



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج

أ.م.د. ممدوح محمد السيد محمد د. محمد سالم السيد سالم

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد العاشر - الجزء الأول - يناير ٢٠٢٣ م
الترقيم الدولي: (٢٦٨٢-٣٧٤٨) print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج

(*) أ.م.د. ممدوح محمد السيد محمد

(**) د. محمد سالم السيد سالم

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح تقدم الدول والشعوب مرهوناً بكفاءة وصحة أبنائها من خلال ما تقدمه أنظمتها التعليمية ومدى مواكبتها للتطورات العلمية والتكنولوجية، لذلك يجب الاهتمام بالتخطيط التربوي لما يحققه من اكساب المتعلمين المهارات التخصصية فضلاً عن الصحة والقوام السليم.

وعلى الرغم من الإيجابيات التي أسفرت عنها التطورات التكنولوجية في عملية التعليم والتعلم والتواصل الاجتماعي، إلا أنها خلفت آثاراً سلبية عديدة على الانسان نتيجة توفيرها للجهد وتقليل فرص الحركة ، ومن هنا كانت جامعة سوهاج من الجامعات الأولى التي أدرجت مقرر اللياقة البدنية والصحة اجبارياً كمتطلب تخرج على جميع الطلاب بكلياتها المختلفة كمحاولة للتقليل من الأثر السلبي لقلة الحركة والمجهود البدني الناتج عن التطور التكنولوجي، وذلك بهدف المحافظة على الصحة العامة واكساب اللياقة البدنية للمتعلمين .

وتُعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية، واللياقة النفسية، واللياقة الاجتماعية وغيرها، وهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة تحديات ومتطلبات الحياة (٢٨ : ٢٤) .

فاللياقة البدنية أحد مكونات الصحة الجيدة للفرد في ضوء امكانياته وطبيعته وعمله وصفاته الجسمية الناتجة عن الوراثة والظروف البيئية، فهي تشكل أهمية بالغة في المحافظة على صحة الفرد نظراً لما توفره من تحسين آداء الأجهزة الحيوية بالجسم، والمحافظة على الوزن المناسب للفرد والقدرة على مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي، فضلاً عن ما توفره للفرد من جوانب وجدانية تتمثل في الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وتقدير الذات (٢٧ : ٢٥٣) .

وتُعد البرامج التعليمية من أهم الركائز الأساسية في عملية التخطيط للتعليم، حيث أن مضمونها موجه لتحقيق الأهداف التعليمية للمنهج، وصياغة تلك البرامج يتضمن مراعاة الأهداف وأساليب التدريس والتقويم (٢٩ : ١٥) .

ويُشير عصام متولي ٢٠١٠ الى أن هدف الأنشطة والبرامج الرياضية يتلخص في اكساب اللياقة البدنية والخبرات الحركية وتنمية الوعي والثقافة الرياضية، وأن الاستمرار في الممارسة الرياضية له بالغ

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة سوهاج.
** مدرس علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية – كلية التربية الرياضية – جامعة سوهاج.

الأثر في الحفاظ على الجوانب الصحية المختلفة، فضلاً عن تعزيز القدرة على الانتباه والتركيز والادراك الذي يؤثر على مستوى التحصيل المعرفي والمهارات الشخصية (٢٤ : ٢٢٨).

وتُشكل المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام اطاراً معرفياً عالي القيمة للطلاب، إذ تُعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، و أن الوعي القوامي أحد أهم الطرق المستخدمة في الوقاية من التشوهات القوامية (١ : ٢٩٩).

وتُمثل الدافعية أحد أهم الشروط الضرورية للتعلم والممارسة فهي تُبني على حاجات الفرد الداخلية حيث يرى محمد حسن علاوى ٢٠١٢م أن تطوير الدافعية نحو الممارسة الرياضية له تأثير مباشر في توجيه السلوك نحو الأداء والممارسة، فضلاً عن مساهمته الفعالة في اكساب الثقة بالنفس ومحاولة بذل المزيد من الجهد بصورة مستمرة، وأن دافعية الفرد الممارس للرياضة والنشاط البدني يمكن أن تتغير في كل مرحلة سنوية طبقاً لحاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية (٢٧ : ١٤٧).

ويُشير أسامة راتب وابراهيم خليفة (١٩٩٩م) الى أن الدافعية توضح مدى استعداد المتعلم لبذل الجهد للوصول الى هدف معين، كما أنها تساعد في التعرف على مدى استعداد المتعلم للمشاركة الإيجابية في درس التربية الرياضية والنشاط الرياضي بأنواعه المختلفة (٩ : ١١).

ويُعتبر التوجيه والإرشاد النفسي عامل مهم في توجيه الدافعية للتعلم والممارسة الرياضية، حيث تُشير سهير كامل أحمد (٢٠٠٠) أن التوجيه والإرشاد من الركائز الأساسية لمساعدة الفرد على فهم امكانياته وقدرته واستعداداته وتحديد أهدافه ووضع خطه حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق قدر من السعادة والكفاية من خلال تحقيق ذاته والوصول الى أقصى درجة من التوافق الشخصي والاجتماعي (١٩ : ٧).

ويرى Fernandez ٢٠١٥م أن أهمية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي تكمن في قدرتها على توجيه دافعية المتعلمين نحو الممارسة الرياضية من خلال تطبيق العديد من الأساليب والنظريات والتقنيات النفسية على الممارسين للأنشطة البدنية، وذلك بهدف تطوير وترقية الصحة النفسية والدافعية نحو الممارسة بما يحقق السعادة والارتقاء بالمستوى البدني واستثارة الدافعية نحو تطوير مستوياتهم والعمل على مواجهه المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة ازالتها أو تخفيفها (٤٢ : ١١٣).

والعوامل التي تدفع الأفراد إلى الممارسة الرياضية أو العزوف عنها متعددة ومن هذا المنطلق لا بد أن تتضمن البرامج الموجهة للممارسين للرياضة التوجيه والإرشاد لاستثارة الدافعية نحو الاستمرار في الممارسة والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لمواجهة معوقات الممارسة الرياضية.

ويُشير محمد حسن علاوي ٢٠١٢م الى أن رغبة الفرد في الممارسة الرياضية تواجه بعض العقبات منها تعارض الممارسة البدنية مع العمل أو الدراسة وعند ذلك قد يحدث صراعاً بين الدافع للممارسة والدوافع للعمل أو الدراسة، وينبغي مراعاة العوامل التي تؤدي الى صراع نفسي ومحاولة إيجاد حلول لمواجهة تلك الصراعات (٣٣: ١٥١).

ويهدف مقرر اللياقة البدنية والصحية إلى اكساب المتعلمين الصفات البدنية والصحية، المفاهيم المرتبطة بالوعي القوامي فضلاً عن غرس القيم والدوافع نحو الممارسة الرياضية.

وقد لاحظ الباحثان من خلال عملهما في تدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب كلية الحقوق - جامعة سوهاج ضعف رغبة الطلاب في دراسة المقرر فضلاً عن عزوف البعض الآخر عن الممارسة ، ومن خلال القيام بعمل مقابلة (مفتوحة) مع الطلاب وبسؤالهم عن مدى أهميه اللياقة البدنية وبعض المفاهيم المرتبطة بالوعي القوامي تبين من خلال استجاباتهم قلة معرفتهم بأهمية اللياقة البدنية فضلاً عن عدم المعرفة بالمفاهيم المتعلقة بسلامة الجسم وضعف مفاهيمهم عن الوعي القوامي ، وفي هذا الصدد يُشير إبراهيم البرعي السيد (١) إلى أن المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام تُشكل إطاراً معرفياً وثقافياً عالي القيمة للطلاب فهو يقي الطلاب من أخطار الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

و قد أكدت نتائج العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية على أهمية الارشاد والتوجيه النفسي في إثارة الدافعية للتعلم مثل (٧)، (٨)، (١٣)، (١٧)، (٣٢)، (٤٠)، (٤٤)، كما أوضحت نتائج بعض الدراسات أهمية الدافعية في توجيه سلوك الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي (١٦)، (١٨)، (٣٦)، (٣٧)، (٣٩)، (٤٣)، (٥٠)، وفي هذا الصدد يُشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) إلى أن الدافعية نحو الممارسة الرياضية يمكن أن تتغير من خلال معرفة الفرد بحاجته البدنية والنفسية والاجتماعية ومتطلبات كل مرحلة عمرية ،ومن خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث تبين ندرة الدراسات -على حد علم الباحث - التي تناولت تصميم برامج تعليمية مدعمة بالإرشاد النفسي وتقصي أثرها على نواتج ودافعية التعلم، وهذا ما دفع الباحثان إلى القيام بتلك الدراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعه سوهاج (٣٣: ١١٢).

تتمثل أهمية البحث الحالي في الآتي :

١. مساعدة القائمين بتدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة من خلال تقديم برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي يمكن أن يساهم في تحفيز الطلاب للمشاركة الإيجابية وتحقيق أهداف المقرر.
٢. قد يساعد البحث الحالي في بناء برامج مماثلة في تدريس التربية الرياضية بمراحل تعليمية أخرى.
٣. قد يساعد هذا البحث المتخصصين في تدريس التربية الرياضية لإدماج التوجيه والإرشاد النفسي في البرامج التعليمية المختلفة.

حدود البحث :

اقتصرت تجربة البحث الحالي على عينة من طلاب الفرقة الأولى من كلية الحقوق -جامعة سوهاج الدارسين لمقرر اللياقة البدنية والصحة في العام الجامعي (٢٠٢٢-٢٠٢١م) واقتصر قياس أثر البرنامج المقترح على نواتج التعلم المتمثلة في الصفات البدنية (التحمل والقوة والسرعة الرشاقة) ، مستوى الوعي القوامي، فضلاً عن قياس الدافعية للممارسة الرياضية.

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى اعداد برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي وتقضي أثره على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة من خلال التعرف على:
- مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث.
 - مستوى الوعي القوامي لدى عينة البحث.
 - مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لدى عينة البحث.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموع التجريبية والضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموع التجريبية والضابطة في مستوى الوعي القوامي لصالح المجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموع التجريبية والضابطة في مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث : **نواتج التعلم :**

هي كل ما يتطلب أن يكتسبه المتعلم من معارف ومهارات واتجاهات وقيم نتيجة مروره بخبرة تربوية معينة من خلال دراسته لمنهج معين (٣٨ : ١٣٦).

الوعي القوامي :

التعريف الإجرائي للباحثين :

مجموعة المعارف والمفاهيم والممارسات المتعلقة بسلامة القوام والنتيجة عن إدراك الفرد لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه والتي يكتسبها المتعلم من خلال مروره بمجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية.

الدافعية :

علاقة ديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة والداخلية والخارجية ، المتعلمة وغير المتعلمة ، الشعورية وغير الشعورية) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما (٣٣ : ٢٤) .

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو (التصميم التجريبي لمجموعتين) إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس البعدي للمجموعتين.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع هذا البحث في طلاب الفرقة الأولى (بنين) بكلية الحقوق -جامعة سوهاج للعام الجامعي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م) -الدراسين لمقرر اللياقة البدنية والصحة وعددهم (١٠٠٠) طالب.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين طلاب مجتمع البحث حيث بلغ عددهم (١٠٠) طالب، تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٥٠) طالب والاخرى ضابطة وعددها (٥٠) طالب، وعينة استطلاعية وعددها (٣٠) طالب.

اعتدالية العينة :

أولاً : تجانس أفراد العينة :

■ قام الباحثان بإجراء التجانس بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات الأساسية المستخدمة قيد البحث وهي:

١. متغيرات أنثروبومترية وهي (العمر الزمني - الطول - الوزن).

٢. المتغيرات البدنية وهي (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة).

٣. متغير الوعي القوامي.

٤. متغير الدافعية للممارسة الرياضية.

■ وقد قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد العينة للتأكد من أنها موزعة توزيعاً اعتدالياً من خلال حساب معاملي الالتواء والتفلطح وهذا ما يوضحه جدول (١) في ضوء المتغيرات الآتية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والتغيرات البدنية والوعي القوامي والدافعية (ن=١٠٠)

المتغيرات	وحدة القياس	عينه البحث				الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفلطح
معدلات النمو	السنة	١٩.٢٦	٠.٥٦	١٩.٠٠	٠.٠٩	-٠.٣٦
	سم	١٧٥.٢٣	٣.٠٥	١٧٥.٥٠	-٠.٤٩	-٠.٩١
	كجم	٧٠.٧٧	٤.٨٩	٧١.٠٠	-٠.٠٨	-٠.٦٥
المتغيرات البدنية	الجري ٦٠٠م	٢.٧٤	٠.٣٣	٢.٥٧	-٠.٠٠٨	-١.٤٨
	الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين	٣٥.٨٠	٤.٩٢	٣٧.٠٠	٠.١٩	-١.١٠
	عدو (٣٠) متر من البدء العالي	٧.٨٦	١.٦٣	٨.٠٠	٠.٢٠	٠.٠٤
	الجري الزجراجي بطريقة بارو (٤.٥٠×٣) متر.	١٠.٥٧	٢.٣٥	١١.٠٠	-٠.٠٣	-٠.٩٢
	الوعي القوامي	٧٣.٢٩	٤.٦٠	٧٣.٥٠	٠.١٥	-٠.٧٣
	الدافعية للممارسة الرياضية	٢١٢.٩١	٤.٣١	٢١٣.٠٠	-٠.٧١	٠.٢٤

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ٠.٢٤ ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٠.٤٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٧١ : ٠.٢٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٤٨ : ٠.٢٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في (معدلات النمو - عناصر اللياقة البدنية - الوعي القوامي - الدافعية) للعينة قيد البحث. ثانياً؛ تكافؤ أفراد العينة؛

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (ن=٦=٥٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
معدلات النمو	السن	سنة	١٩.٢٤	٠.٥٥	١٩.٢٨	٠.٥٣	غير دال
	الطول	سم	١٧٥.٣٨	٣.٠٢	١٧٥.٠٨	٣.١٠	غير دال
	الوزن	كجم	٧٠.٥٠	٤.٤١	٧١.١٤	٣.٨١	غير دال
المتغيرات البدنية	الجري ٦٠٠م	دقيقة	٢.٧٧	٠.٣٢	٢.٧٠	٠.٣٥	غير دال
	الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين	عدد	٣٦.١٨	٥.٣١	٣٥.٤٢	٤.٥١	غير دال
	عدو (٣٠) متر من البدء العالي	ثانية	٨.١٠	١.٧٢	٧.٦٢	١.٥٢	غير دال
	الجري الزجراجي بطريقة بارو (٤.٥٠×٣) متر	ثانية	١٠.٣٦	٢.٣١	١٠.٧٨	٢.٤٠	غير دال
الوعي القوامي		بالدرجة	٧٣.٠٦	٥.٢١	٧٣.٥٢	٣.٩٥	غير دال
الدافعية		بالدرجة	٢١٢.٥٤	٤.٣٩	٢١٣.٢٨	٤.٢٣	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨

يتضح من الجدول رقم (٢) تكافؤ المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومتغير الوعي القوامي ومتغير الدافعية حيث اتضح أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومتغير الوعي القوامي ومتغير الدافعية لدى عينة البحث.

إجراءات البحث

أولاً: اعداد أدوات ومواد البحث:

- البرنامج التعليمي المدعم بالإرشاد النفسي لطلاب الفرقة الاولى كلية الحقوق الدارسين لمقرر اللياقة البدنية والصحة .

لبناء البرنامج المقترح قام الباحثان بالخطوات التالية :

١. تحديد الأهداف العامة للبرنامج :

يهدف البرنامج المقترح في هذه الدراسة إلى تحقيق عدد من الأهداف العامة والخاصة وقد تم تحديدها في ضوء ما يلي:

- أهداف مقرر اللياقة البدنية والصحة (مقرر اجباري كمتطلب تخرج لطلاب جامعة سوهاج).

- حاجات وميول وقدرات المتعلمين من طلاب الفرقة الأولى كلية الحقوق جامعة سوهاج.
- خصائص نمو المتعلمين.

وقد تمثل الأهداف العام للبرنامج المقترح في :

- اكساب المتعلمين الصفات البدنية، والوعي القوامي، والقيم الخلقية ، والدافعية نحو الممارسة الرياضية وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

١. الأهداف المعرفية:

- اكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم المتعلقة بالصفات البدنية ومكوناتها.
- اكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم المرتبطة بالانحرافات القوامية وأسبابها.
- اكساب المتعلمين المعارف والمفاهيم المتعلقة بالتمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية .

٢. الأهداف المهارية:

- اكساب المتعلمين الصفات البدنية اللازمة وتنميتها.
- اكساب المتعلمين مهارة أداء التمرينات البدنية المختلفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية .
- اكساب المتعلمين العادات القوامية السليمة وممارستها.

٣. الأهداف الوجدانية:

- تنمية الدافعية نحو الممارسة الرياضية.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال المشاركة في البرنامج.
- تنمية الرغبة في المحافظة على القوام السليم .
- ٤. الأهداف الخاصة للبرنامج (أهداف إجرائية)
- بناءً على ما سبق تم صياغة الأهداف الإجرائية للدروس داخل البرنامج التعليمي المقترح بحيث تكون متضمنة في بداية كل درس من دروس البرنامج التعليمي المقترح (مجموعة من الأهداف المعرفية والنفس حركية والوجدانية).

٢. تحديد محتوى البرنامج :

بعد الاطلاع على توصيف مقرر اللياقة البدنية والصحة تضمن محتوى البرنامج المقترح ثلاثة جوانب نوضحها فيما يلي:

أ - الجانب التطبيقي (العملي) :

وتتضمن مجموعة التمرينات والتدريبات الخاصة بإكساب عناصر اللياقة البدنية، وتم اعداد هذا الجانب بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة باللياقة البدنية وطرق تنمية الصفات البدنية، يتضمن ذلك من دراسات:

(٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢١)، (٢٥)، (٤١)، (٤٢)، (٤٥)، (٤٦)، (٤٨).

ب - الجانب المعرفي :

وتتضمن مجموعة من المعارف والمعلومات والمفاهيم عن سلامة القوام وأهمية اللياقة البدنية والتمرينات البدنية .

ت - الارشاد النفسي :

وتتضمن هذا الجانب مجموعة من الارشادات النفسية لتوجيه الدافعية نحو الممارسة الرياضية، وكانت في بداية كل درس تعليمي لاستثارة دافعية المتعلمين نحو المشاركة الايجابية وتحقيق أهداف الدرس من خلال التأكيد على أهمية الممارسة الرياضية من أجل امتلاك قوام سليم، هذا بالإضافة إلى تعريف الطلاب بالانحرافات القوامية وأنواعها وأسبابها وكيفية الوقاية منها.

٣. تحديد أنشطة التعليم والتعلم

تضمن البرنامج المقترح العديد من أنشطة التعليم والتعلم تمثلت في الارشاد النفسي والشرح النظري والتدريبات التطبيقية فضلاً عن النماذج والتدريبات العملية.

٤. تحديد أساليب التقويم

تم استخدام نوعين من التقويم :

١. التقويم البنائي وتمثل في:

- الأسئلة والمناقشات بعد كل درس تعليمي.
- الاختبارات العملية بعد كل درس.
- الملاحظة المنظمة لسلوك المتعلمين.

٢. التقويم النهائي وتمثل في :

- اختبارات اللياقة البدنية ومقياس الدافعية ومقياس الوعي القوامي وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

٥. ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته

بعد اعداد البرنامج المقترح في صورته الأولية تم عرضة على السادة المحكمين من الخبراء في المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي وعلوم الصحة الرياضية وذلك للتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث، وبعد اجراء التعديلات التي أشار اليها السادة المحكمين قام الباحثان بتطبيق درسين من دروس البرنامج على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية للتأكد من صلاحيته وقابليته للتطبيق، ولوحظ تفهم الطلاب وتجاوبهم أثناء التطبيق وبذلك يكون البرنامج صالح للتطبيق.

الأدوات المستخدمة في البحث :

١. اختبارات اللياقة البدنية :

لتحديد أنسب الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) قام الباحثان بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المرتبطة بموضوع البحث (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (٢١)، (٢٥)، (٤١)، (٤٢)، (٤٥)، (٤٦)، (٤٨)، وتم وضعهم في استمارة استطلاع رأي لعرضهم على السادة المحكمين مرفق (١) لتحديد أنسب الاختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) والمناسبة لطلاب الفرقة الأولى بنين بكلية الحقوق جامعه سوهاج، مرفق (٢)، وقد تم اختيار العناصر التالية: (مرفق (٣)) الجري ٦٠٠م، الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين، عدو (٣٠) متر من البدء العالي، الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣×٥٠٠ متر .

■ المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

قام الباحثان بالتأكد من موضوعية الاختبارات البدنية عن طريق قياس صدق وثبات الاختبارات البدنية للتأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق.

١. صدق الاختبارات البدنية :

لحساب صدق الاختبارات قام الباحثان بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية علي مجموعتين، مجموعة مميزة قوامها (١٥) طالب من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية من الطلاب الممارسين والمسجلين بفرق الكلية في الألعاب الرياضية المختلفة، وأخرى غير مميزة من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية غير المشتركين في الأنشطة الرياضية وقوامها (١٥) طالب ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزتين وغير المميزتين في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٢٠=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الجري ٦٠٠ م.	دقيقة	١.٨٢	٠.٠٧	٢.٨٢	٠.٣٣	١٠.٩٣	دال
٢	الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين.	عدد	٥٩.٤٠	٦.٦٤	٣٦.٤٠	٤.٧٤	١٠.٩١	دال
٣	عدو (٣٠) متر من البدء العالي.	ثانية	٤.٣٣	٠.٩٧	٧.٢٠	١.٢٦	٦.٩٤	دال
٤	الجري الزجراجي بطريقة بارو (٤.٥٠×٣) متر.	ثانية	٦.٠٦	١.٠٣	١١.٤٠	٢.١٣	٨.٧٢	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من جدول (٣) (السابق) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٦.٩٤ : ١٠.٩٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على تمتع الاختبارات البدنية (قيد البحث) بدرجة صدق عالية.

٢. ثبات الاختبارات البدنية:

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية (قيد البحث) تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة التي سبق استخدامها في إيجاد الصدق، وبفارق زمني (٤) أيام وذلك خلال الفترة من ٢٠-٢٤/٢/٢٠٢٢ م للاختبارات (قيد البحث)، وجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط للاختبارات البدنية (قيد البحث).

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الجري ٦٠٠ م.	دقيقة	١.٨١	٠.٠٨	١.٨٢	٠.٠٨	٠.٩٩	دال
٢	الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين.	عدد	٥٨.٩٣	٦.٤٥	٥٩.٤٦	٦.٣٢	٠.٩٨	دال
٣	عدو (٣٠) متر من البدء العالي.	ثانية	٤.٥٣	١.٠٦	٤.٠٠	٠.٦٥	٠.٧٢	دال
٤	الجري الزجراجي بطريقة بارو (٤.٥٠×٣) متر.	ثانية	٦.٢٠	٠.٩٤	٥.٤٠	٠.٩٨	٠.٨٣	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١

يتضح من جدول (٤) (السابق) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية (قيد البحث) مما يدل على ثبات الاختبارات حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٢ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

٢. مقياس الوعي القوامي:

استخدم الباحثان مقياس الوعي القوامي من اعداد إبراهيم البرعي السيد (١)، مرفق (٤)، وللتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث قام الباحثان بالتأكد من موضوعية المقياس عن طريق حساب صدقه وثباته على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية.

١. صدق مقياس الوعي القوامي:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، والذي تمثل في اتفاق السادة المحكمين وعددهم (٥) على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، كما تم حساب الصدق الذاتي (الإحصائي) والذي يُقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات، ووُجد أنه يساوي (٠.٩٨) مما يعني صدق مقياس الوعي القوامي .

٢. ثبات مقياس الوعي القوامي :

لحساب ثبات المقياس تم تطبيق المقياس على مجموعة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية وعددهم (١٥) طالب حيث تم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس المجموعة وبفارق زمني (٤) أيام وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٤ - ٢٠٢٢/٢/٢٨ م، وجدول (٥) التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الوعي القوامي قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوعي القوامي	ثانية	١٣٣.٧٣	٢.٠٨	١٣٥.١٣	٢.١٩	٠.٩٧	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول (٥) (السابق) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى الوعي القوامي (قيد البحث) مما يدل على ثبات المقياس، حيث بلغ معامل الارتباط

(٠.٩٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يشير إلى ثبات مقياس الوعي القوامي وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

٣. مقياس الدافعية للممارسة الرياضية:

استخدم الباحثان مقياس الدافعية للممارسة الرياضية من اعداد محمد حسن علاوي (٣٣)، مرفق (٥) وللتأكد من موضوعية المقياس وصلاحيته للتطبيق على مجموعة البحث قام الباحثان بالتأكد من موضوعية المقياس وصلاحيته للتطبيق عن طريق حساب صدقه وثباته على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية.

١. صدق مقياس الدافعية للممارسة الرياضية:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، والذي تمثل في اتفاق السادة المحكمين وعددهم (٥) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس الرياضي على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، كما تم حساب الصدق الذاتي (الإحصائي) والذي يُقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات، ووُجد أنه يساوي (٠.٩٣) مما يشير إلى صدق مقياس الدافعية للممارسة الرياضية.

٢. ثبات مقياس الدافعية للممارسة الرياضية:

لحساب معامل الثبات لمقياس الدافعية قام الباحثان بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية وعددهم (١٥) طالب وتم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس المجموعة بفارق زمني (٤) أيام وذلك خلال الفترة من ٢٠-٢٤/٢/٢٠٢٢ م، وجدول (٦) التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مقياس الدافعية قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الدافعية	ثانية	٢٧٨.٤٠	٣.٨٦	٢٧٨.٧٣	٣.٩١	٠.٩٣	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١

يتضح من الجدول السابق أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس الدافعية (قيد البحث) مما يدل على ثبات المقياس، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٩٣) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يعني تمتع مقياس الدافعية بدرجة عالية من الثبات ومما يعني أنه صالح للتطبيق على عينة البحث.

٦. الدراسة التجريبية

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

للقيام بالدراسة التجريبية لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه تم الآتي:

١. القياس القبلي

تم اجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية وقومها (٨٠) طالب موزعين على مجموعتين مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة من طلاب الفرقة الأولى (بنين) كلية الحقوق -جامعة سوهاج في يوم السبت ٢٠٢٢/٢/٢٦ م واشتمل هذا القياس على اختبارات اللياقة البدنية (قوة- تحمل - سرعة- مرونة) واختبار الوعي القلومي واختبار الدافعية لممارسة الرياضة.

٢. تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح بعد اعداده في صورته النهائية مرفق (٦) على أفراد المجموعة التجريبية واستغرق التطبيق عدد (١٢) أسبوع بواقع ١٢٠ دقيقة أسبوعياً في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٧ م إلى ٢٠٢٢/٥/١٥ م.

٣. القياس البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم اجراء القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج وتم ذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٥/١٦ م إلى ٢٠٢٢/٥/١٧ م و تم رصد البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام حزمة البرنامج الاحصائي SPSS.

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: عرض النتائج:

النتائج الخاصة بمستوى طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات (عناصر اللياقة البدنية):

ويتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى درجات القياسين البعدين للمجموع التجريبية والضابطة في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة) لصالح المجموعة التجريبية" ، وجدول (٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين في متغيرات البحث (عناصر اللياقة البدنية).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى عناصر اللياقة البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٠٠، ن=٥٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الجرى ٦٠٠ م.	دقيقة	٢.١٥	٢.٠٨	١.٩٢	٣.١١	١٣.٧٠	دال
٢	الجلوس من الرقود لمدة دقيقتين.	عدد	٤٢.٨٨	٥.٤٦	٥٧.٠٠	٧.٥٣	١٠.٧٢	دال
٣	عدو (٣٠) متر من البدء العالي.	ثانية	٦.١٢	١.٩٥	٥.٠٢	١.٤٤	٣.١٩	دال
٤	الجرى الزجراجى بطريقة بارو (٤.٥٠×٣) متر.	ثانية	٧.٩٤	٢.٠٧	٦.٧٢	١.٧٥	٣.١٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.١٧ : ١٣.٧٠)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتشير نتائج جدول (٧) السابق إلى ما يلي:

- وجود فرق دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية (عنصر التحمل) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٧٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر التحمل نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

- وجود فرق دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية (عنصر القوة العضلية) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٠.٧٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر القوة العضلية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

- وجود فرق دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية (عنصر السرعة) لصالح المجموعة

التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.١٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر السرعة نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

• وجود فرق دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبار اللياقة البدنية لعنصر الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.١٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يُبين ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية بالنسبة لعنصر الرشاقة نتيجة تطبيق البرنامج المقترح.

■ مما سبق يتضح أن البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير ايجابي في ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب المجموعة التجريبية بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية التي استهدفها هذا البرنامج وهي (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة) وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول من فروض البحث.

النتائج الخاصة بمستوى طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على مقياس (الوعي القوامي)، ويتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الوعي القوامي لصالح المجموعة التجريبية". وجدول (٨) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين في متغير (الوعي القوامي).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الوعي القوامي للعينة قيد البحث (ن=١٠=٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الوعي القوامي	بالدرجة	١١٧.٢٨	٣.٩١	١٣٢.٤٠	٣.٢١	٢١.١٠	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الوعي القوامي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢١.١٠)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يُشير إلى نمو الوعي القوامي للمجموعة التجريبية، مما يعني أن البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير ايجابي على الوعي القوامي لطلاب مجموعة البحث التجريبية، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني من فروض البحث.

النتائج الخاصة بمستوى طلاب مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير (الدافعية) ، يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية " ، وجدول (٩) يوضح دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين في متغير (الدافعية للممارسة الرياضية).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الدافعية للعينة قيد البحث (ن=١٠٠=٥٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الدافعية	بالدرجة	٢٣٨.٥٦	٦.٨٥	٢٧٥.٠٨	٨.١٤	١٣.٣١	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٨

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الدافعية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٣١)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يشير إلى نمو مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لدى طلاب المجموعة التجريبية ، مما يعني أن البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير ايجابي في تنمية مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث من فروض البحث.

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج؛

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تطبيق البرنامج التعليمي المدعم بالإرشاد النفسي له تأثير ايجابي على عناصر اللياقة البدنية التي تضمنها البرنامج (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة) ، وأن البرنامج المقترح له تأثير ايجابي على مستوى الوعي القوامي لطلاب المجموعة التجريبية قيد البحث ، فضلاً عن تأثير البرنامج الايجابي على تنمية الدافعية للممارسة الرياضية .

ويعزو الباحثان هذا التأثير الايجابي في مستوى اللياقة البدنية (قيد البحث) إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات متنوعة ومُقننة تتناسب ومستوى قدرات المتعلمين، وما احتوى عليه البرنامج في جزء الارشاد النفسي من توجيه لدافعية المتعلمين وتوضيح لأهمية الممارسة الرياضية لصحة الفرد و التأثير الايجابي للممارسة الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة مما أدى إلى زيادة الدافعية للممارسة الرياضية والرغبة في تحقيق أعلى مستوى بدني تسمح به قدراتهم واستعداداتهم، حيث يشير عصام متولي (٢٠١٠ : ٢٤) إلى أن هدف الأنشطة والبرامج الرياضية يتلخص في اكساب اللياقة البدنية والخبرات الحركية وتنمية الوعي والثقافة الرياضية، وأن الاستمرار في الممارسة الرياضية له بالغ الأثر في الحفاظ على الجوانب الصحية المختلفة .

كما يرجع الباحثان التأثير الإيجابي في مستوى الوعي القوامي إلى ما احتوى عليه البرنامج التعليمي المقترح من أنشطة وخبرات تعليمية شجعت المتعلمين على تحدي تفكيرهم لاستيعاب المستويات المعرفية التي استهدفها البرنامج، وما تضمنه البرنامج من معلومات ومعارف ومفاهيم عن أهمية القوام، تم تقديمها في صورة متسلسلة متدرجة عن طريق الشرح النظري والتطبيقي، فضلاً عن ما تضمنه البرنامج من جزء للإرشاد النفسي والذي وفر عرض هذه المعلومات والمعارف المرتبطة بالصحة والقوام على المتعلمين وتوضيح أهميتها وضرورة العناية بسلامة الجسم والقوام مما كان له دور فعال في رفع مستوى الوعي القوامي لطلاب المجموعة التجريبية (قيد البحث)، حيث يشير محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) (٣٤) إلى أن زيادة الوعي القوامي يُعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم والدافعية لامتلاك قوام سليم (٣٤ : ١٤٢).

ويرجع الباحثان التأثير الإيجابي للبرنامج على مستوى الدافعية للممارسة الرياضية إلى ما اشتمل عليه البرنامج المقترح من معلومات عن أهمية امتلاك الفرد للياقة البدنية، وما اشتمل عليه البرنامج من مفاهيم متعلقة بالصحة وسلامة القوام تم تقديمها في قالب إرشادي قد وضح بصورة شيقة أهمية الممارسة الرياضية وتأثيرها على سلامة الفرد والمجتمع ، وكذلك ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) تميزت بالتدرج من السهل للصعب والتقنين الجيد للحمل التدريبي الذي تناسب مع مستوى القدرات البدنية للمتعلمين أدى إلى تنمية الدافعية للممارسة الرياضية، حيث يري محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) (٣٣) أن تطوير الدافعية نحو الممارسة الرياضية له تأثير مباشر في توجيه السلوك نحو الأداء والممارسة فضلاً عن مساهمته الفعالة في اكساب الثقة بالنفس ومحاولة بذل المزيد من الجهد بصورة مستمرة، و أن دافعية الفرد الممارس للرياضة والنشاط البدني يمكن أن تتغير في كل مرحلة سنوية طبقاً لحاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (٢)،(٣)،(٤)،(٥)،(٦)،(١١)،(١٢)،(١٣)،(١٤)،(٢١)،(٢٥)،(٤١)،(٤٢)،(٤٥)،(٤٦)،(٤٨)، والتي أثبتت نتائجها فاعلية البرامج في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (٣١)،(١)،(١٠)،(٢٦)،(٤٧)،(٤٩) والتي أثبتت نتائجها فاعلية برامجها في تنمية الوعي القوامي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (١٦)،(١٨)،(٢٠)،(٢٢)،(٢٣)،(٣٠)،(٣٥)،(٣٧)،(٤٣)،(٥٠) والتي أكدت على أهمية الدافعية في التفوق في الأنشطة الرياضية المختلفة.

الاستنتاجات:

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة) للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الوعي القوامي للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- البرنامج له تأثير إيجابي في مستوى الدافعية للممارسة الرياضية للمجموعة التجريبية قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان يمكن تقديم التوصيات التالية :
- الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح عند تدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج.
 - اعداد برامج لتنمية الدافعية للممارسة الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة.
 - العمل على نشر الثقافة الرياضية وتنمية الوعي بالقوام في المراحل التعليمية المختلفة.
 - تضمين الارشاد النفسي في محتوى برامج التربية الرياضية التعليمية والتدريبية وربطها باحتياجات المتعلمين.

المراجع العربية:

١. إبراهيم البرعي قابيل (٢٠٠٥م): أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٣٤، العدد الثاني.
٢. إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٩م): تأثير تدريبات كروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على مدى فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. أحمد حسن حسين عزت (٢٠١٩م): تأثير التدريب المتزامن على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الاسكواش، المجلة العلمية للتربية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤. احمد مجدي محمد حسانين (٢٠١٧م): أثر التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا.
٥. أحمد محمد كامل (٢٠٢١م): تأثير تدريبات S.A.Q بالمجموعات العنقودية على مستوى أداء المجموعات اللكمية وفاعلية الأداء المهاري للاعبي الملاكمة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
٦. أحمد محمد موسى (٢٠٢١م) : تأثير تزامن تدريبات القوة والتحمل على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي هوكي الميدان تحت ٢٠ سنة خلال الموسم التدريبي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
٧. أحمد يحي محمد سولة (٢٠١١م) : برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٨. إخلاص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩. أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٩٩م) :النمو الدافعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠. أسماء طاهر نوفل (٢٠١١م): دراسة تقويمية للوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعات الدلتا، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١١. اشراق علي محمود ، نور عبد النبي محمد (٢٠١٩م): تأثير تدريبات كروس فيت في بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للأعمار (٢٠ - ٣٠) سنة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٣١، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٢. السيد سامي السيد (٢٠١٩م): تأثير التدريب المتزامن على القوة العضلية والاداء لمهارة التصويب بالوثب العالي في كرة اليد، انتاج علمي، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٣. أمير محمد شتا (٢٠١٣م) : فاعلية برنامج حركي مع الإرشاد والتوجيه الصحي في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، رسالة دكتوراة ، جامعة طنطا.
١٤. باهي أحمد محمود (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام القدرات التوافقية بالبيئة الرملية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية في كرة القدم بالوادي الجديد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مج ٨٨.
١٥. جاسم محمد الهويدي (٢٠١٩م): تأثير برنامج تعليمي علي مستوى الأداء البدني والمهاري وعلاقتها بمستوى الأداء الخططي لنادي كرة القدم بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ع ٨٦، ج ٣.
١٦. رانيا علي عبد العزيز حسن (٢٠٠٧م) : الاحتراق النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
١٧. سارة خلف جعفر (٢٠١٤م) : فاعلية برنامج إرشادي سلوكي في تنمية بعض المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم بمحافظة المنيا ، رسالة دكتوراة ، كلية رياض الأطفال ، جامعة المنيا .
١٨. سمير محمد محمود الحوالة (٢٠٠٦م) : دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها ببعض مظاهر التنظيم الداخلي لفرق كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١٩. سهير كامل أحمد (٢٠٠٠م): التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب.

٢٠. صلاح شلبي محمد (٢٠٠٣م) : تأثير برنامج إرشادي رياضي على بعض المتغيرات الدافعية والانفعالية للاعبين الفرق الرياضية بجامعة المنيا، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٢١. ضياء الدين أحمد علي (٢٠١٨م): تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء التصويب لدى ناشئ كرة اليد ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مجلد ٥١.
٢٢. طارق سعد أبو الليل (٢٠٠٣م) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٢٣. طارق محمد صلاح الدين (٢٠٠٢م) : دافعية الإنجاز ومركز التحكم لدى سباحي الجامعات المصرية - دراسة مقارنة، بحث منشور، المؤتمر العلمي نحو استراتيجية الرياضة المصرية للقرن الواحد والعشرين، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٢ - ٢٣ أبريل.
٢٤. عصام متولي عبد الله (٢٠١٠م) : مدخل في أسس وبرامج التربية الرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية.
٢٥. عماد احمد إبراهيم (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات على بعض المكونات البدنية وكثافة معادن العظام ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مجلد ٢٩، عدد ٤.
٢٦. عمرو إبراهيم حامد (٢٠٠١م) : تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٢٧. فاضل حسين عزيز(٢٠١٥م): اللياقة البدنية، الجندارية العلمية للنشر والتوزيع ،الأردن.
٢٨. كمال عبد الحميد محمد، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) : اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٩. محسن اسماعيل ابراهيم (٢٠١٣م) : الناهج في بناء المناهج، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.

٣٠. محمد إبراهيم خليل (٢٠٠١م) : توجهات دافعية الإنجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣١. محمد أحمد سليمان الشريف (٢٠١٠م) : برنامج للتربية القوامية باستخدام الوسائط الفائقة للوقاية من التشوهات القوامية لدى الصم والبكم، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٣٢. محمد جواد الخطيب (٢٠٠٤م) : التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق ، ط ٣ ، كلية التربية، جامعة الأزهر ، فلسطين .
٣٣. محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية.
٣٤. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٥، القاهرة، دار الفكر العربي.
٣٥. مروان سعيد جوير (٢٠١٨م): أثر برنامج تعليمي مُقترح في زيادة الدافعية نحو درس التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، بحث منشور ، مجلة الابداع الرياضي، كلية التربية البدنية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، مجلد رقم ٩، عدد رقم ١، الجزائر.
٣٦. منى حسن عبد الرحيم (١٩٩٨م): برنامج إرشادي مقترح وتأثيره على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية للمعاقين حركياً (الشلل النصفي) رسالة دكتوراة غير منشورة ،جامعة الإسكندرية.
٣٧. منى سعيد الشاهد (٢٠٠٠م) : الدافع للإنجاز وعلاقته بالآداء في السباحة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مجلة علمية رياضية متخصصة، العدد العاشر، مارس.
٣٨. نادية محمود شريف (د.ت): سيكولوجية التعليم وتطبيقاتها التربوية ، جامعة القاهرة.
٣٩. نجلاء البدوي نور الدين (٢٠٠٢م) : الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ حواجز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة .
٤٠. نسرين نادي عبد المجيد محمد (٢٠١١م) : دليل إرشادي في التربية الصحية لمعلمي التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

المراجع الأجنبية:

٤١. Asadi, A., & Ramírez-Campillo, R. (٢٠١٦): Effects of cluster vs. traditional plyometric training sets on maximal-intensity exercise performance. *Medicine*, ٥٢(١), ٤١-٤٥
٤٢. Fernandez – Fernandez, J., Sanz – Rivas, D., Kovacs, M. S., & Moya, M. (٢٠١٥): In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, ٢٩(٢), ٣٥١-٣٥
٤٣. Goodland & Dion (٢٠٠٢): Achievement Motivation in Athletes, Task Versus Ego Involvement, University of Windsor, Canda.
٤٤. Hamann, Bar bar Ana (٢٠٠٤): The Effects of a course in basic concepts of college freshmen: Dissertation Abstracts international vol. ٤٤. Bon
٤٥. Murlasits, Z., Kneffel, Z., & Thalib, L. (٢٠١٧): The physiological effects of concurrent strength and endurance training sequence :A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, ١-٨
٤٦. Samson, A., & Pillai, P. S. (٢٠١٨): Effect of Cluster Training Versus Traditional Training on Muscular Strength among Recreationally Active Males-A Comparative Study. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, ١٢(١)
٤٧. sherrill. C (١٩٨٦): Adapted physical Education and Recreation, ٣rd E. wcb, win, c. brown publishers, Dubuque. Iowa.
٤٨. Ulbricht, A., Fernandez – Fernandez, J., Mendez – Villanueva, A., & Ferrauti, A. (٢٠١٦): Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *The journal of Strength & Conditioning Research*, ٣٠(٤), ٩٨٩-٩٩٨
٤٩. Watson, A.w. (١٩٨٣) : Posture and participation in sport, the journal of sports medicine and physical fitness, vol. ٢٣, no. ٣, September.
٥٠. Wenberg, R. and Gould, D. (٢٠١٠) : Foundation of sport psychology (٥th ed.) Human Kinetics.: ١

المستخلص :

استهدف البحث اعداد برنامج تعليمي مدعم بالإرشاد النفسي وتقصي أثره على نواتج ودافعية التعلم لمقرر اللياقة البدنية والصحة من خلال التعرف على تأثيره على مستوى اللياقة البدنية ، و مستوى الوعي القوامي و مستوى الدافعية للممارسة الرياضية لدى طلاب الفرقة الأولى -كلية الحقوق جامعة سوهاج ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي - التصميم التجريبي - لمجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة على عينة قوامها (١٠٠) طالب من طلاب الفرقة الأولى -كلية الحقوق -جامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢م، وتمثلت أدوات جمع البيانات في استمارات استطلاع الرأي والاختبارات البدنية ومقياس الوعي القوامي، ومقياس الدافعية للممارسة الرياضية، وتضمنت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي له تأثير إيجابي على تنمية مستوى عناصر اللياقة البدنية (التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة)، وتنمية الوعي القوامي والدافعية للممارسة الرياضية، وكانت أهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التعليمي المقترح عند تدريس مقرر اللياقة البدنية والصحة لطلاب جامعة سوهاج واعداد برامج لتنمية الدافعية للممارسة الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة.

Abstract

The effect of an educational program supported by psychological counseling on learning outcomes and motivation for the fitness health course for students of Sohag University

The research aimed to construct an educational program supported by psychological counseling and investigate its impact on the learning outcomes and motivation of the physical fitness and health course by identifying its effect on the level of physical fitness, the level of postural awareness and the level of motivation to exercise among first year students - Faculty of Law, Sohag University. The researchers used the experimental method- the experimental design of two groups, one is an experimental group and the other is a control group. The sample of the study included (١٠٠) students from the first-year students of the Faculty of Law- Sohag University for the academic year ٢٠٢١-٢٠٢٢ AD. Data collection tools included opinion poll forms, physical tests, postural awareness scale. The results referred to that the educational program had a positive impact on the development of the level of physical fitness elements (endurance - strength - speed - agility), the development of postural awareness and the motivation for sports practice. The researchers recommended using the proposed educational program when teaching the physical fitness and health course for Sohag University students and preparing programs to develop motivation to practice sports for the different educational stages.