى عبر المجموعات العمرية المتباينة ، بينما يستقر الذات بين مجموعات الاصغر و المجموعات الاكبر سناً ، ولم تتوصل الى دليل ثابت من ان التغيرات فى الرفاهية النفسية تتغير او تتأثر بالتقدم فى العمر مما يستلزم اجراء مزيدا من الدراسات .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمتا الباحثتان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي - البعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ والبالغ عددهم (٣٠٠) طالبة للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١م).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١م) والبالغ قوامها (٦٠) طالبة بنسبة مئوية قدرها (٢٠%) من مجتمع البحث. كما تم اختيار (٢٠) من الطالبات بنسبة مئوية قدرها (٦,٦%) بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية وجدول (١) يوضح التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة البحث.

جدول (١)

التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة البحث

النسبة المئوية	طالبات كلية التربية الرياضية	البيان
٢٠%	٦٠ طالبة	العينة الأساسية
٦,٦%	٢٠ طالبة	العينة الاستطلاعية
٢٦,٦%	٨٠ طالبة	العدد الإجمالي للعينة
٧٣,٣%	٢٢٠ طالبة	باقي أفراد المجتمع
١٠٠%	٣٠٠ طالبة	اجمالي مجتمع عينة البحث

توصيف عينة البحث

قامتا الباحثتان بإجراء التجانس بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي معدلات النمو، المستوى الاجتماعي والاقتصادي، المهارات الأساسية لرياضة المبارزة، مقياس الرفاهية النفسية وجدول (٢) يوضح تجانس أفراد العينة

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات
الاساسية ومقياس الرفاهية النفسية والاختبارات المهارية والمستوى الاجتماعي
والاقتصادي للأسرة

ن=٦٠

م	المحاور	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفلطح	الالتواء
المتغيرات الاساسية							
١.	الوزن	كجم	٦٣.٢٥	٦٣.٠٠	٨.٤٢	٠.٥٠-	٠.٠٩
٢.	الطول	سم	١٦٨.١٠	١٦٦.٠٠	٥.٢٨	٠.٧٢-	١.١٩
٣.	السن	سنة	١٧.٨٦	١٧.٩٠	٠.١٧	٠.٤٥-	٠.٧١-
مقياس الرفاهية النفسية							
١.	الهدف فى الحياة	درجة	٢٦.٤٨	٢٧.٠٠	٥.٥٧	٠.٩١-	٠.٢٨-
٢.	تقبل الذات	درجة	٢٤.٦٨	٢٤.٥٠	٥.١٦	٠.٠٨	٠.١١
٣.	الاستقلالية	درجة	٢٧.٨٥	٢٨.٠٠	٦.٦٠	٠.٦٧-	٠.٠٧-
٤.	العلاقات الايجابية	درجة	٣٢.٤٧	٣٢.٥٠	١٠.٥٧	١.٦٦-	٠.٠١-
٥.	النضج الشخصى	درجة	٢١.٨٧	٢١.٠٠	٤.٩٨	٠.٨٣	٠.٥٢
٦.	السيطرة على البيئة	درجة	٢٤.٠٥	٢٤.٠٠	٥.٣٥	٠.٣٢-	٠.٠٣
الأختبارات المهارية							
١.	فرد الذراع المسلحة	ث	٠.٩٢	٠.٩٤	٠.٠٤	١.٢٦-	١.٥٠-
٢.	الحركة الانبساطية "	ث	١.٢٧	١.١٥	٠.٣٠	٠.٢٨-	١.٢٠
٣.	سرعة التقدم م٤	ث	٤.٢٦	٤.٣٠	٠.٦١	٠.٨٨-	٠.٢٠-
٤.	سرعة التقهقر م٤	ث	٤.٣٢	٤.٥٠	٠.٦٤	٠.٨٥-	٠.٨٤-
استمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي							
	المستوى الاجتماعي والاقتصادي	درجة	٣٢.٢٨	٣٤.٠٠	٤.١٦	٠.٥٣	١.٢٤-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في القياسات الانثرومترية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي و المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة ومقياس الرفاهية النفسية ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (± 3) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالى مما يُعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات :

تمت الاستعانة بمجموعة من الادوات لجمع بيانات هذا البحث و ذلك بعد الاطلاع على البحوث و الدراسات السابقة

أولاً: القياسات المستخدمة فى البحث:

• القياسات الخاصة بأفراد العينة :

- لتحديد العمر الزمنى (من خلال اطلاع الباحثان على تاريخ الميلاد) بالسجلات الخاصة بالطالبات داخل كلية التربية الرياضية.
- لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الرستاميتتر) .
- لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبى)
- ساعة إيقاف لقياس الزمن، سلاح مبارزة، وسادة طعن، مثير ضوئى

ثانياً: الإختبارات والمقاييس :

أولاً استمارة السلوك الإجتماعى والإقتصادي (اعداد عبد العزيز الشخص ٢٠١٣) مرفق (٢) صنف المستويات الخاصة بأبعاد المقياس إلى (بعد الوظيفة أو المهنة (للجنسين) - بعد مستوى التعليم (للجنسين) - بعد مستوى دخل الفرد فى الشهر)

* بعد الوظيفة أو المهنة (للجنسين) تم تصنيف هذا البعد إلى تسعة مستويات

* بعد مستوى التعليم (للجنسين) تم تصنيف هذا البعد إلى ثمانية مستويات

* بعد مستوى دخل الفرد فى الشهر تم توزيع متوسطات دخل الفرد فى الشهر إلى سبع فئات

ثانياً: الإختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة مرفق (٤)

- * إختبار سرعة التقدم للأمام م٤ (٢: ١١٢)
- * إختبار سرعة التقهقر للخلف م٤ (٢: ١١٣)
- * إختبار سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة (٣٣: ٥٨)

* إختبار سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية (٣٣: ٥٩)

ثالثاً: مقياس الرفاهية النفسية Psychological well-being مرفق (٣)

مقياس الرفاهية النفسية إعداد " سميرة محمد شند ، حسام إسماعيل هيبه، حنان سلومه" ويهدف هذا المقياس إلى قياس الرفاهية النفسية لدى الشباب الجامعي و هو يتكون من (٦) أبعاد بها (٦٩) عبارة، ترتيبها كالاتي: الهدف من الحياة (١٢) عبارة ، تقبل الذات (١٠) عبارات، الاستقلالية (١٢) عبارة ، العلاقات الايجابية (١٢) عبارة ، النضج الشخصي (١١) عبارة ، السيطرة على البيئة (١٢) عبارة، و يحتوى المقياس على عبارات ايجابية و عددها (٥٦) عبارة ويتم الاجابة على العبارات من خلال خمس تقديرات (موافق جدا - موافق - متردد - معترض - معترض جدا) بدرجة (٥، ٤، ٣، ٢، ١) و يراعى عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية وعددها (١٣) عبارة.

رابعاً: البرنامج التروحي باستخدام الألعاب الصغيرة (إعداد الباحثان). مرفق (٦)

المعاملات العلمية :

أولا الصدق

أ- صدق اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة:

تم حساب صدق اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة عن طريق صدق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية وحساب دلالة الفروق بين الارباعي الاعلى و الارباعي الادنى و ذلك يوم ٢١ : ٢٣ / ١٠ / ٢٠٢٠ م ويوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الاعلى والارباعي الادنى لبيان معامل

الصدق في درجات اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة قيد البحث ن = ٢٠

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الارباعي الاعلى ن=٥		الارباعي الادنى ن=٥		فروق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١.	فرد الذراع المسلحة	ث	٠.٩٨	٠.٠١	٠.٩٢	٠.٠١	٠.٠٦	٩.٧٣
٢.	الحركة الانبساطية "الطعن"	ث	١.١٨	٠.٠٥	١.٠١	٠.٠١	٠.١٧	٦.٦٩
٣.	سرعة التقدم ٤م	ث	٥.٠٢	٠.٤٨	٢.٨٦	٠.١٢	٢.١٦	٨.٦٧
٤.	سرعة التقهقر ٤م	ث	٥.١٤	٠.٤٧	٣.٢٤	٠.١١	١.٩٠	٧.٩٤

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣٠

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لبيان معامل الصدق في اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات المهارية.

ب- صدق مقياس الرفاهية النفسية:

تم حساب صدق مقياس الرفاهية النفسية عن طريق تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠) طالبة من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية و ذلك فى يوم ٢١/١٠/٢٠٢٠م و تم احتساب الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلى ، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بالبعد التى تنتمى اليه و قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لهذا المحور ودرجة المقياس ككل ، كما هو موضح بالجدولين رقمى (٤،٥)

جدول (٤)

الاتساق الداخلى بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلى لابعاد مقياس الرفاهية النفسية

ن=٢٠

م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلى	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلى	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلى
	البعد الثالث : الاستقلالية			البعد الثاني : تقبل الذات			البعد الأول : الهدف فى الحياة	
١	*٠.٦١٩	*٠.٦٧٨	١	*٠.٦٦٧	*٠.٧٧٨	١	*٠.٧٠٢	*٠.٦١٩
٢	*٠.٥٩٨	*٠.٧٢٥	٢	*٠.٧٥٨	*٠.٧٤٣	٢	*٠.٧٣٣	*٠.٥٩٨
٣	*٠.٦٤٨	*٠.٧٤٣	٣	*٠.٧٣٢	*٠.٦٣٣	٣	*٠.٦٨٧	*٠.٦٤٨
٤	*٠.٥٠٩	*٠.٥٥٩	٤	*٠.٦٦٧	*٠.٥٣٢	٤	*٠.٥١٦	*٠.٥٠٩
٥	*٠.٦٧٣	*٠.٦٧١	٥	*٠.٦٢٢	*٠.٦١٢	٥	*٠.٥٩٨	*٠.٦٧٣
٦	*٠.٦١٨	*٠.٦٦٩	٦	*٠.٧٣١	*٠.٦١٦	٦	*٠.٧٠٣	*٠.٦١٨
٧	*٠.٥١١	*٠.٦٩٨	٧	*٠.٤٩٨	*٠.٦٤٥	٧	*٠.٦٢٣	*٠.٥١١
٨	*٠.٦٧٤	*٠.٧٠٦	٨	*٠.٥٦٤	*٠.٧٥٥	٨	*٠.٦٨٨	*٠.٦٧٤
٩	*٠.٥٥٦	*٠.٧٤٣	٩	*٠.٦٦١	*٠.٦٢٠	٩	*٠.٥٧٦	*٠.٥٥٦
١٠	*٠.٦٨٩	*٠.٧٩٩	١٠	*٠.٧٣٦	*٠.٥١٠	١٠	*٠.٦٦٧	*٠.٦٨٩
١١	*٠.٧٨٠	*٠.٦٧٨					*٠.٧١٠	*٠.٧٨٠
١٢	*٠.٥٨٣	*٠.٥٧٨					*٠.٥٤٥	*٠.٥٨٣

تابع جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس الرفاهية النفسية

ن = ٢٠

م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلي	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع الكلي
البعد الرابع : العلاقات الايجابية			البعد الخامس: النضج الشخصي			البعد السادس : السيطرة على البيئة		
١	*.٠٥٦٧	*.٠٦٨٧	١	*.٠٦٥٧	*.٠٥٦٧	١	*.٠٧٧٨	*.٠٦٨٧
٢	*.٠٦٨٩	*.٠٧٨٧	٢	*.٠٧٦٧	*.٠٦٦٥	٢	*.٠٦٢٠	*.٠٥٨٨
٣	*.٠٧٨٤	*.٠٦٦٧	٣	*.٠٥٧٠	*.٠٧٦١	٣	*.٠٦٩٣	*.٠٦٨٢
٤	*.٠٦٩٨	*.٠٧٨٤	٤	*.٠٦٢٩	*.٠٨٧٢	٤	*.٠٧٩٤	*.٠٥٨٣
٥	*.٠٥٠٩	*.٠٦٤٤	٥	*.٠٥٨٧	*.٠٧٩٤	٥	*.٠٦٣٧	*.٠٧٢٨
٦	*.٠٤٨٨	*.٠٤٩٢	٦	*.٠٥٩٠	*.٠٧٤٥	٦	*.٠٧٤٣	*.٠٤٨٧
٧	*.٠٥٦٤	*.٠٥٩٨	٧	*.٠٦٩٣	*.٠٦٦٩	٧	*.٠٧٤٩	*.٠٥٤٨
٨	*.٠٥٥٧	*.٠٧١١	٨	*.٠٦٦١	*.٠٥٤٩	٨	*.٠٧١١	*.٠٥٤٣
٩	*.٠٦٧١	*.٠٦٢٤	٩	*.٠٧٧٣	*.٠٥٥٨	٩	*.٠٦٨٤	*.٠٦٨٤
١٠	*.٠٦٩١	*.٠٧٢١	١٠	*.٠٦٣٤	*.٠٦٦٨	١٠	*.٠٦٩٨	*.٠٦٩١
١١	*.٠٦٦٥	*.٠٦٤٥	١١	*.٠٥٦٦	*.٠٦٥٤	١١	*.٠٧٨٦	*.٠٧٣٧
١٢	*.٠٧٧٦	*.٠٧٦٥				١٢	*.٠٥٧٨	*.٠٧٦٨

*قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة و البعد وبين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة وبعدها بنسبة (٠.٧٩٤) كأكبر قيمة، وبنسبة (٠.٤٨٨) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (٠.٨٧٢)، كأكبر قيمة، (٠.٤٨٧) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية.

جدول (٥)

الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لابعاد مقياس الرفاهية النفسية

ن = ٢٠

م	أبعاد المقياس	المجموع الكلي للمقياس
١.	الهدف فى الحياة	*٠.٧٧٢
٢.	تقبل الذات	*٠.٦٧٢
٣.	الاستقلالية	*٠.٨٧٦
٤.	العلاقات الايجابية	*٠.٦٣٤
٥.	النضج الشخصى	*٠.٥٩٨
٦.	السيطرة على البيئة	*٠.٦٩٧

*قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، كما يتضح ان قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠.٠٥ وهذا يكون مؤشراً لصدق الاتساق الداخلى للمقياس .

ثانياً الثبات

أ- ثبات اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة:

تم حساب ثبات اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها "Test Re-Test" على العينة الاستطلاعية قوامها (٢٠) وذلك بفارق زمنى (١٠) ايام بين التطبيقين و ذلك فى الفترة من ٢١ : ٣١ / ١٠ / ٢٠٢٠م ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى ويوضح ذلك جدول (٦) .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني
ليبيان معامل الثبات في الاختبارات المهارية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

معامل الارتباط	فروق المتوسطات		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	م
	ع±	س	ع±	س	ع±	س			
٠.٥٥٦	٠.٠٢	٠.٠١	٠.٠٢	٠.٩٤	٠.٠٢	٠.٩٥	ث	فرد الذراع المسلحة	١.
٠.٧٠٧	٠.٠٥	٠.٠٣	٠.٠٦	١.١٢	٠.٠٧	١.٠٩	ث	الحركة الانبساطية "الطعن"	٢.
٠.٦٧٥	٠.٦٣	٠.١١	٠.٦٤	٤.٠١	٠.٨٦	٣.٩٠	ث	سرعة التقدم ٤م	٣.
٠.٧٠٥	٠.٥٥	٠.١٦	٠.٦٥	٤.٢٤	٠.٧٦	٤.٠٨	ث	سرعة التفهقر ٤م	٤.

*قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (اعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

ب- ثبات مقياس الرفاهية النفسية:

قامتا الباحثتان بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٦) محاور وعباراتهم وعددهم (٦٩) عبارة بإستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه "Test & Re-Test" على العينة الاستطلاعية قوامها (٢٠) وذلك بفارق زمني (١٠) ايام بين التطبيقين وذلك فى الفترة من ٢١/٣١/١٠/٢٠٢٠م ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى ويوضح ذلك جدول (٧)

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني
 لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس الرفاهية النفسية قيد البحث لدى عينة التقنين

ن = ٢٠

م	الابعاد	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		فروق المتوسطات	معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±		
١.	الهدف فى الحياة	درجة	٢٧.٣٠	٤.٢٩	٢٨.٢٠	٤.٩١	٠.٩٠	٠.٨٢٤
٢.	تقبل الذات	درجة	٢٥.٩٠	٣.٨١	٢٦.٦٥	٣.٩٨	٠.٧٥	٠.٩٣٩
٣.	الاستقلالية	درجة	٢٤.٨٠	٤.٧٧	٢٥.٤٥	٤.٨٦	٠.٦٥	٠.٩٦٣
٤.	العلاقات الايجابية	درجة	٣٢.٥٥	١٠.٣٦	٣٣.٤٠	٩.٤٥	٠.٨٥	٠.٩٩١
٥.	النضج الشخصى	درجة	٢٠.٣٠	٣.٦٣	٢٠.٩٠	٣.٤٥	٠.٦٠	٠.٩٤١
٦.	السيطرة على البيئة	درجة	٢١.٦٥	٤.٣٠	٢٢.٥٥	٥.٣٦	٠.٩٠	٠.٨٠٧
	المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٥٢.٥٠	١٤.١٠	١٥٧.١٥	١٢.٧٩	٤.٦٥	٠.٩٣٣

*قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني (اعادة تطبيق المقياس) فى ابعاد مقياس الرفاهية النفسية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى ثبات المقياس.

ثالثا: البرنامج الترويجى المقترح باستخدام الالعب الصغيرة :- مرفق (٦)

قامتا الباحثتان ببناء البرنامج الترويجى باستخدام الالعب الصغيرة لأكساب بعض المهارات الاساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية وذلك بعد: تحديد الأهداف العامة للبرنامج ، والأهداف الخاصة والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كمرجع، محمد الحماحمى ،عايدة عبد العزيز (٢٠٠٤) (٢٩) ، محمد إبراهيم (٢٠٠٥) (٢٧) ، إلين وديع (٢٠٠٧) (٦) ، والدراسات المرتبطة كدراسة كلا من حسام عبد الحميد (٢٠٠٤) (١١) ، محمد أبو حامد (٢٠٠٦) (٢٨) ، أحمد شوقى (٢٠١٣) (٣) ، سالمة أبو حمر (٢٠١٤) (٢٠١٤) ، محمد أباطة (٢٠١٤) (٢٦) الخاصة للبرنامج ، أسس وضع البرنامج ، وتحديد المدة الزمنية وعدد الوحدات، والزمن الكلى للوحدة، عدد مرات التطبيق فى الإسبوع، وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة ، وزمن تنفيذ كل جزء من أجزاء البرنامج ، وذلك عن طريق استمارة استطلاع رأى الخبراء

المختصين فى مجال الترويح والبالغ عددهم (٩) خبراء مرفق (٣)

(اشتمل البرنامج المقترح على (٢٤) وحدة زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة (بواقع ثلاث وحدات فى الاسبوع) وذلك لمدة (٨) أسابيع أى (٢٤) وحدة خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٣ إلى ٢٠٢٠/١٢/٢٦ م موزعة كالتالى :-

أ - الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد الطالبات وتهيئتهم بدنياً ونفسياً وفسولوجياً وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة فى وحدات البرنامج، وأيضاً اكساب المهارات الاساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية قيد البحث يحتوى هذا الجزء على ألعاب صغيرة مع مصاحبة الموسيقى وألعاب فى شكل مسابقات ، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق

ب - الجزء الأساسي (الرئيسي):

يهدف هذا الجزء إلى اكساب المهارات الاساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية، يحتوى على ألعاب صغيرة تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج ومدة هذا الجزء (٤٥) دقيقة.

ج - الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة وإسترخاء الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية وإدخال روح المرح والسرور لدى الطالبات، وأيضاً اكساب المهارات الاساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية ويحتوى هذا الجزء على ألعاب صغيرة ، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

• الدراسة الاستطلاعية :

قامتا الباحثتان بعمل دراسة الاستطلاعية على عينة قوامها ٢٠ طالبة من كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، تم اختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية ، تم تطبيق بعض اجزاء من وحدات برنامج الالعاب الصغيرة المقترح يوم واحد ٢٠٢٠/١١/١ م وذلك بهدف :

أ- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة البحث

ب- اعداد الادوات والاجهزة الخاصة بالبرنامج

ت- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج

ث- التأكد من توافر عوامل الامن والسلامة اثناء التطبيق

وقد أسفرت الاستطلاعية عن:-

- ١- التأكد من مناسبة محتوى البرامج لعينة البحث
 - ٢- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج
 - ٣- تعديل واستبعاد بعض الالعاب لعدم ملائمتها لعينة البحث
- **الدراسة الأساسية**
 - **القياسات القبليّة:** تم اجراء القياس القبلي لعينة الاساسية في اختبارات المهارات الاساسية لرياضة المبارزة ومقياس الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ ، من الفترة من ٢٠٢٠/١١/١م حتى ٢٠٢٠/١١/٢م
 - **تنفيذ البرنامج:-** تم تنفيذ وحدات برنامج الالعاب الصغيرة المقترح على عينة الاساسية في الفترة من ٢٠٢٠/١١/٣م إلى ٢٠٢٠/١٢/٢٦م أي بواقع : (٨) أسابيع بموجب ثلاث وحدات اسبوعيا زمن كل وحدة ٦٠ دقيقة، أيام (الأحد -الثلاثاء - الخميس) حيث تم التنفيذ خارج اليوم الدراسي وذلك بعد موافقة إدارة الكلية .
 - **القياسات البعدية:-** بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامتا الباحثتان بإجراء القياسات البعدية من الفترة ٢٠٢٠/١٢/٢٧م حتى ٢٠٢٠/١٢/٢٨م وقد تمت على نحو ما تم إجرائه في القياسات القبليّة وبنفس الأسلوب المتبع.
 - **المعالجات الاحصائية :-** تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics للحصول على المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط "ر" ، اختبار "ت" الفروق ، نسبة التحسن.
- عرض ومناقشة النتائج:-**
- أولاً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على :**
- "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المهارات الاساسية لرياضة المبارزة لصالح القياس البعدي ."

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية في رياضة المبارزة قيد البحث

ن = ٦٠

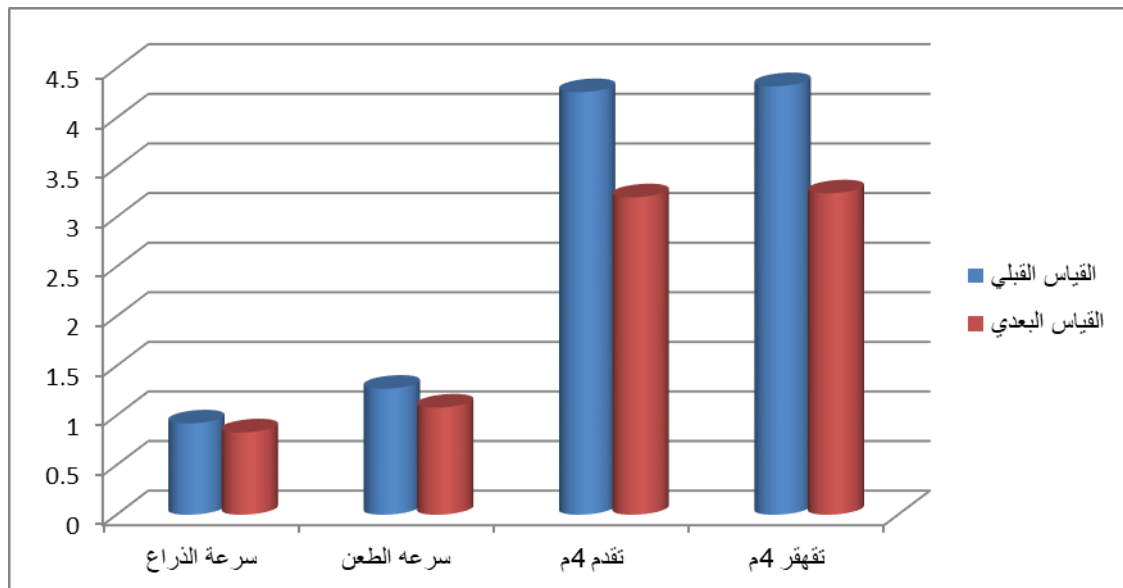
م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
١.	فرد الذراع المسلحة	ث	٠.٩٢	٠.٠٤	٠.٨٣	٠.٠٤	٠.٠٩	٠.٠٣	٢٥.٨٦
٢.	الحركة الانبساطية "الطعن"	ث	١.٢٧	٠.٣٠	١.٠٨	٠.١٨	٠.٢٠	٠.٣٦	٤.٢٥
٣.	سرعة التقدم م٤	ث	٤.٢٦	٠.٦١	٣.٢٠	٠.٦٥	١.٠٦	٠.٤٧	١٧.٤٦
٤.	سرعة التقهقر م٤	ث	٤.٣٢	٠.٦٤	٣.٢٤	٠.٧١	١.٠٨	٠.٤٤	١٨.٨٠

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $(٠.٠٥) = ٢.٠٢$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في اختبارات المهارات الأساسية في رياضة المبارزة قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٥ الي ٢٥.٨٦) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٠٢).

شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية



جدول (٩)

النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية في رياضة المبارزة قيد البحث

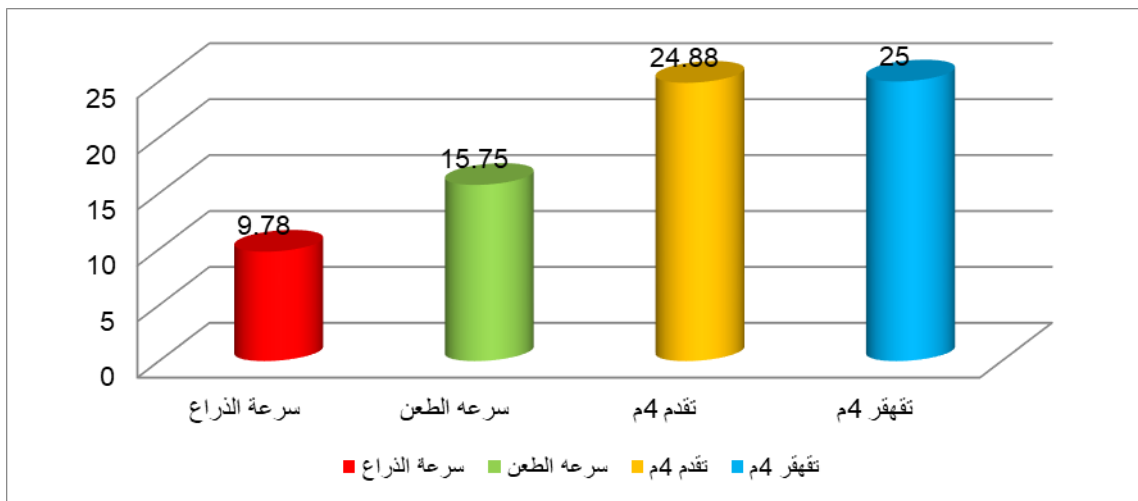
ن=٦٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن
			س	س		
١.	فرد الذراع المسلحة	ث	٠.٩٢	٠.٨٣	٠.٠٩	٩.٧٨
٢.	الحركة الانبساطية "الطعن"	ث	١.٢٧	١.٠٨	٠.٢	١٥.٧٥
٣.	سرعة التقدم ٤م	ث	٤.٢٦	٣.٢٠	١.٠٦	٢٤.٨٨
٤.	سرعة التقهقر ٤م	ث	٤.٣٢	٣.٢٤	١.٠٨	٢٥.٠٠

يتضح من جدول (٩) النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية في رياضة المبارزة قيد البحث ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار سرعة التقهقر ٤م وقدرها (٢٥.٠٠) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار فرد الذراع المسلحة وقدرها (٩.٧٨)

شكل (٢)

النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الاساسية في رياضة المبارزة قيد البحث



- ثانيا: عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في ابعاد مقياس الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدي".

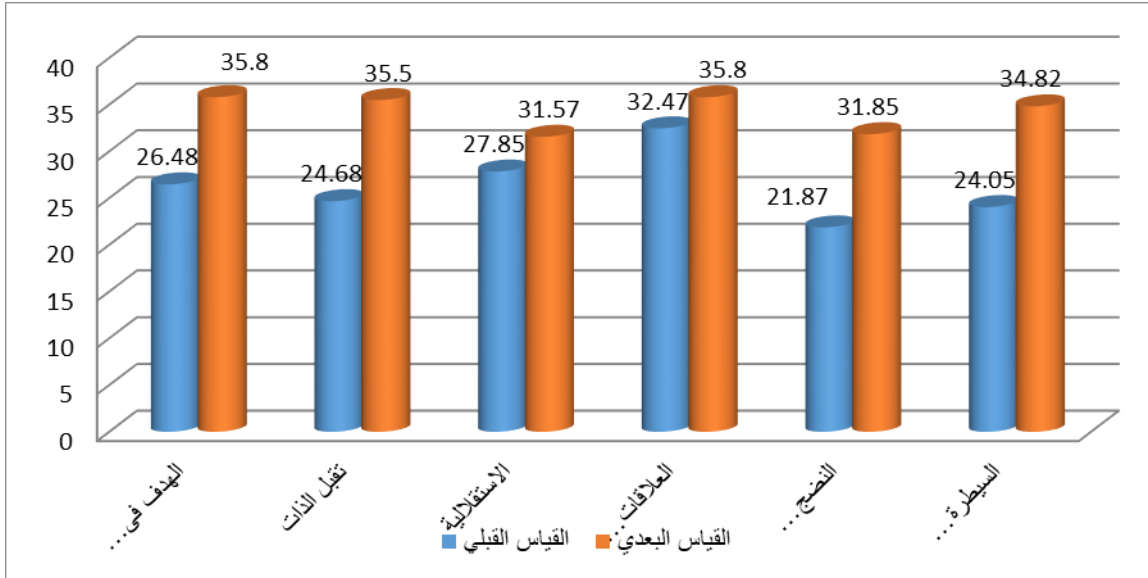
جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الرفاهية النفسية قيد البحث ن=٦٠

م	الابعاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	
			س	ع±	س	ع±	س	ع±
١.	الهدف في الحياة	درجة	٢٦.٤٨	٥.٥٧	٣٥.٨٠	٥.٠٨	٩.٣٢	٤.٤٣
٢.	تقبل الذات	درجة	٢٤.٦٨	٥.١٦	٣٥.٥٠	٥.٢٧	١٠.٨٢	٧.٧٠
٣.	الاستقلالية	درجة	٢٧.٨٥	٦.٦٠	٣١.٥٧	٥.٧٧	٣.٧٢	٤.٤٨
٤.	العلاقات الايجابية	درجة	٣٢.٤٧	١٠.٥٧	٣٥.٨٠	٥.٠٨	٣.٣٣	١٢.٣٠
٥.	النضج الشخصي	درجة	٢١.٨٧	٤.٩٨	٣١.٨٥	٧.٥٨	٩.٩٨	٧.٥٥
٦.	السيطرة على البيئة	درجة	٢٤.٠٥	٥.٣٥	٣٤.٨٢	٧.٣٨	١٠.٧٧	٧.٧٤
٧.	المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٥٧.٤٠	١٦.٩٣	٢٠٥.٣٣	٢١.٢٩	٤٧.٩٣	٢٤.٧٦

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في ابعاد مقياس الرفاهية النفسية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٠ الي ١٦.٣٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) التي تساوي (٢.٠٢)، عدا بعد العلاقات الايجابية



شكل (٣)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد المقياس

جدول (١١)

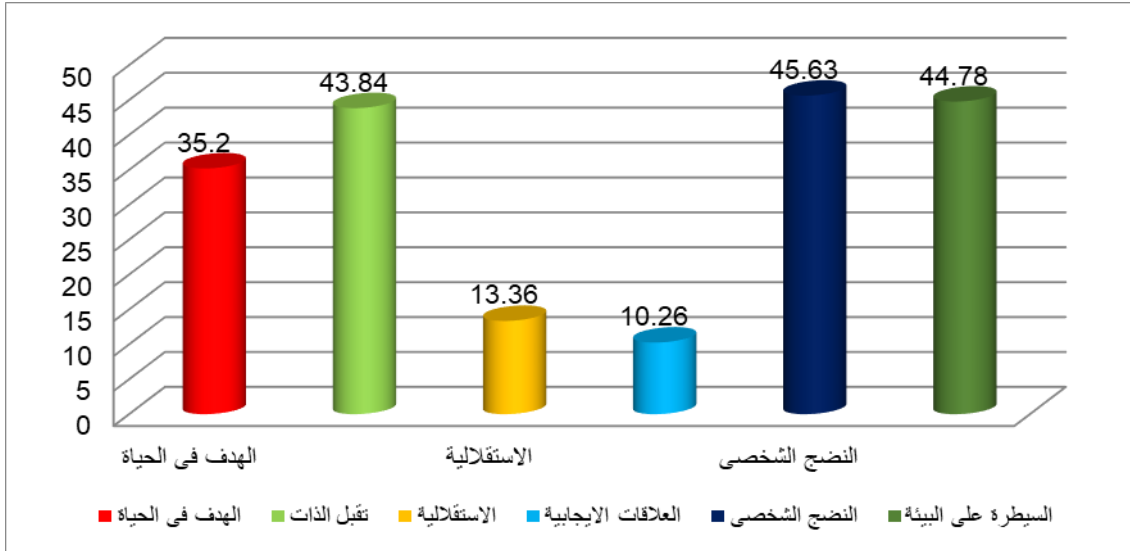
النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الرفاهية النفسية قيد البحث ن=٦٠

م	الابعاد	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات	نسبة التحسن
			س	س		
١.	الهدف في الحياة	درجة	٢٦.٤٨	٥.٥٧	٩.٣٢	٣٥.٢٠
٢.	تقبل الذات	درجة	٢٤.٦٨	٥.١٦	١٠.٨٢	٤٣.٨٤
٣.	الاستقلالية	درجة	٢٧.٨٥	٦.٦٠	٣.٧٢	١٣.٣٦
٤.	العلاقات الايجابية	درجة	٣٢.٤٧	١٠.٥٧	٣.٣٣	١٠.٢٦
٥.	النضج الشخصي	درجة	٢١.٨٧	٤.٩٨	٩.٩٨	٤٥.٦٣
٦.	السيطرة على البيئة	درجة	٢٤.٠٥	٥.٣٥	١٠.٧٧	٤٤.٧٨
٧.	المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٥٧.٤٠	١٦.٩٣	٤٧.٩٣	٣٠.٤٥

يتضح من جدول (١١) النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد مقياس الرفاهية النفسية قيد ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في محور النضج الشخصي وقدرها (٤٥.٦٣) وأقل نسبة تحسن كانت في محور العلاقات الايجابية وقدرها (١٠.٢٦)

شكل (٤)

النسبة المئوية للفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في ابعاد المقياس



مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض الاول:

أشارت نتائج جدول (٨) ،شكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المهارات الاساسية في رياضة المبارزة حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) الفروق دالة في جميع المهارات حيث بلغت قيمة (ت) الفروق لمهارة فرد الذراع المسلحة (٢٥.٨٦) ،مهارة سرعة التقهقر للخلف (١٨.٨٠) ومهارة سرعة التقدم للأمام (١٧.٤٦) ، ومهارة الحركة الانبساطية "الطعن" (٤.٢٥) ،بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ (٢.٠٢)

ويبين جدول (٩) وشكل (٢) أن نسبة التحسن بالنسبة لمجموعة البحث في اختبارات المهارات الاساسية في رياضة المبارزة كان بالنسبة لمهارة سرعة التقهقر للخلف (٢٥.٠٠) ، ومهارة سرعة التقدم للأمام (٢٤.٨٨) ، ومهارة الحركة الانبساطية "الطعن" (١٥.٧٥) ، ومهارة فرد الذراع المسلحة (٩.٧٨) .

وترجع الباحثان ذلك التحسن في المهارات الاساسية لرياضة المبارزة (وقفة الاستعداد- فرد الذراع المسلحة- التقدم للأمام- التقهقر للخلف - الحركة الانبساطية "الطعن") لدي مجموعة

البحث كنتيجة لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح المقنن علمياً والمطبق علي مجموعة البحث ، وأيضاً لانتظام مجموعة البحث علي مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي تحسين المهارات الأساسية قيد البحث ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث ، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في استخدام الألعاب الصغيرة وكذلك مرونتها وسهولتها ، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن

ويتفق ذلك مع نبيل محمد حافظ (٢٠٠٧) على ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بطريقة منظمة لها تأثير ايجابي على مفهوم الذات والحالة النفسية للفرد بصفة عامة، كما انها تساهم في تكوين شخصية الفرد الرياضية من خلال الاحتكاك بالآخرين و القدرة على مواجهه الحياة (٣٢: ١٢)

ويشير "مجدى عزيز" (٢٠٠٣م) (٢٥) أن البرامج الترويحية تسهم في رفع مستوى تركيزهم وأنتباههم وقدراتهم على الأحساس كما تمنحهم الشعور بالمشاركة والفاعلية وتعلمهم الكثير من المفاهيم والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعياً وخاصة عندما يتحقق ذلك في جو بهيج وتظهر قيمة الأنشطة الرياضية كونها وسيلة أساسية للتخلص من العزلة ومقاومة ميول وأكساب بعض المهارات التي تمكنهم من شغل وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين ، والتكيف والتعايش مع متطلبات الحياة اليومية.

وتضيف الباحثتان حيث ان يعتمد اكتساب المهارات الجديدة و تتميتها بشكل اساسى على تحديد الهدف المحفز لإكتساب هذه المهارة ، ويتم ذلك من خلال التفكير بالسبب الدافع لتعلم هذه المهارة و اكتسابها فهذا يساعد على الاحتفاظ بالمهارة لاطول فترة زمنية ممكنة وهذا يتفق مع ياسر محمد حجر (٢٠٠٧) أن المهارات الأساسية لحركات الرجلين هي القاعدة الأساسية التي لا بد من إكتسابها في مرحلة التعلم للمبتدئ حيث أن إمتلاك المبتدئ لكيفية التقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو الطعن تمكنه من الوصول للمنافس بطريقة سهلة و سريعة ويمكن بعد ذلك أن يقوم بالربط بين المهارات من تقدم وطعن أو تقدم وتقهر حتى يمكنه الاداء بصورة آلية لهذه التحركات قبل الإنتقال به لتعلم مهارات الهجوم حيث أن المبارز المفتقر لحركات الرجلين لا يستطيع الهجوم بطريقة سليمة و تحقيق لمسة (٣٥: ١٨)

وترى الباحثتان أن البرنامج الترويحي بإستخدام الألعاب الصغيرة أدى إلي حدوث فروق بين قياسات البحث القبلي و البعدي وذلك في اكتساب المهارات الأساسية لرياضة المبارزة لمجموعة البحث، مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث التجريبية في اكتساب المهارات الاساسية لرياضة المبارزة لصالح القياس البعدي".

- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (١١،١٠) وشكل (٤،٣) الخاص بالدلالات الإحصائية فى ابعاد مقياس الرفاهية النفسية ونسبة التحسن وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعة التجريبية في مقياس الرفاهية النفسية ،حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة(ت) المحسوبة ما بين(١٦.٣٠) كأصغر قيمة ، (٢،١٠) (كأكبر قيمة في ابعاد المقياس الأربعة بينما حققت قيمة (ت) لإجمالي المقياس (٨.٤٧) وهي جميعها اعلي من قيمة ت الجدولية وذلك لصالح القياس البعدي بالإضافة إلي نسبة التحسن المئوية التي تراوحت بين (٢٦.١٠) (كأصغر نسبة ، (٦٣.٤٥) (كأكبر نسبة).

وهذا يشير إلى أن البرنامج الترويحي بأستخدام الالعاب الصغيرة قد ساهم مساهمة إيجابية على إكساب الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية .

وترجع الباحثان ذلك التحسن في ابعاد الرفاهية النفسية قيد (الهدف من الحياة - تقبل الذات- الاستقلالية - العلاقات الايجابية - النضج الشخصى- السيطرة على البيئة) لدي مجموعة التجريبية كنتيجة للبرنامج الترويحي بأستخدام الألعاب الصغيرة المقترح المقنن علمياً والمطبق علي مجموعة التجريبية وأيضاً لانتظام مجموعة التجريبية علي مدار فترة تطبيق البرنامج، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي اكساب الرفاهية النفسية (قيد) لدي طالبات كلية التربية الرياضية م تم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة ، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد في استخدام الألعاب الصغيرة وكذلك مرونتها وسهولتها، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن في اكساب الرفاهية النفسية قيد (الهدف من الحياة - تقبل الذات- الاستقلالية - العلاقات الايجابية - النضج الشخصى- السيطرة على البيئة) لدي الطالبات .

وهذا يتفق مع دراسة كل من " أمل محمد فهمى عويس " (٢٠٠٦م) (٨) ، دراسة ألاء رضا رزق إبراهيم حبيب (٢٠١٣م) (٥) ، دراسة ايمان محمد شرف (٢٠١٣م) (٩) ، دراسة صفاء عطالله محمد (٢٠١٦م) (١٨) حيث أشاروا إلى أن البرامج الترويحية لها تأثير إيجابي على مفهوم الذات وتنمية القيادة والتبعية وتنمى جميع جوانبه البدنية والعقلية واللغوية والنفسية

والاجتماعية، تنمية العناية بالذات والتواصل الاجتماعي و التي تساعد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية .

وتشير دراسة رانيا سعد بدران بشارة " (٢٠١٣م) (١٤) أن البرامج الترويحية باستخدام أنشطة اللعب تؤدي إلي تنمية بعض الجوانب لدي الافراد تساعد في تنمية التفاعل الاجتماعي ويتفق كل من عثمان قطب (٢٠٠٣م)، السيد شعلان ، فاطمة ناجي (٢٠١١م) ، وديع التكريتي (٢٠١٢م) أن الألعاب الصغيرة تلعب دور رئيسي في اكساب الفرد النواحي المعرفية والعديد من القيم الدينية والأخلاقية وتعمل على دعم العلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية، وتتيح الفرصة لتقويم الأخلاق ، ويمكن عن طريقها اكساب المتعلم خصائص السلوك الازمة لبناء مجتمع قوى و متماسك يتميز بأفضل العلاقات بين الناس ويتأسس علي الصدق والتعاون والنظام والاخلاص في العمل وإنكار الذات والعمل لصالح الجماعة ، كما تنمي السلوك الاجتماعي . (٢١ : ٧٦-٧٩)، (١٧ : ١٦٥-١٦٦)، (٣٤ : ٢١ : ٣٩).

كما يؤكد "عوض عبد الله الدرسي" (٢٠٠٧م) (٢٢) أن من أهم المميزات للأنشطة الترويحية تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية كالتعاون والصدق والعدل وتوفر أيضاً فرص عديدة لتبادل الآراء وتكوين صداقات جديدة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية، الشعور بالإطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي وممارسة حياة تنسم بالفعالية والبهجة والرقى

و تشير نتائج دراسة حنان عبد الناصر (٢٠١٦م) (١٣) أن الألعاب الصغيرة من أهم العوامل الهامة التي تساعد على اكتساب الأفراد السلوكيات الاجتماعية الإيجابية والتخلي عن السلوكيات السلبية التي لا تتناسب مع القيم السائدة في المجتمع.

وترى الباحثتان أن البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة أدى إلي حدوث فروق بين قياسات القبلية و البعدية مما أدى إلى اكساب الرفاهية النفسية لمجموعة التجريبية، مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في اكساب الرفاهية النفسية لصالح القياس البعدى.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي " ان توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) فى ابعاد مقياس الرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى".

الاستنتاجات :-

فى ضوء أهداف البحث تم التوصل الى ما يلى :-

١- أن البرنامج الترويحي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له تأثيراً إيجابياً فى اكساب المهارات

- الاساسية لرياضة المبارزة (وقفة الاستعداد - التقدم للامام - التقهقر للخلف - فرد الذراع المسلحة - الحركة الانبساطية "الطعن") لطالبات كلية التربية الرياضية (قيد البحث)
- ٢- أن البرنامج الترويحي المقترح بإستخدام الألعاب الصغيرة له تأثيراً إيجابياً فى اكساب محاور الرفاهية النفسية (الهدف من الحياة - تقبل الذات- الاستقلالية - العلاقات الايجابية - النضج الشخصى- السيطرة على البيئة) لطالبات كلية التربية الرياضية (قيد البحث)
- التوصيات :-**

- فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثان بما يلى :
- ١- تطبيق البرنامج الترويحي بإستخدام الالعاب الصغيرة على رياضات اخرى فردية او جماعية
- ٢- ضرورة استخدام البرنامج المقترح بعد تقنيه لاكساب الرفاهية النفسية لدى الأفراد فى جميع مراحل التعليم وذلك لما أثبتته من نتائج إيجابية فى الحالية .
- ٣- توعية الأسر بأهمية برامج الألعاب الصغيرة لاكساب أبنائهم الرفاهية النفسية من خلال عقد ندوات ودورات واستخدام وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية للتواصل مع المجتمع.
- ٤- تطوير مناهج المدارس الإعدادية والثانوية بحيث تشمل على برامج ألعاب صغيرة كجزء أساسى من المنهج المدرسى لاكساب الطلاب بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية فى المراحل التعليمية المختلفة.
- المراجع :-**

اولا المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم نبيل: " المرجع الحديث فى المبارزة "، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة، ٢٠١٦م
- ٢- أحمد جلال سليم إسماعيل : "تأثير إستخدام التدريبات البيلومترية والأثقال على دينامية بعض المتغيرات البيولوجية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط ٢٠٠٣م
- ٣- أحمد شوقى : برنامج ألعاب صغيرة لإكساب بعض مجالات الحركة الكشفية لمرحلة الأشبال، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٣م:
- ٤- أسامة عبد الرحمن على : "المبادئ الأساسية للمبارزة " ، الجزء الأول ، دار الكتب المصرية ، ط ٢ ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م
- ٥- ألاء رضا رزق إبراهيم: " فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الحياتية باستخدام أنشطة اللعب لدى الأطفال ذوى الإعاقة البصرية" ، رسالة مجستير غير منشورة ، كلية رياض الأطفال ،جامعة القاهرة ٢٠١٣م

- ٦- **إلين وديع** : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م
- ٧- **أمسية السيد الجندى**: "مصادر السعادة وعلاقته بالذكاء الوجدانى لطلاب كلية التربية- جامعة الاسكندرية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٠٠٩م
- ٨- **أمل محمد فهمى عويس**: "تأثير برنامج رياضى على بعض المشكلات السلوكية لدى المعاقين بصرياً بالمرحلة الثانوية بمحافظة بنى سويف" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا ٢٠٠٦م
- ٩- **إيمان محمد شرف** : "مدى فاعلية برنامج لتنمية بعض المهارات الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط لدى الطفل الكفيف"، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية البنات ، جامعة عين شمس ،القاهرة ٢٠١٣م
- ١٠- **بن سميثة العيد**: "ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بتحقيق الوعى الثقافى الترويحي الرياضى والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة" ، بحث منشور ،مجلة الباحث للعلوم الانسانية والاجتماعية، ١١/ (٠٤) الجزائر جامعة قاصدى مرياح ٢٠١٩م
- ١١- **حسام عبد الحميد**: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب المضرب ، رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م
- ١٢- **حمدى محمد ياسين، هيام صابر شاهين، إيمان مصطفى سرمينى**: "الصدقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية ،مجلد (٢٥) العدد (٩٧) جامعة بنها ٢٠١٤م
- ١٣- **حنان عبد الناصر جمال**: "برنامج ألعاب صغيرة لتعديل بعض السلوكيات الاجتماعية لطلاب كلية التربية الرياضية" ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ،جامعة كفر الشيخ ٢٠١٦م
- ١٤- **رانيا سعد بشارة**: "فاعلية برنامج مقترح باستخدام أنشطة اللعب لتنمية بعض جوانب السلوك التكيفى لدى التلميذات المعاقين فكريا بدرجة خفيفة" ، رسالة دكتوراة، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة قناة السويس ٢٠١٣م
- ١٥- **سالمة محمد أبو حمر**: فاعلية برنامج ألعاب صغيرة مدعم بالمساعدات السمعية والبصرية لتحسين بعض المهارات الاجتماعية للطفل التوحدى ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، ٢٠١٤م.
- ١٦- **سميرة شند ،حسام هيبية ،حنان سلومة**: "مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعى" ، مجلة الارشاد النفسى - مركز الارشاد النفسى - العدد ٣٦ -ديسمبر جامعة عين شمس ٢٠١٣م
- ١٧- **السيد محمد شعلان ، فاطمة سامى ناجى**: "التربية الرياضية والمعسكرات للأطفال" ، دار الكتاب الحديث، القاهرة ٢٠١١م
- ١٨- **صفاء عطالله عبد الحكيم** : "تأثير برنامج ترويحى على بعض الجوانب النفسية لدى الأطفال

- المعاقين بصرياً من (٨-١٢) سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا.
- ١٩- **طه ربيع طه:** "دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي" ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس ، مصر ٢٠٠٨م
- ٢٠- **عادل محمود المنشاوي:** الرفاهية النفسية و علاقتها بكل من قلق المستقبل و القلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة الثانوية ٢٠١١م
- ٢١- **عثمان سيد قطب، طارق محمد حسين:** "دليل الأخصائي الرياضي للأفراد المعاقين ذهنياً" ،مطبعة الجمعية النسائية، أسيوط ٢٠٠٣م
- ٢٢- **عوض عبد الله الدرسي:** "فلسفة الترويح ومجالاته" ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ٢٠٠٧م.
- ٢٣- **فتون خرنوب:** الرفاهية النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي و التفاؤل ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، ٢٠١٦م
- ٢٤- **كريمان كمال محمد:** منهج مقترح للترويح العلاجي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠١٦م
- ٢٥- **مجدى عزيز إبراهيم:** "مناهج تعليم نوى الأحتياجات الخاصة فى ضوء متطلبات الانسانية الاجتماعية والمعرفية" ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ٢٠٠٣م
- ٢٦- **محمد نبيل أباطة:** تأثير برنامج ترويحى بأستخدم الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الاساسى ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية ،٢٠١٤م
- ٢٧- **محمد أحمد إبراهيم:** "مدخل في الألعاب الصغيرة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٢٨- **محمد عبد الرحمن أبو حامد:** " فاعلية برنامج ألعاب صغيرة بإستخدام أسلوب التعلم التعاونى على تحسين الحركات الأساسية للمرحلة الأولى من التعليم الأساسى" ،رسالة ماجستير، غير منشورة ،مكتبة الاسكندرية ،٢٠٠٦
- ٢٩- **محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز:** "الترويح بين النظرية والتطبيق" ، ط٣، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،٢٠٠٤م.
- ٣٠- **محمد وجيه سكر:** " المبارزة بين التعليم والتدريب " ،المصرى للطباعة،جامعة المنوفية ، ٢٠٠٥م
- ٣١- **مؤمن عبد العزيز عبد الحميد، احمد جلال سليم:** "تأثير برنامج ترويحى بإستخدام الالعاب الصغيرة والالعاب المبارزة على بعض مظاهر الاكتئاب لدى كبار السن"، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد (٣) العدد (٢٤) ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ٢٠٠٧م

- ٣٢- **نبيل محمد حافظ** : تجربة في المعسكرات العلاجية " ، المؤتمر الاول لعلم النفس الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية ، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠٠٧م
- ٣٣- **نبيل محمد فوزى**: "تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش "، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ١٩٩٦م
- ٣٤- **وديع ياسين التكريتي**: "المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية"، دار الوفاء، الإسكندرية ٢٠١٢م
- ٣٥- **ياسر محمد احمد حجر**: " تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المباراة "، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الأسكندرية ٢٠٠٧م
ثانيا المراجع الاجنبية:
- ٣٦- **Katrin Dudgeon**: Physical exercise and psychological wellbeing
Br J Sport Med ٢٠١٦
- ٣٧- **Ryff.C-Singer.B**: Know thyself and Become What you are :
AEudemoonic Approach to Psychological Well-Being Journal of
Happiness studies.p٢٠٠٨.
- ٣٨- **Springer,K,Pudrovska,T;and Huser,R**: Does Psychological well-being
change with age? Longitudinal tests of age variations and further
exploration of the multidimensionality of ryff model of psychological
well-being social science Research ٢٠١١
- ٣٩- **Uskle.G.E**: Psychological Well Being in Turkish-Canadian
Sample.Anxiety.stress and coping.p٢٠٠٦
- ٤٠- **Zhangle.N**: Measuring Chinese Psychological Well-Being wich
western Developed instents- Journal of personali ٢٠٠٢.