

تصميم برنامج تعليمي باستخدام *Kangoo jump* وأثره علي تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية لطلبات كلية التربية الرياضية

* جهاد أحمد محمد ربيع

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت التوجهات الحديثة تركز في الآونة الأخيرة على المتعلم وحاجاته وأساليبه المفضلة وإتجاهاته فأصبح ينادى علماء التربية بأهمية مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين عند التخطيط للبرامج التعليمية بكافة جوانبها وعناصرها ومراعاة أساليب التعلم المفضلة لدى المتعلمين .

وتشكل البرامج التعليمية جانباً هاماً من جوانب تطور التربية الرياضية إذ تعتبر الأساس العام الذي يبني عليه اكتساب المهارات الحركية التي تؤدي إلي نجاح العملية التعليمية علي أساس موضوعي سليم (١٤ : ٢٤) .

ولكل برنامج تعليمي تربوي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته حتى يمكن تحقيق الفائدة المرجوة من إعداده وهذه الأهداف يجب أن تترجم إلي سلوك يمكن ملاحظة أنماطه وتحديد ما اكتسبه الفرد من خبرات , فالبرنامج يسعى لتوفير الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم لكي يمارس الأنماط المرغوب فيها من السلوك (١٢ : ٥٠) .

ومع التطور التكنولوجي أصبحت التدريبات الكلاسيكية مملة وغير ممتعة ، وتحاول مؤسسات التسويق الرياضي تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية بأدوات وأجهزة رياضية تكنولوجية حديثة ومتطورة ، فكان لزاما علينا وضع برامج تعليمية وتدريبية جديدة تتناسب مع هذه الادوات والأجهزة الرياضية المتطورة والتي تسمح للمتعلمين بالحفاظ على المستوى الأمثل للنشاط الحركي وزيادة الحافز لديهم لممارسة الرياضة بشكل منتظم .

ومن هذه الادوات الرياضية الحديثة والمتطورة أحذية *Kangoo Jump* والتي طورتها Denis Navill نتيجة اثني عشر عاما من البحث والدراسة ، وهي عبارة عن أحذية للتمرارين الرياضية مجهزة بأقواس بيضاوية الشكل وشرائط قابلة للتمدد وهي أحذية شبيهة بأحذية التزلج



. (٣١٢ : ١٨)

وتذكر كل من "كوسما جيرمينا وآخرون" Germina & et al , "cosma A" (٢٠١٥) أن تمارين Kangoo Jump من التمارين الحديثة التي ولدت في سويسرا وشقت طريقها إلى جميع أنحاء العالم ليتم تخصيص حصص لياقة بدنية لهذا النوع من التمارين في الأندية الرياضية ، فهي تجمع بين التمارين الهوائية والتايبو والكارديو والركض والوثب والقفز فهي تجعل المتعلم في حالة حركة دائمة وبوتيرة سريعة حتى يتم إتقان الأداء الحركي (١٩ : ٤٢٣) .

ويشير كل من "سينار وأكين Sinar & Akin" (٢٠١٥) أن أحذية Kangoo Jump تقلل من مخاطر الآثار السلبية على الجسم أثناء أداء مهارات الوثب والقفز فهي تقي المتعلم من إصابات الركبة الحادة المحتملة عند ممارسة التمارين الرياضية عالية الشدة ، كما أنها تحمي من مشاكل المفاصل المزمنة مثل هشاشة العظام ، كما أنها تحمي مفصل الكاحل من الإصابات ، هذا بالإضافة إلى تأثيرها الكبير في تصحيح وزن الجسم والوقاية من السمنة وزيادة الوزن (٢٦ : ٢٣٥)

وتعتبر التمارين الإيقاعية أحد الأنشطة الحركية التي تحتوى على أوضاع وحركات بدنية تختار طبقا لأسس علمية وتربوية بهدف بناء وتشكيل الجسم وتمية قدراته الحركية وصفاته البدنية لأحسن مستوى ممكن للأداء الحركي (٧ : ٨ ، ٩) .

بالإضافة إلى أنها من الأنشطة الحركية المحببة إلى النفس التي تمارسها الطالبات داخل كليات التربية الرياضية طبقا لشروط وطريقة تقييم معينة وتعتمد في تحقيق أهدافها على أسس ومبادئ علمية (٩ : ١٣) .

والتمارين الإيقاعية رياضة تجمع بين الفن والرياضة في كيفية إستخدام أدواتها المختلفة (الحبل والطوق والشريط والكرة والصولجان) وتتميز بالرشاقة والإبداع وتجمع ما بين الحركة والرقص والهارموني والجمال مع إستخدامها للموسيقى والتي تلعب دورا هاما في فاعلية الأداء الحركي كما إنها تفجر القدرات الكامنه والإنفعالات داخل جسم الإنسان هذا بجانب فائدتها الشاملة (٨ : ١٨) .

إن السعادة النفسية هي المفهوم الرئيسي في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني ، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفا للحياة لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات (١ : ٢٧٠).

وأشار "فيسل يونس" نقلا عن "مايكل أرجايل" (١٩٩٣) إلى أن تحقيق السعادة النفسية يتم من خلال تمكن المتعلم من السيطرة والتحكم في إنفعالاته وإدارة تفكيره ، والتحكم فيما يفكر فيه من أفكار إيجابية أو سلبية ، حيث تؤثر الأفكار بشكل مباشر أو غير مباشر في شعور الفرد بالسعادة (١٣ : ٤٦) .

ومن خلال العمل الأكاديمي للباحثة كعضو هيئة تدريس ومن خلال قيامها بتدريس مقرر التمرينات الإيقاعية لمست الباحثة كثرة تعرض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا لبعض الإصابات أثناء أداء مهارات الوثبات داخل مقرر التمرينات الإيقاعية وخاصة مفصلي الركبة والكاحل مما ينعكس سلبيا على نفسية الطالبات ويكون سببا في حدوث عدد من المشكلات النفسية التي يصعب عليهن التعامل معها وإستسلامهن السريع لها ، مما يكون له أثر سلبي على صحتهن النفسية ، وترى الباحثة أن الطالبة الجامعية يجب أن تتمتع ببعض السمات والخصائص التي تحقق لها النجاح والتكيف مع البيئة الجامعية ، كما يجب التركيز على المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الطالبة محتظة بصحة نفسية جيدة فالطالبة الجامعية بصفة عامة وطالبة كلية التربية الرياضية بصفة خاصة ليست ببعيدة عن معايشة أحداث الحياة الجامعية الضاغطة ، فالإلتزام بالبرنامج التعليمي وكثافة التدريبات العملية والقلق الذي يراودها من حين إلى آخر على المستقبل بعد التخرج كل هذه العوائق تقف حجرة عثرة أمامها فتمنعها من إشباع دوافعها وتحد من رغباتها فتشعر بإنفعال خاص يشعرها بالعجز وقلة الحيلة والشعور بالحزن وعدم السعادة .

ومن خلال اطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة والبحوث التي تناولت Kangoo Jump كدراسة "كوسما جيرمينا ودوميترو روكزانا Cosma Germina & Dumitru Roxana" (٢٠١٥)(١٩) والتي إستهدفت معرفة تأثير أحذية كانجو القفز في الجمباز الهوائي على لياقة الطلاب" وكانت أهم النتائج أن درس الجمباز الهوائي على أحذية Kangoo Jump Boots جذاب ومفيد للغاية في التنمية الحيوية والنفسية والإجتماعية لطلاب العينة قيد دراستهم . ودراسة " سينار وأكين Sinar & Akin" (٢٠١٥)(٢٦) والتي إستهدفت "تأثير التدريب مع Kangoo Jump على تطوير أداء الوثب الطويل والركض للرياضيات" وكانت أهم النتائج أن تدريبات القفز على الكانجو لمدة (٦) ستة أسابيع كان له تأثير إيجابي على أداء الوثب الطويل والركض لصالح المجموعة التجريبية. ودراسة " ماجنوليا أكين Manolya Akin" (٢٠١٩)(٢٤) والتي إستهدفت "تأثير التدريب بأحذية كانجو القفز (K J S) على تطوير التوازن الديناميكي وقوة عطف الأخمص والظهر للاعبين تنس

الريشة" وكانت أهم النتائج أن مجموعة كرة الريشة التي إستخدمت أحذية Kangoo Jump كان لديها قيم متوسط أفضل للتوازن الديناميكي والقوة من المجموعتين الأخرتين . ودراسة "موكروفاتي وكودريا فتسيف Mokrovat & Kudrya vtsev" (٢٠١٩)(٢٥) والتي إستهدفت " معرفة تأثير ممارسة Kangoo Jump Fitness على تحسين لياقة القلب والجهاز التنفسي للطالبات " وكات أهم النتائج زيادة مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى الطالبات اللاتي يمارسن رياضة Kangoo Jump في ممارسة التربية البدنية . ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة والبحوث لم تجد الباحثة في حدود علمها دراسة تناولت تأثير Kangoo Jump في التمرينات الإيقاعية ومن هنا جاءت الحاجة إلى فكرة هذا البحث وهو تصميم برنامج تعليمي بإستخدام Kangoo Jump ومعرفة أثره على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

أهمية البحث:

- ١ - يأتي كاستجابة لمسايرة تطورات الاتجاهات الحديثة في تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية .
- ٢ - قد يوضح كيفية تفعيل إستخدام الأدوات والأجهزة التكنولوجية الحديثة في تعليم مهارات التمرينات الإيقاعية.
- ٣ - قد يؤدي إلي الارتقاء بعملية التعلم وتفعيلها بما يساعد علي تحقيق أهداف العملية التعليمية .
- ٤ - قد يعالج هذا البحث بعض أوجه الإصابة التي تحدث أثناء تعليم مهارات التمرينات الإيقاعية.

هدف البحث :

- يهدف هذا البحث إلي : تصميم برنامج تعليمي بإستخدام أحذية Kangoo Jump ومعرفة أثره على تعلم :
- ١ - بعض مهارات التمرينات الإيقاعية (الفجوة (الليب) - النجمة - الحلقة - المقص) .
 - ٢ - إكساب السعادة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة في البحث :

Kangoo Jump : هى عبارة عن أحذية للتمارين الرياضية مجهزة بأقواس بيضاوية الشكل وشرائط قابلة للتمدد تجمع بين التمارين الهوائية والتايو والكارديو والركض (١٩ : ٤٣٧) .

السعادة النفسية : يعرفها "فرانكلن Franklin" (٢٠١٠) بأنها "حالة من الرضا تستمر حتى عندما يواجه الفرد مشكلاته وهى أسلوب حياة يمكن الفرد من إشباع حاجاته (٢١ : ١٠) .

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقاً لهف البحث واختياراً لفروضه اتبعت الباحثة الخطوات التالية :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية والبعديّة لكل منهما .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الرابعة تخصص تمرينات وجمباز وتعبير حركى بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ الفصل الدراسي الثاني والبالغ قوامه (٥٠) خمسون طالبة تم اختيار عينة عمدية منه وهن طالبات تخصص التمرينات الإيقاعية بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالبة بنسبة مئوية ٤٠٪ من مجتمع البحث وقد تم تقسيم العينة إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) عشرون طالبة وقد تم إختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالبة للدراسة الإستطلاعية .

إعتدالية التوزيع التكرارى لأفراد العينة :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية التوزيع التكرارى لمجموعتى البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والذكاء والختبارات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن الثابت - التوازن المتحرك - القدرة العضلية للرجلين) والمهارات (الفجوة " اللبب " - النجمة - الحلقة - المقص) ومقياس السعادة النفسية قيد البحث وجداول (١) ، (٢) توضح ذلك :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيطو الإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والذكاء
والمغيرات البدنية والمغيرات المهارية ومقياس السعادة النفسية
قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٢٠)

معامل الالتواء	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المغيرات		
٠.٣٧-	٠.٧٧	٢٢.٠٠	٢٢.٢	سنة	السن	معدلات النمو	
٠.٣٠	١.٩٧	١٦٢.٠٠	١٦٢.٢٥	سم	الطول		
٠.٢٨-	١.٥٣	٦٥.٥٠	٦٥.١٥	كجم	الوزن		
١.٢٥	١.٢١	٦٢.٠٠	٦٢.٢٥	درجة	إختبار الذكاء		
٠.١١	١.١٨	١٢.٠٠	١٢.١٥	الثانية	الجرى الإرتدادى	الرشاقة	المغيرات البدنية
٠.٠٦-	٠.٦٩	٥.٠٠	٥.٠٥	الثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	
٠.٤١-	٠.٨٣	١٢.٠٠	١٢.٢٠	الثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن الثابت	
٠.٠٩-	٠.٧٦	٨.٠٠	٨.٠٥	الثانية	المشى على العارضة	التوازن المتحرك	
٠.٢٣	١.٦١	١٣٥.٠٠	١٣٥.٢٠	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين	
٠.٢٥	٠.٥٠	٢.٠٠	٢.١٠	درجة	الفجوة ' الليب '		المغيرات المهارية
٠.١١-	٠.٤٧	٢.٥٠	٢.٥٣	درجة	النجمة		
٠.٠٦-	٠.٣٤	١.٠٠	١.٠٣	درجة	الحلقة		
٠.١٠-	٠.٦٢	١.٥٠	١.٥٣	درجة	المقص		
٠.٠٦	٠.٩٣	١١.٠٠	١١.٣٥	درجة	الإستقلال الذاتى		مقياس السعادة النفسية
٠.٢٢	٠.٥١	٩.٠٠	٩.٤٥	درجة	لتمكن لبيئى		
٠.٠٢	١.٠٠	١٢.٥٠	١٢.٥٥	درجة	التطور الشخصى		
٠.١١	٠.٩٣	١٢.٠٠	١٢.١٥	درجة	العلاجات الإيجابية		
١.٥٢	٠.٥٩	٩.٠٠	٩.٣٥	درجة	الحياة الهادفة		
٠.١٣-	١.٢٣	١٢.٠٠	١١.٥٥	درجة	تقبل لذات		
٠.٩٧-	٢.٥٤	٦٧.٠٠	٦٦.٤٠	درجة	الدرجة لكلية		

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والذكاء والإختبارات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن الثابت - التوازن المتحرك - القدرة العضلية للرجلين) والمهارات (الفجوة " الليب " - النجمة - الحلقة - المقص) ومقياس السعادة النفسية قيد البحث للعينة ككل قد تراوحت ما بين (١,٥٢ : -٠,٩٧) وجميعها تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والذكاء
و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية ومقياس السعادة النفسية قيد البحث
لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن = ٢٠)

المجموعة الضابطة (ن = ١٠)				المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				وحدة القياس	المتغيرات		
معامل الالتواء	الإحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الإحراف المعياري	الوسيط	المتوسط				
٠,٢٨-	٠,٨٣	٢٢,٠٠	٢٢,١٣	٠,٤١-	٠,٧٩	٢٢,٠٠	٢٢,٢٠	سنة	السن	معدلات النمو	
٠,٠٢	١,٨٧	١٦٢,٥٠	١٦٢,٢٠	٠,٥١	٢,١٦	١٦٢,٠٠	١٦٢,٣٠	سم	الطول		
٠,٤٧-	١,٢٣	٦٥,٥٠	٦٥,٢٠	٠,١٨-	١,٨٥	٦٥,٥٠	٦٥,١٠	كجم	الوزن		
١,٣٧	١,٦٢	٦٢,٠٠	٦٢,٢٠	٠,٤٣-	٠,٦٧	٦٢,٠٠	٦٢,٣٠	درجة	إختبار الذكاء		
٠,٤٣	١,٢٣	١٢,٠٠	١٢,٢٠	٠,٢٣-	١,٢٠	١٢,٠٠	١٢,١٠	الثانية	الجرى الإرتدادي	الرشاقة	المتغيرات البدنية
٠,٠٠	٠,٦٧	٥,٠٠	٥,٠٠	٠,١٧-	٠,٧٤	٥,٠٠	٥,١٠	الثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	
٠,٤١-	٠,٧٩	١٢,٠٠	١٢,٢٠	٠,٤٧-	٠,٩٢	١٢,٥٠	١٢,٢٠	الثانية	توقوف على قدم واحدة	التوازن الثابت	
٠,٠٠	٠,٦٧	٨,٠٠	٨,٠٠	٠,٢٢-	٠,٨٨	٨,٠٠	٨,١٠	الثانية	المشي على العارضة	التوازن المتحرك	
٠,٢١	١,٨٥	١٣٥,٠٠	١٣٥,١٠	٠,٥١	١,٤٢	١٣٥,٠٠	١٣٥,٣٠	سم	الثوب العريض	القدرة العضلية للرجلين	
١,٢١	٠,٤٧	٢,٠٠	٢,١٥	٠,٢٤-	٠,٥٥	٢,٠٠	٢,٠٥	درجة	الفجوة " الليب "		المتغيرات المهارية
٠,٢٢-	٠,٤٤	٢,٥٠	٢,٥٥	٠,٠٠	٠,٥٣	٢,٥٠	٢,٥٠	درجة	النجمة		
٠,٠٩	٠,٢٨	١,٠٠	١,٠٥	٠,٠٠	٠,٤١	١,٠٠	١,٠٠	درجة	الحلقة		
٠,٠٠	٠,٧٥	١,٥٠	١,٥٠	٠,٢٤-	٠,٥٠	١,٧٥	١,٥٥	درجة	المقص		
٠,٦٩-	٠,٨٢	١١,٥٠	١١,٣٠	٠,٣٢	١,٠٧	١١,٠٠	١١,٤٠	درجة	الإستقلال الذاتي		مقياس السعادة النفسية
٠,٠٠	٠,٥٣	٩,٥٠	٩,٥٠	٠,٤٨	٠,٥٢	٩,٠٠	٩,٤٠	درجة	التمكن البيئي		
٠,٠٤-	١,١٧	١٢,٥٠	١٢,٦٠	٠,٠٠	٠,٨٥	١٢,٥٠	١٢,٥٠	درجة	التطور الشخصي		
٠,٣٩	١,١٠	١٢,٠٠	١٢,١٠	٠,٤١-	٠,٧٩	١٢,٠٠	١٢,٢٠	درجة	العلاقات الإيجابية		
١,٦٦	٠,٧٠	٩,٠٠	٩,٤٠	١,٠٤	٠,٤٨	٩,٠٠	٩,٣٠	درجة	الحياة الهادفة		
٠,١١	٠,٩٧	١١,٥٠	١١,٦٠	٠,١٢-	١,٥١	١٢,٠٠	١١,٥٠	درجة	تقبل الذات		
١,٢٨-	٣,٢١	٦٧,٥٠	٦٦,٥٠	٠,٢٦	١,٨٣	٦٦,٥٠	٦٦,٣٠	درجة	الدرجة الكلية		

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والذكاء والإختبارات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن الثابت - التوازن المتحرك - القدرة العضلية للرجلين) والمهارات (الفجوة " الليب " - النجمة - الحلقة - المقص) ومقياس السعادة النفسية قد تراوحت ما بين (١,٠٤ - ٠,٤٧) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة ما بين (١,٦٦ - ١,٢٨) وجميعها تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية :
معدلات النمو والذكاء والإختوات البدنية (الرشاقة - التوافق - التوازن الثابت - التوازن المتحرك -
القدرة العضلية للرجلين) والمهارات (الفجوة " الليب " - النجمة - الحلقة - المقص) ومقياس
السعادة النفسية قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسيين القبليين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=١٠)		المجموعة لضابطة (ن=١٠)		الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
		المتوسط	الإحراف المعياري	المتوسط	الإحراف المعياري			
معدلات النمو	السن	٢٢,٢٠	٠,٧٩	٢٢,١٣	٠,٨٣	٠,٠٧	٠,٣٥	١,٠٠
	الطول	١٦٢,٣٠	٢,١٦	١٦٢,٢٠	١,٨٧	٠,١٠	٠,٩٠	٠,٩١
	الوزن	٦٥,١٠	١,٨٥	٦٥,٢٠	١,٢٣	٠,١٠	٠,٧٠	٠,٨٩
إختبار الذكاء		٦٢,٣٠	٠,٦٧	٦٢,٢٠	١,٦٢	٠,١٠	٠,٥٥	٠,٨٦
المتغيرات البدنية	الرشاقة	١٢,١٠	١,٢٠	١٢,٢٠	١,٢٣	٠,١٠	٠,٥٤	٠,٨٦
	التوافق	٥,١٠	٠,٧٤	٥,٠٠	٠,٦٧	٠,١٠	٠,٣١	٠,٧٥
	التوازن الثابت	١٢,٢٠	٠,٩٢	١٢,٢٠	٠,٧٩	٠,٠٠	٠,٣٨	١,٠٠
	التوازن المتحرك	٨,١٠	٠,٨٨	٨,٠٠	٠,٦٧	٠,١٠	٠,٣٥	٠,٧٨
	القدرة العضلية للرجلين	١٣٥,٣٠	١,٤٢	١٣٥,١٠	١,٨٥	٠,٢٠	٠,٧٤	٠,٧٩
	الفجوة " الليب "	٢,٠٥	٠,٥٥	٢,١٥	٠,٤٧	٠,١٠	٠,٢٣	٠,٦٧
المتغيرات المهارية	النجمة	٢,٥٠	٠,٥٣	٢,٥٥	٠,٤٤	٠,٠٥	٠,٢٢	٠,٨٢
	الحلقة	١,٠٠	٠,٤١	١,٠٥	٠,٢٨	٠,٠٥	٠,١٦	٠,٧٥
	المقص	١,٥٥	٠,٥٠	١,٥٠	٠,٧٥	٠,٠٥	٠,٢٨	٠,٨٦
	الإستقلال الذاتي	١١,٤٠	١,٠٧	١١,٣٠	٠,٨٢	٠,١٠	٠,٤٣	٠,٨٢
مقياس السعادة النفسية	التمكن البيئي	٩,٤٠	٠,٥٢	٩,٥٠	٠,٥٣	٠,١٠	٠,٢٣	٠,٦٧
	التطور الشخصي	١٢,٥٠	٠,٨٥	١٢,٦٠	١,١٧	٠,١٠	٠,٤٦	٠,٨٣
	العلاقات الإيجابية	١٢,٢٠	٠,٧٩	١٢,١٠	١,١٠	٠,١٠	٠,٤٣	٠,٨٢
	الحياة الهادفة	٩,٣٠	٠,٤٨	٩,٤٠	٠,٧٠	٠,١٠	٠,٢٧	٠,٧١
	تقبل الذات	١١,٥٠	١,٥١	١١,٦٠	٠,٩٧	٠,١٠	٠,٥٧	٠,٨٦
	الدرجة الكلية	٦٦,٣٠	١,٨٣	٦٦,٥٠	٣,٢١	٠,٢٠	١,١٧	٠,٨٧

يتضح من الجدول (٣) ما يلي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والذكاء والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية ومقياس السعادة النفسية قيد البحث حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية :

أولاً : مجموعة الأجهزة والأدوات .

ثانياً : الاختبارات والمقاييس وتشمل :

١- اختبار الذكاء : مرفق (٢)

٢- الاختبارات البدنية : مرفق (٥)

٣- مقياس السعادة النفسية : مرفق (٧)

ثالثاً : استمارة تقييم الأداء لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث : مرفق (٦)

رابعاً : البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٨)

أولاً :- الأجهزة والأدوات :

جهاز ريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات والوزن بالكيلو جرام ، شريط قياس ، ساعات

إيقاف ، عارضة توازن ، أحذية Kangoo Jump .

ثانياً : الإختبارات والمقاييس :

١ - اختبار الذكاء لكاتل : مرفق (٢)

قامت الباحثة باختيار اختبار الذكاء لـ " ريموند ب كاتل Remond B Katell " (١٩٧٠)

(١٠) وقد اعد صورته العربية " احمد سلامة ، عبد السلام عبد الغفار " وهو اختبار غير لفظي لأنه لا يعتمد علي اللغة ولكن يخضع أداء الأفراد لقدرتهم علي تحديد علاقة التشابه والاختلاف بين الأشكال الموجودة بالاختبار ويهدف هذا الاختبار إلي تقدير القدرة العقلية العامة " نسبة الذكاء " لدي الطالبات قيد البحث ويتكون الاختبار من جزئين يشتمل كل جزء علي أربعة اختبارات فبعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الطالبات الإجابة علي الجزء الأول ثم الجزء الثاني وفقاً لعدد البنود المخصص للإجابة علي كل اختبار والجدول التالي (٤) يبين أسماء الاختبارات وعدد البنود التي يحتويها كل منها والزمن المحدد للإجابة عليها في كل جزء .

جدول (٤)**أسماء الاختبارات وعدد البنود والزمن المحدد للإجابة عليها**

اسم الاختبار	عدد البنود	الزمن المحدد
المسلسلات	١٢	٢
التصفيات	١٤	٤
المصفوفات	١٢	٣
الظروف	٨	٢.٥
المجموع	٤٦	١٢.٥

المعاملات العلمية لإختبار الذكاء :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لإختبار الذكاء من صدق وثبات فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩م وذلك على النحو التالى :

أ- الصدق :

تم حساب صدق إختبار الذكاء عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة إستطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الأساسية وعددهن (٢٠) عشرون طالبة ، وتم ترتيب درجات الطالبات تصاعدياً لتحديد الطالبات ذو المستوى المتميز وعددهن (٥) خمسة طالبات والطالبات ذو المستوى الأقل تميراً وعددهن (٥) خمسة طالبات وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى إختبار الذكاء قيد البحث وجدول (٥) ويوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والأدنى فى إختبار الذكاء قيد البحث (ن = ١٠)

إحتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	الإرباعى الأدنى (ن = ٥)			الإرباعى الأعلى (ن = ٥)		
				متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
٠.٠٠٦	٢.٧٣	١٥.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٠.٧١	٦١.٠٠	٨.٠٠٠	١.٣٤	٦٣.٦٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الإرباعى الأعلى والأدنى فى إختبار الذكاء قيد البحث ولصالح مجموعة الإرباعى الأعلى حيث أن قيمة إحصائية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الإختبار إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينه قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمنى مدته (٨) ثمانية أيام بين التطبيقين ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى وجدول (٦) يوضح النتيجة :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى إختبار الذكاء قيد البحث (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
٠.٨٤	١.٦٢	٦٢.٢١	١.٢٣	٦٢.٢١

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٢٥٧

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبار الذكاء قيد البحث بلغ (٠,٨٤) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلي ثبات الإختبار.

٢ - الإختبارات البدنية : مرفق (٥)

قامت الباحثة باختيار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات لتمرينات الإيقاعية والإختبارات البدنية المقيسة لها قيد البحث بناء علي المراجع العلمية "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦) (١١) ، "فتحى أحمد" (٢٠١٠) (١٠) ، "محمد علاوى ونصر الدين رضوان" (٢٠٠١) (١٥) والدراسات السابقة كدراسة "مى محمد" (٢٠٢٢) (١٦) ، "داليا محسن" (٢٠٢١) (٤) وتم العرض علي مجموعة من الخبراء من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ومتخصصين في مجال التمرينات الإيقاعية وعددهم (٩) تسعة خبراء ولديهم خبرة لا تقل عن (١٥) خمسة عشر عاما مرفق (١١) وقد اتفقوا علي ان عناصر اللياقة البدنية هي (الرشاقة ، التوازن الثابت ، القوآن المتحرك ، التوافق ، القدرة العضلية للرجلين) وعلي الإختبارات التي تقيس كل عنصر من تلك العناصر حيث تم عرض (١٢) اثنا عشر اختبارا وبناء علي ما سبق تم تحديد (٥) خمسة اختبارات هي :

- ١- إختبار (الجرى الإرتدادى ١٠×٤) : لقياس الرشاقة ووحدة القياس الزمن بالثانية .
- ٢- إختبار (الوقوف على قدم واحدة) : لقياس التوازن الثابت ووحده القياس الزمن بالثانية .
- ٣- إختبار (المشى على عارضة التوازن) : لقياس التوازن المتحرك ووحده القياس الزمن بالثانية .
- ٤- إختبار (الدوائر المرقمة) : لقياس التوافق العضلى العصبى ووحدة القياس الزمن بالثانية .
- ٥- إختبار (الوثب العريض) : لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة القياس المسافة بالسنتيمتر .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/١٥م وذلك على النحو الآتى :

أ. الصدق : تم حساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٢٠) عشرون طالبة ، وتم ترتيب درجات الطالبات تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى وعددهن (٥) خمسة طالبات والأرباعى الأدنى وعددهن (٥) خمسة طالبات وتم حساب دلالة الفروق بين الأرباعيين فى الإختبارات البدنية كما هو موضح فى جدول (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين الإرباعي الاعلي والادني و في

الإختبارات البدنية (ن = ١٠)

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	الإرباعي الادني (ن = ٥)		الإرباعي الاعلي (ن = ٥)		وحدة لقياس	الإختبارات			
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
٠.٠٠٦	٢.٧٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٥٥	١٣.٦٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١٠.٨٠	الثانية	الجرى الإرتدادي	الرشاقة
٠.٠٠٤	٢.٨٩	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	٤.٢٠	الثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٠٠٣	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	١١.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	١٣.٠٠	الثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن الثابت
٠.٠٠٣	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠	٩.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٧.٠٠	الثانية	المشى على العارضة	التوازن المتحرك
٠.٠٠٦	٢.٧٤	١٥.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٥	١٣٣.٢٠	٨.٠٠	٠.٥٥	١٣٧.٤٠	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الإرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى في الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح مجموعة الإرباعي الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الإختبارات البدنية قيد البحث إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، و جدول (٨) يوضح معاملات الإرتباط بين التطبيقين .

جدول (٨)

معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط			
٠.٨٩	١.٢٦	١٢.١٦	١.١٣	١٢.٠٥	الثانية	الجرى الإرتدادي	الرشاقة
٠.٧٥	٠.٧١	٥.٢١	٠.٧١	٥.٠٥	الثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
٠.٨٢	٠.٨٢	١٢.٣٢	٠.٨٣	١٢.١٦	الثانية	الوقوف على قدم واحدة	التوازن الثابت
٠.٨٥	٠.٧١	٨.٠٥	٠.٧٥	٨.٠٠	الثانية	المشى على العارضة	التوازن المتحرك
٠.٩٣	١.٧٢	١٣٤.٩٥	١.٦٥	١٣٥.٢١	سم	الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠,٢٥٧

يتضح من جدول (٨) ما يلي : رتولحت معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠,٩٣) وهى معاملات إرتباط دالة إحصائيا حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الإختبارات .

١- مقياس السعادة النفسية : مرفق (٧)

أعد هذا المقياس "Springer & Hause" (٢٠٠٦) وقام بتعريبه "السيد أبو هاشم" (٢٠١٠) (١) ويتكون المقياس من (٥٤) عبارة بواقع (٩) تسعة عبارات لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية الستة وهي : الإستقلال الذاتى ، التمكّن البيئى ، التطور الشخصى ، العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، الحياة الهادفة ، تقبل الذات . وهو مقياس سداسى التدرج (أرفض بشدة - أرفض بدرجة متوسطة - أرفض بدرجة قليلة - أوافق بدرجة قليلة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة شديدة) وتعطى الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) فى حالة العبارات الموجبة والعكس فى حالة العبارات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية حيث أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٣٢٤) درجة وأقل درجة (٥٤) درجة . وجدول (٩) يوضح توزيع العبارات على أبعاد مقياس السعادة قيد البحث .

جدول (٩)

أبعاد مقياس السعادة والعبارات الخاصة بكل بعد

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الإستقلال الذاتى	١ ، ٧ ، ٥ ، ٢ ، ٣١ ، ٤٩	١٣ ، ١٩ ، ٣٧ ، ٤٣ ،
التمكّن البيئى	٢ ، ١٤ ، ٣٢ ، ٣٨	٨ ، ٢٠ ، ٢٦ ، ٤٤ ، ٥٠
التطور الشخصى	٩ ، ٢١ ، ٤٥	٣ ، ١٥ ، ٢٧ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٥١
العلاقات الإيجابية	١٠ ، ٢٨ ، ٣٤ ، ٤٠	٤ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٤٦ ، ٥٢
الحياة الهادفة	٥ ، ١٧ ، ٣٥ ، ٤٧	١١ ، ٢٣ ، ٢٩ ، ٤١ ، ٥٣
تقبل الذات	١٢ ، ١٨ ، ٣٠ ، ٤٨ ، ٥٤	٦ ، ٢٤ ، ٣٦ ، ٤٢

المعاملات العلمية لمقياس السعادة النفسية قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لمقياس السعادة النفسية من صدق وثبات فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩م وذلك على النحو التالى :
أ-الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة ما يلى :

- صدق الاتساق الداخلى :

لحساب صدق الاتساق الداخلى للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (١٠) ، (١١) ، (١٢) توضح ذلك :

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية

والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه (ن=٢٠)

تقبل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الإيجابية		التطور الشخصى		التمكن البيئى		الإستقلال الذاتى	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٥٤	٦	٠,٧٥	٥	٠,٥٧	٤	٠,٥٤	٣	٠,٨٢	٢	٠,٨٨	١
٠,٦٢	١٢	٠,٩١	١١	٠,٨٠	١٠	٠,٧٨	٩	٠,٦٧	٨	٠,٩٠	٥
٠,٧٧	١٨	٠,٨٥	١٧	٠,٧٩	١٦	٠,٦٥	١٥	٠,٥٦	١٤	٠,٨٥	٧
٠,٧٦	٢٤	٠,٩٠	٢٣	٠,٧٤	٢٢	٠,٧٤	٢١	٠,٧٢	٢٠	٠,٥٧	١٣
٠,٥٧	٣٠	٠,٧٨	٢٩	٠,٥٨	٢٨	٠,٥٨	٢٧	٠,٧٦	٢٦	٠,٥٦	١٩
٠,٧٩	٣٦	٠,٩١	٣٥	٠,٧٤	٣٤	٠,٩١	٣٣	٠,٧٤	٣٢	٠,٧٧	٣١
٠,٦٧	٤٢	٠,٦٢	٤١	٠,٥٨	٤٠	٠,٦٢	٣٩	٠,٥٨	٣٨	٠,٨٣	٣٧
٠,٥٨	٤٨	٠,٧٤	٤٧	٠,٦٤	٤٦	٠,٨٤	٤٥	٠,٧٤	٤٤	٠,٧٢	٤٣
٠,٦٥	٥٤	٠,٦٤	٥٣	٠,٥٧	٥٢	٠,٦٨	٥١	٠,٥٣	٥٠	٠,٧٧	٤٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من الجدول (١٠) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه ما بين (٠.٥٣ : ٠.٩١) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية

والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة										
٠,٤٧	٤٦	٠,٦٧	٣٧	٠,٦٢	٢٨	٠,٥٨	١٩	٠,٨٣	١٠	٠,٧٣	١
٠,٥٦	٤٧	٠,٦٣	٣٨	٠,٦٧	٢٩	٠,٧١	٢٠	٠,٨٧	١١	٠,٨٦	٢
٠,٦٣	٤٨	٠,٧٩	٣٩	٠,٧٥	٣٠	٠,٦٧	٢١	٠,٨٥	١٢	٠,٨٧	٣
٠,٧٣	٤٩	٠,٤٩	٤٠	٠,٨٩	٣١	٠,٦٦	٢٢	٠,٧١	١٣	٠,٨٣	٤
٠,٧٠	٥٠	٠,٦٠	٤١	٠,٨٦	٣٢	٠,٥٨	٢٣	٠,٨٥	١٤	٠,٩١	٥
٠,٥٨	٥١	٠,٧٣	٤٢	٠,٦٨	٣٣	٠,٨١	٢٤	٠,٦٤	١٥	٠,٩٣	٦
٠,٧٩	٥٢	٠,٨٢	٤٣	٠,٦٣	٣٤	٠,٨٥	٢٥	٠,٩٢	١٦	٠,٤٥	٧
٠,٨٩	٥٣	٠,٤٩	٤٤	٠,٦٣	٣٥	٠,٨٣	٢٦	٠,٨٥	١٧	٠,٦١	٨
٠,٧٠	٥٤	٠,٨٠	٤٥	٠,٦٥	٣٦	٠,٧٦	٢٧	٠,٨١	١٨	٠,٦٣	٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من الجدول (١١) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس السعادة النفسية قيد البحث ودرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٥ : ٠.٩٣) ، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	أبعاد المقياس
٠.٧٦	الإستقلال الذاتى
٠.٨٧	التمكن البيئى
٠.٨٢	التطور الشخصى
٠.٩٤	العلاقات إيجابية
٠.٧١	لحياة الهادفة
٠.٨٤	تقبل لذات

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس السعادة النفسية قيد البحث والدرجة الكلية للمقياس (٠.٧١ : ٠.٩٤) ، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلى للمقياس.

ب . الثبات :

لحساب ثبات مقياس السعادة النفسية قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) عشرون طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٨) ثمانية أيام بين التطبيقين الأول والثانى ، و جدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى مقياس السعادة النفسية قيد البحث (ن = ٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المقياس
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
٠.٨٣	٠.٨٨	١١.١٥	٠.٩٣	١١.٣٥	درجة	الإستقلال الذاتى
٠.٨٠	٠.٥١	٩.٤٥	٠.٥١	٩.٤٥	درجة	التمكن البيئى
٠.٨٦	٠.٨٨	١٢.٦٠	١.٠٠	١٢.٥٥	درجة	التطور الشخصى
٠.٨٨	٠.٨٣	١٢.٠٥	٠.٩٣	١٢.١٥	درجة	للعلاقات إيجابية
٠.٨٧	٠.٦٠	٩.٤٥	٠.٥٩	٩.٣٥	درجة	الحياة الهادفة
٠.٨٥	١.٤١	١١.٢٥	١.٢٣	١١.٥٥	درجة	قبل لذات
٠.٩٢	٢.٤٧	٦٦.٢٥	٢.٥٤	٦٦.٤٠	درجة	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من جدول (١٣) ما يلى :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس السعادة النفسية قيد البحث ما بين (٠.٨٠ : ٠.٨٨) ، بينما بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا حيث أن قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك المقياس .

ثالثا : استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى :

أجريت عملية التصوير لتقييم مستوى الأداء المهارى النموذجى لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث ومن ثم تحديد أفضل محاولة للطالبة (المحاولة الأكثر وضوحا والأفضل أداء) وإرسال الفيديوهات على إسطوانة مدمجة C.D لعدد (٣) ثلاث محكمين من الخبراء فى مجال التمرينات الإيقاعية مرفق (١١) علي أن يتم حساب الدرجة النهائية من خلال حساب متوسط مجموع درجات المحكمين الثلاثة فى استمارة معدة لذلك مرفق (٦) .

رابعا : البرنامج التعليمي المقترح باستخدام Kangoo Jump قيد البحث : مرفق (٨).

لإعداد البرنامج التعليمي قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث (أجنبية وانترنت) التى تناولت Kangoo Jump فتم تصميم البرنامج التعليمي على النحو التالي :

١- الهدف العام للبرنامج :

تصميم برنامج تعليمي باستخدام Kangoo Jump ومعرفة أثره على :

- تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية (الفجوة (الليب) ، النجمة ، الحلقة ، المقص) قيد البحث .
- إكساب السعادة النفسية للعينة قيد البحث .

٢- أغراض البرنامج :

- أ- أن يساعد البرنامج في إكتشاف المهارات الفردية للطلّبات .
- ب - أن يتم تحفيز القدرات الإبداعية عند الطالبات .
- ج - أن تفهم الطالبات التسلسل الحركي والأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- د- أن تكتسب الطالبات القدرة علي الإدراك والانتباه .
- هـ - أن تكتسب الطالبات الإحساس الحركي والانفعالي .
- و - أن تكتسب الطالبات الجرأة والشجاعة .
- ز - أن تشعر الطالبات بالسعادة والمتعة أثناء تنفيذ أنشطة البرنامج .
- ح- ان تمارس الطالبات التكنيك الأمثل للأداء والمحافظة علي الوضع السليم للجسم .

٣ - أسس البرنامج :

- أ - مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث والمتمثلة في (طالبات الفرق للرابعة تخصص التمرينات الإيقاعية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا) .
- ب - الترحيب بالأفكار الجيدة والمبدعة وتقدير الجهود المميزة .
- ج - التنوع في التمرينات المستخدمة.
- د- مراعاة التسلسل الحركي للمهارات قيد البحث لتحقيق أقصى استفادة بأقل جهد ممكن.
- هـ -مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من السهل إلي الصعب .
- و - شمولية التمرينات بحيث تشمل جميع مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث.
- ز - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- ح - توفير المكان والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج .

٤- محتوى البرنامج :-

- إلتزمت الباحثة بمقرر مادة التمرينات الإيقاعية لطالبات الفرقة الرابعة تخصص التمرينات الإيقاعية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ومن خلال ذلك يحتوي البرنامج التعليمي علي الآتي
- أ- النواحي الفنية والتمرينات للتدرج لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث .
 - ب- التمرينات الخاصة بـ Kangoo Jump (الوثب ، القفز ، الإرتداد ، الخطو ، الركض ، المرجمات) .
 - ج- المصاحبة الموسيقية أثناء تنفيذ البرنامج .

٥ - أسلوب التعلم المستخدم :-

إستخدمت الباحثة أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي في تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث .

٦- الإطار العام لتنفيذ البرنامج :-

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء مرفق (١١) لتحديد زمن وشكل وأجزاء الوحدة التعليمية مرفق (٩) وقد اتفقت آراء السادة الخبراء بنسبة (٩٥%) علي أن يكون شكل وتوزيع الوحدة التعليمية (المحاضرة) كالآتي :

جدول (١٤)

الشكل التنظيمي والتوزيع الزمني للوحدة التعليمية

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	أجزاء المحاضرة
ق٥	ق٥	الأعمال إدارية
ق٣٠ بدون أحذية Kangoo Jump	ق٣٠ بإستخدام أحذية Kangoo Jump	الإحماء والإعداد البدني
ق٢٠	ق٢٠	الشرح النظري و أداء نموذج و عرض الوسائل التعليمية
ق٦٠ التطبيق العملي لنفس الجزء المهارى	ق٦٠ التطبيق العملي للمهارة بإستخدام أحذية Kangoo Jump (٦٠) ق	الجزء الرئيسى
ق٥	ق٥	الختام
ق١٢٠	ق١٢٠	الزمن الكلى للمحاضرة

ينفذ البرنامج من خلال المحاضرة وذلك بواقع (١) محاضرة أسبوعياً لمدة (٨) ثمانية أسابيع وذلك وفقاً للتوزيع الزمني بلائحة الكلية للفصل الدراسي الثاني علي أن يكون زمن تنفيذ المحاضرة (١٢٠)ق) مائة وعشرون دقيقة وذلك كما هو وارد بلائحة الكلية وبذلك أصبح عدد الوحدات للبرنامج (٨) ثمانية محاضرات .

٨- القيادات المساعدة في تنفيذ البرنامج :-

- معاونوا أعضاء هيئة التدريس .

٩- أسلوب التقويم :

من اجل تقويم مدي فاعلية البرنامج التعليمي قامت الباحثة بإختيار ما يلي :-

- تم تقييم مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث بواسطة المحكمين .
- مقياس السعادة النفسية قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/١٢م إلي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٠م وذلك علي عينه بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك بهدف التعرف علي :

- مدى مناسبة البرنامج لقدرات الطالبات ومدى فهمهن واستيعابهن .
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث .
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة .
- تدريب المساعدين علي كيفية إجراء الاختبارات .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية على مناسبة البرنامج للعينة قيد البحث وسلامة صلاحية الأجهزة المستخدمة في تنفيذ البرنامج وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث .

إجراءات تنفيذ التجربة :**القياس القبلي :**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعي البحث التجريبية والضابطة للتغيرات قيد البحث وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٠م .

إجراءات قبل تنفيذ التجربة الأساسية :

- قامت الباحثة بالإجتماع مع طالبات المجموعة التجريبية لشرح وتوضيح كيفية استخدام أحذية Kangoo Jump وإعطاء فرصة للطالبات لإستخدام الحذاء والتعود عليه .

التجربة الأساسية :

- عقب انتهاء القياس القبلي وتدريب طالبات المجموعة التجريبية على إستخدام أحذية Kangoo Jump قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح علي طالبات المجموعة التجريبية ، وتطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة لتعلم نفس مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث وذلك خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢١م إلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١٢م وقد التزمت الباحثة أثناء تنفيذ البرنامج بما يلي :

- ١ - قامت الباحثة بالتدريس لطالبات المجموعة التجريبية داخل المحاضرة يوم الثلاثاء من كل أسبوع .
- ٢ - قامت الباحثة بالتدريس لطالبات المجموعة الضابطة داخل المحاضرة يوم الأربعاء من كل أسبوع بإتباع البرنامج التقليدي المتبع من قبل الكلية .

القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج للمجموعتين التوجيهية والضابطة بإجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٤/١٣م وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي .
الإسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :
" المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . النسبة المئوية . اختبار مان ويتني The Man – Whitney Test اللابارومتري . اختبار ت T Test . نسبة التغير المئوية " ، وقد إرتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدمت برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :**أولاً : عرض النتائج :**

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :
١ - دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث .
٢ - دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث .
٣ - دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين والبعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث .

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها**جدول (١٥)**

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارة والسعادة النفسية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس	وحدة القياس	لقياس القبلي			لقياس البعدي			U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ %	نسبة التغير %
			المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب					
المتغيرات المهارة	الدرجة	٢.٠٥	٠.٥٥	٥.٥٠	٤.٦٠	٠.٥٢	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٨	٠.٠٠	١٢٤.٣٩	
	الدرجة	٢.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٥.٠٠	٠.٠٠	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٤.١١	٠.٠٠	١٠٠.٠٠	
	الدرجة	١.٠٠	٠.٤١	٥.٥٠	٤.١٠	٠.٧٤	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٤	٠.٠٠	٣١٠.٠٠	
	الدرجة	١.٥٥	٠.٥٠	٥.٥٠	٤.٥٠	٠.٥٣	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٨	٠.٠٠	١٩٠.٣٢	
مقياس السعادة النفسية	الدرجة	١١.٤٠	١.٠٧	٥.٥٠	٣٥.٨٠	٢.٢٥	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨١	٠.٠٠	٢١٤.٠٤	
	الدرجة	٩.٤٠	٠.٥٢	٥.٥٠	٣٢.٤٠	١.٦٥	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٦	٠.٠٠	٢٤٤.٦٨	
	الدرجة	١٢.٥٠	٠.٨٥	٥.٥٠	٣٧.٢٠	١.٢٣	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٠.٠٠	١٩٧.٦٠	
	الدرجة	١٢.٢٠	٠.٧٩	٥.٥٠	٣٦.٤٠	٠.٩٧	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٠.٠٠	١٩٨.٣٦	
	الدرجة	٩.٣٠	٠.٤٨	٥.٥٠	٣٢.١٠	١.٢٩	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٩	٠.٠٠	٢٤٥.١٦	
	الدرجة	١١.٥٠	١.٥١	٥.٥٠	٣٥.٦٠	٠.٩٧	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٢	٠.٠٠	٢٠٩.٥٧	
	الدرجة	٦٦.٣٠	١.٨٣	٥.٥٠	٢٠٩.٥٠	٣.٦٦	١٥.٥٠	٠.٥٥	٥٥.٠٠	٣.٨٠	٠.٠٠	٢١٥.٩٩	

يتضح من نتائج جدول (١٥) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

وترجع الباحثة هذا التقدم إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي الذى صمم فى ضوء استخدام أحذية Kangoo Jump . التى ساعدت الطالبات على الأداء بأمان دون الشعور بالخوف من السقوط على الأرض أثناء الوثب والقفز والتعرض للإصابة مما أتاح الفرصة للطالبات للعمل بحرية أثناء الأداء ، وفى هذا الصدد يذكر "موكروفاتى وآخرون Mokrovat & et all" (٢٠١٩) أن تمارين Kangoo Jump تقى الفرد من إصابات الركبة الحادة المحتملة عند ممارسة الوثب والقفز كما أنها تحمى مفصل الكاحل (٢٥ : ٤٦٣) .

كما تعزو الباحثة هذا التقدم فى الأداء لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث إلى إستخدام Kangoo Jump التى ساعدت الطالبات فى التوقف لى قدر اتهن وإمكاناتهن الذاتية فى الوصول إلى أقصى مدى للإرتفاع خلال مرحلة الطيران أثناء أداء الوثبات قيد البحث وإكتساب الإحساس الجيد بالوضع الصحيح للجسم وهى فى الهواء ويعضد ذلك ما أشارت إليه كل من "عنيات فرج وفاتن البطل" (٢٠٠٤) حيث أشارا إلى أنه عند تعلم الإرتقاء فى مهارات الوثبات يفضل إستخدام أدوات تساعد على الوثب والقفز كالترمبولين وما شابه ذلك للوصول إلى الأداء الافضل (٨ : ١٩٨).

كما ترى الباحثة أن هذا التحسن فى مستوى تعلم طالبات المجموعة التجريبية لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لKakgoo Jump فى تحسن القدرة الهوائية للطالبات الذى إنعكس إيجابيا على إستمرار الطالبات فى الأداء دون الشعور بالتعب ويتفق ذلك مع توصلت إليه دراسة "موكروفاتى وآخرون Mokrovat & et all" (٢٠١٩) حيث أشارت اهم نتائج دراستهم إلى زيادة مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى الطالبات اللاتى يمارسن رياضة Kangoo Jump فى ممارسة التربية البدنية.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول (١٥) تقدم طالبات المجموعة التجريبية فى مستوى السعادة النفسية حيث أتاح البرنامج التعليمي قيد البحث الفرصة أمام الطالبات للعمل فى جو يسوده المرح والبهجة وعدم الخوف أثناء الأداء دون الشعور بالملل مما أثر إيجابيا فى إكساب السعادة النفسية للطالبات ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "كوسما جيرمينا وآخرون Cosma Germina & et al" (٢٠١٥) (١٩) حيث أشلروا إلى أن Kangoo Jump تجعل الطلاب يمارسون التمرينات الرياضية بشكل مستمر مع جرعة متزايدة من المرح والتفاعلية والقضاء على الملل بشكل نهائى .

كما ترجع الباحثة هذا التقدم في إكساب الطالبات السعادة النفسية إلى البرنامج التعليمي قيد البحث الذي ساهم بشكل كبير في إكساب الطالبات الإحساس بالسلامة النفسية والطمأنينة أثناء أداء أنشطة البرنامج وتوقعهن في أداء مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث مما جعل الطالبات يشعرن بالرضا عن الذات والسرور تجاه ما يقمن به من أداء ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "سناء سليمان" (٢٠١٠) حيث أشارت إلى أن السعادة النفسية تتحقق عندما يكتسب الفرد الشعور بالتفاؤل والرضا عن الذات والسرور تجاه ما يدور حوله من أحداث في البيئة التي يعيش فيها (٦: ٥٤). وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القيليين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية وإكساب السعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي"

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية والسعادة النفسية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	لقياس القبلي			لقياس البعدي			U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ %	نسبة تغير %
		متوسط	إلتحراف المعياري	الرتب	متوسط	إلتحراف المعياري	الرتب					
المتغيرات المهارية	درجة	٢.١٥	٠.٤٧	٦.٠٠	٣.٥٠	٠.٥٣	١٥.٠٠	٦٠.٠٠	٣.٥٨	٠.٠٠	٦٢.٧٩	
	درجة	٢.٥٥	٠.٤٤	٥.٩٠	٤.٠٠	٠.٦٧	١٥.١٠	٥٩.٠٠	٣.٥٩	٠.٠٠	٥٦.٨٦	
	درجة	١.٠٥	٠.٢٨	٥.٥٠	٣.١٠	٠.٧٤	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٩٠	٠.٠٠	١٩٥.٢٤	
	درجة	١.٥٠	٠.٧٥	٥.٥٠	٣.٥٠	٠.٧١	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٤	٠.٠٠	١٣٣.٣٣	
مقياس السعادة النفسية	درجة	١١.٣٠	٠.٨٢	٥.٥٠	٢٥.٥٠	١.٣٥	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٣	٠.٠٠	١٢٥.٦٦	
	درجة	٩.٥٠	٠.٥٣	٥.٥٠	٢٢.٧٠	٠.٩٥	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٦	٠.٠٠	١٣٨.٩٥	
	درجة	١٢.٦٠	١.١٧	٥.٥٠	٢٧.٢٠	١.٣٢	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٠	٠.٠٠	١١٥.٨٧	
	درجة	١٢.١٠	١.١٠	٥.٥٠	٢٦.٢٠	١.١٤	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٢	٠.٠٠	١١٦.٥٣	
	درجة	٩.٤٠	٠.٧٠	٥.٥٠	٢٢.٦٠	١.٠٧	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٨	٠.٠٠	١٤٠.٤٣	
	درجة	١١.٦٠	٠.٩٧	٥.٥٠	٢٥.١٠	٠.٩٩	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨٢	٠.٠٠	١١٦.٣٨	
	درجة	٦٦.٥٠	٣.٢١	٥.٥٠	١٤٩.٣٠	٢.٥٤	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٨١	٠.٠٠	١٢٤.٥١	

يتضح من نتائج جدول (١٦) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

وتعزو الباحثة هذا التحسن في أداء مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث إلى تأثير البرنامج

التقليدي الذي احتوي علي مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات التعليمية الخاصة بالمهارات قيد البحث بالإضافة إلي انتظام طالبات المجموعة الضابطة في حضور المحاضرات اثر تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث .

كما تعزو الباحثة هذا التقدم إلي تأثير البرنامج التقليدي الذي يحتوي علي الشرح اللفظي للمهارات قيد البحث وتصحيح الأخطاء أثناء عملية التعلم مما ساعد على توفير فرصة جيدة للتعلم أمام طالبات المجموعة الضابطة .

هذا بالإضافة الي إتباع المعلمة (الباحثة) لأسلوب الشرح وأداء النموذج وإستخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الحركية فأثر ذلك إيجابياً علي معرفة التسلسل الحركي لكل مهارة من مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث هذا بالإضافة الاستمرار في الممارسة والأداء والتعلم والإنتظام في الحضور وعدم الغياب في المحاضرات أثرا إيجابياً في كفاءة الأداء المهاري لطالبات المجموعة الضابطة وفي هذا الصدد يذكر كلا من محمد علاوى ونصر الدين رضوان" (١٩٩٤) أن التغيير في الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة (١٥: ٣٦) ،

كما يتضح من نتائج جدول (١٦) تقدم أفراد المجموعة الضابطة في مستوي السعادة النفسية وتعزو الباحثة هذا التحسن الي إتباع المعلمة لأسلوب التعزيز والتحفيز للطالبات أثناء الأداء مما إنعكس إيجابيا على الحالة النفسية للطالبات وجعلهن يعملن في جو من السعادة والمرح ونون خوف من النقد للملبي والوقوع في أخطاء أثناء الأداء .

وترجع الباحثة هذا التحسن في السعادة النفسية لطالبات المجموعة الضابطة إلى روح العمل الجماعي الذي كان يسود المحاضرة وإحترام الطالبات لبعضهن البعض ومساعدة بعضهن لبعض لإتقان الأداء والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية جيدة مع الآخرين ويتفق ذلك مع ما ذكره "سعيد توفيق" نقلا عن "نيكولاس وايت" (٢٠١٣) أن الشعور بالسعادة يتحقق من خلال حب الآخرين والثقة فيهم وإحترامهم وتقبلهم لبعضهم البعض (١٧ : ١١) .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي " .

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

فى المتغيرات المهارية والسعادة النفسية قيد البحث (ن = ٢٠)

الفرق فى نسبة التغير %	احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	المجموعة لضابطة			لمجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات	
					متوسط الرتب	انحراف معياري	المتوسط	متوسط الرتب	انحراف معياري	المتوسط			
٦١.٦٠	٠.٠٠	٣.٢٤	٦٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٥٣	٣.٥٠	١٤.٥٠	٠.٥٢	٤.٦٠	درجة	الفجوة "الليب"	المتغيرات المهارية
٤٣.١٤	٠.٠٠	٣.٤٧	٦٥.٠٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٠.٦٧	٤.٠٠	١٤.٥٠	٠.٠٠	٥.٠٠	درجة	التجمة	
١١٤.٧٦	٠.٠١	٢.٥٢	٧٣.٥٠	١٨.٥٠	٧.٣٥	٠.٧٤	٣.١٠	١٣.٦٥	٠.٧٤	٤.١٠	درجة	الحلقة	
٥٦.٩٩	٠.٠٠	٢.٨١	٧٠.٠٠	١٥.٠٠	٧.٠٠	٠.٧١	٣.٥٠	١٤.٠٠	٠.٥٣	٤.٥٠	درجة	المقص	
٨٨.٣٨	٠.٠٠	٣.٨٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	١.٣٥	٢٥.٥٠	١٥.٥٠	٢.٢٥	٣٥.٨٠	درجة	الإستقلال الذاتى	مقياس السعادة النفسية
١٠٥.٧٣	٠.٠٠	٣.٨٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٩٥	٢٢.٧٠	١٥.٥٠	١.٦٥	٣٢.٤٠	درجة	التمكن البيئى	
٨١.٧٣	٠.٠٠	٣.٨١	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	١.٣٢	٢٧.٢٠	١٥.٥٠	١.٢٣	٣٧.٢٠	درجة	التطور الشخصى	
٨١.٨٣	٠.٠٠	٣.٨٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	١.١٤	٢٦.٢٠	١٥.٥٠	٠.٩٧	٣٦.٤٠	درجة	العلاقات الإيجابية	
١٠٤.٧٣	٠.٠٠	٣.٨٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	١.٠٧	٢٢.٦٠	١٥.٥٠	١.٢٩	٣٢.١٠	درجة	الحياة الهادفة	
٩٣.١٩	٠.٠٠	٣.٨٢	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٩٩	٢٥.١٠	١٥.٥٠	٠.٩٧	٣٥.٦٠	درجة	تقبل الذات	
٩١.٤٨	٠.٠٠	٣.٨٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٢.٥٤	١٤٩.٣٠	١٥.٥٠	٣.٦٦	٢٠٩.٥٠	درجة	الدرجة الكلية	

يتضح من نتائج جدول (١٧) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تأثير البرنامج التعليمي الذى صمم بإستخدام أحذية Kangoo Jump لطالبات المجموعة التجريبية الذى عمل على تحسين الممارسات التعليمية ورفع قدرة الطالبات فى إكتساب مهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث . كما تعزو الباحثة هذا التحسن فى مستوى أداء طالبات المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج التعليمي عمل على دمج الطالبات فى الأنشطة التعليمية للبرنامج بصورة إيجابية هذا بالإضافة إلى تنفيذ تمارين Kangoo Jump بالمصاحبة الموسيقية وبشكل إيقاعى ساهم بشكل كبير فى مساعدة المعلمة (الباحثة) فى إكتشاف نقاط القوة لدى الطالبات والعمل على تقويتها وتدعيمها ونقاط الضعف والعمل على علاجها وتصحيحها ومعرفة التوقيت الصحيح لكل جزء من أجزاء المسار الحركى للمهارة المتعلمة مما ساهم بشكل كبير فى رفع مستوى أداء الطالبات لمهارات التمرينات الإيقاعية قيد البحث . ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "عنيات فرج وفاتن البطل" (٢٠٠٤) حيث أشارا إلى أن إتقان الأداء

المهارى لمهارات التمرينات الإيقاعية يكون من خلال إتساق الحركة والإيقاع والمرافقة الموسيقية(٨ : ٩٥) . كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من "ماغنوليا أكين Manolya Akin" (٢٠١٩) (٢٤) و "سينار وأكين Sinar & Akin" (٢٠١٥) (٢٦) حيث أشارت أهم نتائج دراستهم إلى التأثير الإيجابي لتمرينات Kangoo Jump فى تعلم وتطوير المهارات الحركية قيد دراستهم . كما يتضح من نتائج نفس الجدول (١٧) تقدم طالبات المجموعة التجريبية فى مستوى السعادة النفسية على طالبات المجموعة الضابطة .

وتعزو الباحثة هذا التقدم فى مستوى السعادة النفسية لدى طالبات المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمى بإستخدام Kangoo Jump يعطى الطالبات جرعة متزايدة من المرح والفعالية والقضاء على الملل بشكل نهائى الذى قد يظهر فى التمرينات بالطريقة التقليدية هذا بالإضافة الإبتكار والتجديد والإبداع فى تنفيذ تمرينات Kangoo Jump مما ساهم فى إكساب الطالبات قدر كبير من السعادة النفسية أثناء تنفيذ البرنامج ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "كوسما جيرمنيا وآخرون Cosma Germina & et al" (٢٠١٥)(١٩) حيث أشارت أهم نتائج دراستهم إلى أن تمرينات Kangoo Jump توفر جرعة متزايدة من المرح والفعالية والقضاء على الملل نهائيا الذى قد يظهر فى تدريب الجمباز مما يحقق جودة الحياة للطالبات عينة البحث . وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

استنادا إلي ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة إلي الاستخلاصات التالية :

- ١ - البرنامج التعليمي المصمم بإستخدام Kangoo Jump كان ذو تأثير إيجابي على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية وإكساب السعادة النفسية قيد البحث .
- ٢ - البرنامج التقليدي كان ذو تأثير إيجابي على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية وإكساب السعادة النفسية قيد البحث .
- ٣ - البرنامج التعليمي المصمم بإستخدام Kangoo Jump أكثر تأثيراً من البرنامج التقليدي على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية وإكساب السعادة النفسية قيد البحث .

ثانياً : التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :
- ١ - الاهتمام بتوفير أحذية Kangoo Jump بكليات التربية الرياضية .
 - ٢- تصميم البرامج التعليمية بإستخدام Kangoo Jump لما له من أثر جيد على سرعة وسهولة التعلم الحركي.
 - ٣ - إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتناول تأثير Kangoo Jump على مهارات حركية وأنشطة رياضية مختلفة .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- السيد محمد أبو هاشم : النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلاب الجامعة ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ٢٠١٠م .
- ٢- إد داينز وروبرت بيزاوس :السعادة كشف اسرار الثروة النفسية ، ترجمة مها بكير ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة ، ٢٠١١م .
- ٤ - داليا محسن حسن : تأثير الجيروتونيك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢١م .
- ٥- ريمون ب - كاتل : "اختبار كاتل للذكاء"، المقياس الثاني ، تعريب " أحمد عبد العزيز سلامة، عبد السلام عبد الغفار" ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٠م .
- ٦- سناء محمد سليمان : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية، عالم الكتب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ٧- عطيات محمد خطاب : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٨- عنيات فرج وفاتن البطل : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٩- عنيات لبيب وبركسان عثمان : التمرينات والجمباز الإيقاعي ، دار الحسيني للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٠- فتحى أحمد هادى : التدريب العلمى الحديث فى رياضة كرة اليد ، مؤسسة حورس للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠١٠م .
- ١١- كمال عبد الحميد إسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لعلم حركة الإنسان ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٦م .
- ١٢- نيلي عبد العزيز هران : الأسس العلمية والفنية لبناء المنهاج في التربية الرياضية ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٩١م .
- ١٣- مايكل أرجايل : سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل يونس ، سلسلة عالم المعرفة للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٤- محمد محمود الحيلة : طرق التدريس وإستراتيجياته ، دار الكتب الجامعى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

١٥- محمد حسن علاوي وصرالدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

١٦- مي محمد عبد العظيم : تأثير استخدام تمارين الكارديو على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في التمارين الإيقاعية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢٢م .

١٧- نيكولاس وايت : السعادة موجز تاريخي ، ترجمة ، سعيد توفيق ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠١٣م .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ١٨- BritoACM : Treinamento Internacional Kangoo Jump Fitness Instructor . ١sted , Santos , ٢٠١٠.
- ١٩- Cosma Germina , Dumitru Roxana, Licae Liana, Albina Alina, Cosma Alexandru : Aerobic Gymnastics on Kangoo Jumps Boot and its impact on students fitness , Research paper, international journalof Science , Movement and Health , vol .xv issue٢ , September , ٢٠١٥.
- ٢٠- Dasilva Gf , Dasilva CP , Martins JB : Hydration Status and Performance comparation through of rehydration with sports drink and flover water during , Kangoo Jump ss , Rbne – Revista Brasileira de nutricao esportiva , ٢٠١٧.
- ٢١-Frank Lin, S : The psychology of happiness , Newyork , Cambridge university press , ٢٠١٠.
- ٢٢- Gupta , S & Kumar , D : Psychological correiates of happiness , Indian Journal of Social Science Researches , ٢٠١٠.
- ٢٣- Juliane Cristine lopes, Paulo Diasda Costa , Mateus Rossato & et all : Changes in Lower Limb kinematics during gymnastic exercises with Kangoo Jumps boots , laboratory of neuromechanics , Federal University of Pampa , uruguaian , Rs , Barazil , Scientific reports , ٢٠١٩.
- ٢٤- Manolya Akin : can Kangoo Jump shoes Effect plantar – Doriflexion Strength and Dynamic Balance Ability of badminton Players , Research paper , International Journal of Applied Exercise physiology , physical Education and sports , Turkey , ٢٠١٩ .
- ٢٥- Mokrovat , Kudryavtsev .M , Nagovitsyn . R , Markov . K : Practice of Kangoo Jumps fitness to improve female students , Cardiores piratory fitness siberian federal university , Russia , ٢٠١٩.
- ٢٦- Sinar, DS, Akin, M : Kangoo Jumpile yapilan antrenmanin kizatletlerde , sprint vedurarak uzun at lama gelhsim uzerin , international congress on Research in sport scienes "Sports , peace and friend ship ١٠ – ١٣ september Canakkale , Turkey , ٢٠١٥ .

ملخص البحث

**تصميم برنامج تعليمي باستخدام Kangoo jump وأثره على تعلم
بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية
لطالبات كلية التربية الرياضية**

* جهاد أحمد محمد ربيع

يهدف هذا البحث إلي : تصميم برنامج تعليمي باستخدام Kangoo jump ومعرفة أثره على :

- ١ - تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية (الفجوة (الليب) - النجمة - الحلقة - المقص) .
- ٢ - إكساب السعادة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعديّة لكل منهما وتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبالغ قوامه (٥٠) خمسون طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ الفصل الدراسي الثاني قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالبة بنسبة مئوية قدرها ٤٠ % وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها (١٠) عشرة طالبات وتستخدم البرنامج التعليمي المصمم باستخدام أحذية Kangoo Jump وأثره على تعلم بعض مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث والأخرى ضابطة قوامها (١٠) عشرة طالبات تستخدم البرنامج التقليدي في نفس المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢١م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/٥م . وكانت أهم النتائج تفوق طالبات المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التعليمي المصمم باستخدام أحذية Kangoo Jump على طالبات المجموعة الضابطة في تعلم مهارات التمرينات الإيقاعية والسعادة النفسية قيد البحث

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

Abstract**Designing an educational program using Kangoo Jump and its impact on learning Some rhythmic exercise skills and psychological happiness For female students of the College of Physical Education****. Gehad Ahmed Mohamed ***

This research aims to: design an educational program using Kangoo jump and determine its impact on:

- ١ - Learn some rhythmic exercise skills (the gap (the lip) - the star - the ring - the scissors).
- ٢ - Providing psychological happiness for female students of the Faculty of Physical Education, Minya University.

The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of this research, using an experimental design for two groups, one experimental and the other control, by following the pre- and post-measurements for each of them. The research community was represented by the female students of the fourth year at the Faculty of Physical Education, Minya University, consisting of (٥٠) fifty students for the academic year ٢٠٢٢/٢٠٢٣, the second semester. The researcher selected a random sample of (٢٠) twenty female students with a percentage of ٤٠%. The sample was divided into two groups, an experimental group consisting of (١٠) ten female students, and used the educational program designed to use Kangoo Jump shoes and its effect on learning some rhythmic exercise skills and psychological happiness under investigation. The other is a control group consisting of (١٠) ten female students who use the traditional program in the same variables under study, during the period from Tuesday, corresponding to ٢/٢١/٢٠٢٣ AD, to Wednesday, corresponding to ٤/٥/٢٠٢٣ AD. The most important results were that the students of the experimental group, which used the educational program designed to use Kangoo Jump shoes, outperformed the students of the control group in learning the skills of rhythmic exercises and the psychological happiness under study.

***Lecturer in the Department of Exercise, Gymnastics and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Minya University**