

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء السقطات لدي المبتدئين في رياضة الجودو

د . نجية عبد الفتاح شوقي

المقدمة ومشكلة البحث:

خلق الله سبحانه وتعالى الانسان بصفات وسمات تميزه عن غيره من سائر المخلوقات الموجودة علي سطح الارض, ومع ذلك تظل قدراته الجسدية والعقلية محدودة وغير مؤهلة بمفرده لتحقيق كل ما يطمح اليه من احتياجات, لذا اصبح من الضروري استخدام الطرق والأساليب الحديثة التي تشعر المبتدئين بالأمان الحركي لتحسين الأداء وإنخفاض الخوف والقلق أثناء عملية التعلم وخاصة للمبتدئين حيث يمثلون النواة والاساس في تنشئة الاجيال الرياضية حتي يمكننا الوصول الي المستويات الرياضية العالية, وتعتبر عمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية من أهم جوانب العملية التربوية التي تتطلب البحث عن حلول منطقية لكل مشكلاتها باعتبار أن نجاح العملية التربوية مرهون بمدى ما يستخدمه القائمون على هذه العملية من أساليب وطرق ووسائل مختلفة لإنجاح عملية التعلم .

ويشير " توماس تومباك **TomasTimpik** " (2006 م) أن تعليم وتدريب اللاعب بطريقة أمنه يرفع ذلك من قدراته البدنية وتعزيز قدرته المهارية والتحكم في الأداء بشكل جيد ، كما يساعد التعليم والتدريب الأمن علي تعزيز السلامة في الرياضة ككل مما يقلل من حدوث الاصابات التي تعيق اللاعب عن تحقيق الانجاز الرياضي ويرى تحقيق ذلك من خلال استخدام تمارينات في نفس المسار والشكل الحركي للمهارات المستخدمة في كل لعبة . (24 : 27)

ويذكر " عبدالرحمن زاهر " (2004م) أن الوقاية من الاصابات أمراً الزامياً وضروريا ومحورا هاما لإهتمام اللاعب نفسه وكل المعنيين والمهتمين بمستوى ادائه ، ولم تعد هذه الأساليب قاصرة علي استخدام الأدوات الوقائية (واقية المفاصل ، والاربطه الضاغطة الي اخره ، أو الاصرار علي وجود الحقيبة المملوءه بمواد الاسعافات الاولييه مع بداية كل تدريب ، ولكنها تعتمد علي تضافر الجهود من اجل تحديد طرق التدريب الصحيحه لتفادي وتجنب حدوث الأصابات. (8 : 29)

ويشير " محمد علاوى" (1998) إلى القلق بأنه " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله " ويحدث القلق عادة عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسئوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه فى الأداء المطلوب منه إنجازه . (15 : 379)

ويذكر " يحيى الصاوي محمود وآخرون" (2004م) أن السقطات تعتبر من أهم الحركات الأساسية فى الجودو ويستمر أدائها وإتقانها طوال فترة التدريب وإذا لم تتقن السقطات يتعذر على اللاعب أن يصبح ذو كفاءة ومقدرة حركية عالية ويتعذر عليه أداء الهجوم والمناورات الخطئية خشية الإصابة أو السقوط . (22 : 24)

ويتفق كلا من " عبدالحليم محمد عبدالحليم " (2013م) ، " خالد فريد عزت " (2010م) "إلى أن السقطات هي خط الدفاع الأول للمبتدئ عند تنفيذ المنافس لمهارات الرمي فهي تساعده على الحفاظ على جسمه من الاصابات التي يتعرض لها عند السقوط الخاطئ ولذلك يجب على المبتدئ الاهتمام بالسقطات لمواجهة أي رمية من المتسابق فلا يمكن للمبتدئ الإشتراك في المباريات بدون إتقان السقطات ويتوقف نوع السقطة التي يجب أن يؤديها المبتدئ على المهارة التي يؤديها المتسابق فكل مهارة لها سقطة مناسبة لها كما أنها ذات دلالة إيجابية على مستوى اللاعب من حيث الأداء الفني وإتقانه لأهم الأوضاع والأسس الخاصة باللعبة. (7 : 14) (4 : 39)

ويتفق كلاً من "زكي محمد حسن (2002م) (6) ، عبدالسلام جابر، وحلاوة رامي صالح (2013م) (9) على أن نجاح أسلوب تعلم المهارة يرجع إلى الطريقة التدريسية والأدوات المستخدمة ، في حال وجود متغيرات إيجابية في المواقف التعليمية تساعد المتعلم في تحقيق ذاته وتجنب الخوف والقلق من المواقف التي تحد من تعلمه إلى أن يصل إلى مرحلة الاستقرار النفسي والتي تُعد مؤشر هام في وصول المتعلم إلى الأداء المهاري المميز في جميع الألعاب الرياضية ، وإذا ظهر الخوف والقلق لدى المتعلم خلال العملية التعليمية فهذا ينعكس سلبياً على أدائه ويضعف من دافعية المتعلم نحو التعلم . (6 : 23) (9 : 54)

إن تهيئة الوسائل المساعدة والمناسبة أثناء عملية تعلم السقطات وفق طريقة تعطي للمبتدئ الشعور بالأمان وتشجعه على أداء السقطات بدون تردد أو الخوف من السقوط ،

الأمر الذي يساعد علي الاقتصاد في الوقت والجهد ، وبدلاً من أن تكون العمليات العقلية منصبة ومركزة نحو تجنب السقوط الخاطئ ومن ثم الاصابة توجه هذه العمليات للسيطرة علي الأداء الصحيح ، وبالتالي النجاح في الأداء المهاري الصحيح للسقطات .

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية الرياضية وعملها كأستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق فقد شاهدت الباحثة أنه عند البدء في عملية التدريب مع المبتدئين الذين يمارسون رياضة الجودو لأول مره يلاحظ وجود نسبة من القلق والخوف والتوتر لممارسة رياضة الجودو بوجه خاص كما لاحظت ان طريقه التقليديه في تعليم وتدريب مهارات الجودو تؤتي ثمارها علي المدى الطويل ولا تقلل من حدة القلق والخوف والتوتر بين المبتدئين لذلك لجأت الباحثة إلي استخدام تمارينات الأمان الحركي بهدف المساعدة في عملية التعليم ووصول المبتدئين إلي الأداء الحركي المطلوب بأقل جهد ممكن ، كما تساعدهم في التغلب علي الخوف والقلق والاكثار من أداء السقطات بكل سهولة ويسر ، ومن ثم تجعلهم يشعرون بالطمأنينة أثناء الأداء ، كما تعمل علي استثارة دافعية المبتدئين نحو التعلم والوصول إلي الأداء المهاري الأفضل .

ولقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (2017م) (1) إسماعيل محمد محمود أمين " (2016 م) (2) علي أن استخدام تمارينات الأمان الحركي كان لها تأثير إيجابي في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري .

وعلي حد علم الباحثة لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي استخدام تمارينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء السقطات لدي المبتدئين في رياضة الجودو ، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من " أحمد سلام عطا علي " (2017 م) (1) ودراسة " إسماعيل محمد محمود أمين " (2016م) (2) مما يضيفي صفة الحداثة للبحث، وتري الباحثة أن استخدام تمارينات الأمان الحركي تعمل علي سرعة وتبسيط العملية التعليمية ، وتوافر عنصر الأمان والاستقرار النفسي وإستثارة دافعية المبتدئين نحو الممارسة بالصورة التي تحقق عائد أفضل في العملية التعليمية والوصول بهم لأعلي المستويات والاتقان والتثبيت.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارينات الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء السقطات لدي المبتدئين في رياضة الجودو .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء السقطات لدي المبتدئين في رياضة الجودو وذلك من خلال.

1- تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي .

2- التعرف علي فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي علي خفض القلق ومستوي أداء السقطات لدي المبتدئين في رياضة الجودو.

فروض البحث

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض القلق ومستوي أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) لدي المبتدئين في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في خفض القلق ومستوي أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) لدي المبتدئين في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في خفض القلق ومستوي أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) لدي المبتدئين في رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

* تمارين الأمان الحركي : (تعريف إجرائي)

هي " التمرينات التي يؤديها اللاعب بغرض تهيئة العضلات العاملة في نفس المسار الحركي للأداء المهاري بهدف خفض مستوى القلق ومنع الاصابة وتحسين الأداء المهاري للسقطات.

القلق :

هو " انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع القلق وهو خبره انفعاليه غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ". (14 : 379)

المبتدئين

" هم الافراد الذين يمارسون نوعا من الأنشطة الرياضية لأول مرة دون أن يكون لديهم خبرة سابقة بممارسة هذا النشاط ". (3 : 43)

الجودو:

هو " فن يهدف إلي رمى المنافس علي ظهره بقوة وسرعة في اللعب من أعلي أو تثبيته لمدة 25 ثانية أو خنقه أو كسره في اللعب الأرضي " . (7 : 16)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمة في ذلك القياس القبلي والبعدي لكل منهما وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين في رياضة الجودو بمركز شباب ناصر الرياضي بمحافظة الشرقية للموسم التدريبي 2018/2019 وقد بلغ عدد مجتمع البحث (33) مبتدئ ، وقد تم أستبعاد عدد (3) مبتدئين لعدم الانتظام في التدريب ، وتم اختيار عينه استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (10) مبتدئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية النهائية (20) مبتدئ ، وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية يتم التدريس لهم بإستخدام تمرينات الأمان الحركي والأخري مجموعة ضابطة يتم التدريس لها من خلال طريقة التدريس

المعتادة باستخدام أسلوب الشرح وأداء النموذج ، قوام كل منهما (10) مبتدئين، وجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (1)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

| البيان | مجتمع البحث | عينة البحث الأساسية | العينة الاستطلاعية | المستبعدين |
|--------|-------------|---------------------|--------------------|------------|
| العدد | 33 | 20 | 10 | 3 |
| النسبة | %100 | % 60,61 | % 30,30 | % 9,09 |

أسباب إختيار عينة البحث:

- لم يسبق لهم تعلم مهارات الجودو.
- جميع المبتدئين في مرحلة نمو واحدة وفي سن متقارب.
- توافر الامكانيات بالنادي التي تساعد علي تحقيق أهداف البحث.
- مناسبة المكان والزمان لتطبيق البحث.
- اعتدالية توزيع مجتمع البحث :
- قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية عينة البحث في
 - معدلات النمو (السن - الطول - الوزن).
 - المتغيرات البدنية (قدرة عضلات الرجلين - قدرة عضلات الذراعين - الرشاقة - المرونة-التوافق - التوازن الحركي).
 - مستوى أداء السقطات والمتمثلة في (السقطة الخلفية (Ushiro - Ukemi) - السقطة الجانبية يمين (Migi yoko - Ukemi) - السقطة الجانبية شمال (Hidari yoko - Ukemi) - السقطة الأمامية الدائرية يمين (migi Mae - Ukemi) - السقطة الأمامية الدائرية شمال (Hidari Mae - Ukemi) - السقطة الأمامية الدائرية شمال (mawari - Ukemi).
 - مقياس القلق وجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

إعتدالية توزيع مجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

ن = 30

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------------|-------------------------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| معدلات النمو | العمر الزمني | سنة | 9.46 | 9.00 | 0.51 | 2.71 |
| | الطول | سم | 136.00 | 135.00 | 3.21 | 0.93 |
| | الوزن | كجم | 32.19 | 33.00 | 2.93 | 2.83- |
| المتغيرات البدنية | القدرة العضلية للرجلين | سم | 139.51 | 139.00 | 4.31 | 0,35 |
| | القدرة العضلية للذراعين | متر | 5.50 | 5.00 | 1.57 | 0.97 |
| | الرشاقة | عدد | 5.03 | 5.00 | 1.54 | 0.06 |
| | المرونة | سم | 14.30 | 14.00 | 2.18 | 0.41 |
| | التوافق | ث | 9.30 | 9.00 | 0.65 | 1.38 |
| | التوازن | درجة | 65.27 | 65.00 | 1.31 | 0.62 |
| | السقطة الخلفية | درجة | 0.72 | 0.75 | 0.21 | 0.43- |
| المتغيرات المهارية | السقطة الجانبية يمين | درجة | 0.64 | 0.63 | 0.26 | 0.12 |
| | السقطة الجانبية شمال | درجة | 0.57 | 0.50 | 0.27 | 0.78 |
| | السقطة الأمامية | درجة | 61.0 | 0.50 | 27.0 | 1,22 |
| | السقطة الأمامية الدائرية يمين | درجة | 0.57 | 0.75 | 0.24 | 2.25- |
| | السقطة الأمامية الدائرية شمال | درجة | 0.62 | 0.75 | 0.28 | 1.39- |
| | مقياس القلق | درجة | 38,93 | 39,00 | 1,01 | 0.21- |

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين (2.71 ، -2.83) أي انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي أن المعلومات تتبع المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات (قيد البحث).

تكافؤ مجموعتي البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث وفقاً لنتائج القياسات القبلية كما هو موضح بجدول (3) .

جدول (3)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في

(متغيرات النمو ، المتغيرات البدنية ، المهارية ، مقياس القلق) قيد البحث

$$10 = 2ن = 1ن$$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | م ف | قيمة ت |
|--------------------|-------------------------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|------|--------|
| | | | م (1) | ع (1) | م (2) | ع (2) | | |
| معدلات النمو | العمر الزمني | سنة | 10,70 | 0,48 | 10,50 | 0,71 | 0,20 | 1,00 |
| | الطول | سم | 137,90 | 5,84 | 135,70 | 3,30 | 2,20 | 0,90 |
| | الوزن | كجم | 35,80 | 6,58 | 36,90 | 7,91 | 1,10 | 0,34 |
| المتغيرات البدنية | القدرة العضلية للرجلين | سم | 140,04 | 5,02 | 138,84 | 3,40 | 1,19 | 0,77 |
| | القدرة العضلية للذراعين | متر | 5,20 | 1,62 | 5,10 | 1,20 | 0,10 | 0,36 |
| | الرشاقة | عدد | 5,40 | 1,71 | 4,90 | 1,52 | 0,50 | 0,68 |
| | المرونة | سم | 14,40 | 1,26 | 15,40 | 2,22 | 1,00 | 1,79 |
| | التوافق | ث | 9,40 | 0,84 | 9,20 | 0,63 | 0,20 | 1,00 |
| المتغيرات المهارية | التوازن | درجة | 65,30 | 1,77 | 64,50 | 2,55 | 0,80 | 1,63 |
| | السقطة الخلفية | درجة | 0,85 | 0,46 | 0,75 | 0,29 | 0,10 | 0,80 |
| | السقطة الجانبية يمين | درجة | 0,90 | 0,61 | 0,80 | 0,20 | 0,10 | 0,51 |
| | السقطة الجانبية شمال | درجة | 0,77 | 0,45 | 0,70 | 0,26 | 0,07 | 0,49 |
| | السقطة الأمامية الدائرية يمين | درجة | 0,85 | 0,47 | 0,82 | 0,21 | 0,03 | 0,17 |
| | السقطة الأمامية الدائرية شمال | درجة | 0,75 | 0,51 | 0,65 | 0,27 | 0,10 | 0,50 |
| | مقياس القلق | درجة | 40,20 | 1,99 | 40,10 | 1,91 | 0,10 | 0,15 |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.10

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغير (معدلات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية - مقياس القلق) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- كرات طبية ، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، ساعة إيقاف.
- صالة جودو مجهزة بالنادي.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (4)

قامت الباحثة بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال (رياضة الجودو) لتحديد بعض القدرات البدنية الأكثر ارتباطا بالسقطات قيد البحث فى رياضة الجودو مرفق (1) ثم قامت الباحثة بمسح مرجعى لبعض المراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والمقاييس والتي أمكن الحصول عليها مثل: **محمد حسن علاوى** و**محمد نصر الدين رضوان (2001)(17)**، **محمد صبحى حسنين (2003)(19)** لتحديد أنسب الإختبارات التى تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة والمرونة والتوازن، وبناءً على ذلك تم تحديد الإختبارات التالية:

- ١- إختبار الوثب العريض من الثبات . (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- ٢- إختبار دفع كرة طبية زنة (2) كجم . (لقياس القدرة العضلية للذراعين)
- ٣- إختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة 10 ث . (لقياس الرشاقة)
- ٤- إختبار ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف . (لقياس المرونة)
- ٥- إختبار الدوائر المرقمة . (لقياس التوافق) .
- ٦- إختبار الوثب والتوازن فوق العلامات . (لقياس التوازن)

ثالثاً: تقييم مستوى أداء المهارات قيد البحث فى رياضة الجودو:

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين - السقطة الجانبية شمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين - السقطة الجانبية شمال) في رياضة الجودو عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس لرياضة الجودو بالكلية مرفق (2)، وتم حساب الدرجة من (5) درجات لكل سقطة على حدة، وقد تم أخذ متوسط الدرجات.

رابعاً : مقياس القلق مرفق (5)

مقياس القلق الصريح و قامت بتصميمه جانيت تيلر وقام بإعداده بالصورة العربية محمد حسن علاوي و قد صمم المقياس اصلا للاستخدام في دراسات التعليم للتعرف علي الفروق الفردية في الاستجابة الانفعالية المرتبطة بمستوي الحافز وفي الوقت الحالي يستخدم هذا المقياس للتعرف علي سمة القلق وعند تكوين المقياس قامت تيلر بعرض 200 بندا منتقاه من قائمة مينسونا متعددة الواجه للشخصية mmpi علي بعض الخبراء في علم النفس الاكلينيكي وطابت منه تحديد بنود التي تشير الي القلق الصريح طبقا للتعرف الخاص لكميرون استجابة القلق المزمن . وتم اختيار 65 بند حصلت علي 80% او اكثر من اراء الخبراء ، وتم اجراء العديد من الدراسات لضمان تحديد انسب العبارات حتي تم الاستقرار علي 50 بندا تمثل الصورة النهائية للمقياس . ويجب الفرد علي كل عباره اما بنعم او لا في ضوء انطباقها علي حالته . (16 : 110)

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بتطبيق وحدة تعليمية على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددها (10) مبتدئين من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية في الفترة من 15 / 6 / 2019م إلي 22/6/2019م وذلك للتأكد من :

- تدريب المساعدات على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- التعرف علي مدي مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
- مدى ملائمة الإختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.
- تحديد عدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

- التعرف علي مدى مناسبة مقياس القلق لأفراد عينة البحث.

- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى:

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

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

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

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

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس القلق قيد البحث:

أ- صدق مقياس القلق

تم التأكد بطريقتين وهما :

صدق المضمون (المحتوى) :

حيث تم عرض أسئلة الاختبار على مجموعة من الخبراء وعددهم (٥) خبراء مرفق

(1) وتم موافقتهم على الأسئلة مما يثبت صدق المضمون أو المحتوى .

صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار من خلال التعرف على العلاقة بين كل

سؤال والمحور التابع له ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين العبارة والمجموع

الكلي للاختبار وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمجموع الكلي
لمقياس القلق قيد البحث

ن=10

| معامل الارتباط | رقم العبارة | معامل الارتباط | رقم العبارة |
|----------------|-------------|----------------|-------------|
| 0.704 | 26 | 0.803 | 1 |
| 0.758 | 27 | 0.835 | 2 |
| 0.923 | 28 | 0.761 | 3 |
| 0.672 | 29 | 751.0 | 4 |
| 0.789 | 30 | 0.715 | 5 |
| 0.677 | 31 | 0.765 | 6 |
| 0.901 | 32 | 0.753 | 7 |
| 0.784 | 33 | 0.786 | 8 |
| 0.677 | 34 | 0.730 | 9 |
| 0.803 | 35 | 0.795 | 10 |
| 0.672 | 36 | 0.858 | 11 |
| 0.768 | 37 | 0.686 | 12 |
| 0.764 | 38 | 0.759 | 13 |
| 0.684 | 39 | 0.683 | 14 |
| 0.845 | 40 | 0.672 | 15 |
| 0.758 | 41 | 0.679 | 16 |
| 754.0 | 42 | 0.776 | 17 |
| 0.711 | 43 | 0.744 | 18 |
| 0.845 | 44 | 0.685 | 19 |
| 0.672 | 45 | 0.678 | 20 |
| 0.789 | 46 | 0.679 | 21 |
| 0.677 | 47 | 0.765 | 22 |
| 0.806 | 48 | 0.744 | 23 |
| 0.784 | 49 | 0.759 | 24 |
| 0.675 | 50 | 0.844 | 25 |

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.632
يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس
القلق قيد البحث دالة إحصائياً، حيث تراوحت قيمة " ر " المحسوبة ما بين (0.675، 0.938)،
وهي أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.632، مما يدل على
صدق الإتساق الداخلي لمقياس القلق (قيد البحث).

ب- ثبات مقياس القلق

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات لمقياس القلق قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار
وإعادة تطبيقه (Test R -Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول الموافق 15 /
2019/6م والثاني 22 / 6 / 2019م وذلك علي العينة السابق ذكرها وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

ثبات مقياس القلق قيد البحث

ن = 10

| قيمة معامل الارتباط | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | المتغير | م |
|---------------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|---|
| | ع(2) | م(2) | ع(1) | م(1) | | |
| 0,739* | 1,43 | 40,09 | 1.07 | 39.60 | مقياس القلق | 1 |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (5) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القلق (قيد البحث) ، حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة تساوى (0.639^*) وهذا يعني أن عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ثبات عالية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أ- معامل الصدق للأختبارات البدنية :

أستخدمت الباحثة صدق التمايز للتحقق من صدق الإختبارات البدنية، وذلك بمقارنة نتائج قياسات المجموعتين إحداهما عينة البحث الإستطلاعية (مجموعة غي مميزة) وعددها (10) مبتدئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، والأخري مبتدئين حاصلين علي الحزام الأصفر في الجودو (مجموعة مميزة) ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات يوم 15 /6/ 2019م، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

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

$$ن=2=10$$

| قيمة ت | م ف | المجموعة غير المميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | المتغيرات | م |
|--------|------|----------------------|--------|------------------|--------|-------------|---------------------|---|
| | | ع (2) | م (2) | ع (1) | م (1) | | | |
| 6,19 | 5,20 | 2,79 | 133,70 | 1.66 | 138.90 | سم | قدرة عضلات الرجلين | 1 |
| 6,09 | 1.30 | 1.49 | 5.00 | 1.34 | 6.30 | متر | قدرة عضلات الذراعين | 2 |
| 4.07 | 1.80 | 0.85 | 6.50 | 1.06 | 4.70 | عدد | الرشاقة | 3 |
| 6,86 | 1,90 | 1.49 | 14.00 | 1.37 | 15,90 | سم | المرونة | 4 |
| 5,48 | 2.00 | 0.78 | 7.20 | 0.42 | 9.20 | ث | التوافق | 5 |
| 5.47 | 2.00 | 1.75 | 63,80 | 1.32 | 65,80 | درجة | التوازن | 6 |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.10$

يتضح من جدول (6) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية مما يدل علي وجود فرق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً: معامل الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية ، والقدرة العقلية العامة "الذكاء" قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test R -Test) وبفاصل زمني أسبوع بين التطبيق الأول الموافق 15 / 6 / 2019م والثاني 22 / 6 / 2019م وذلك علي العينة السابق ذكرها وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)
معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = 10

| م | المتغيرات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة معامل الارتباط "ر" |
|---|---------------------|-------------|---------------|-------|----------------|-------|-------------------------|
| | | | م (1) | ع (1) | م (2) | ع (2) | |
| 1 | قدرة عضلات الرجلين | سم | 138.90 | 1.66 | 138,20 | 2,67 | 0.945** |
| 2 | قدرة عضلات الذراعين | متر | 6.30 | 1.34 | 6,00 | 1.25 | 0.933** |
| 3 | الرشاقة | عدد | 4.70 | 1.06 | 3.50 | 1.65 | 0.922** |
| 4 | المرونة | سم | 15,90 | 1.37 | 15,30 | 3.02 | 0.840* |
| 5 | التوافق | ث | 9.20 | 0.42 | 8.60 | 1.43 | 0.958** |
| 6 | التوازن | درجة | 65,80 | 1.32 | 65.60 | 0.84 | 0.921* |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 632.0

يتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (0.840*، 0.958**) وهذا يدل أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين الأمان الحركي: مرفق (6)

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي المقترح:

- تعليم السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين - السقطة الجانبية شمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين - السقطة الأمامية الدائرية شمال) وخفض مستوى القلق لدي المبتدئين في رياضة الجودو من خلال البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي .

ثانياً: أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح:

أعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج التعليمي علي الأسس التالية:

- أن تكون مكونات البرنامج تتفق مع تحقيق هدف البحث .
- أن يلائم المرحلة السنية للعينة قيد البحث.
- أن يتناسب مع ميول واتجاهات عينة البحث.
- مراعاة الناحية العقلية والسمات النفسية للمبتدئين في هذه المرحلة السنية.

- مراعاة أن يحتوي البرنامج علي الألعاب الصغيرة المحببة للمبتدئين في هذه المرحلة.
- مراعاة التدرج في التعلم.
- مراعاة توفير المكان والامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة.
- تناسب المهارات المستخدمة لامكانيات وقدرات المبتدئين عينة البحث.

محتوي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارينات الأمان الحركي : مرفق (6)

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة فى رياضة الجودو مثل : فائزة أحمد خضر (2011)(13)، علي السعيد ريجان (2007) (12)، يحيي الصاوي وآخرون (2004)(22) ، يحيي الصاوي ، محمد حامد شداد ، ياسر يوسف عبدالرؤف (2006)(23) وذلك لتحديد وحصر الخطوات التعليمية للسقطات قيد البحث فى رياضة الجودو وقد أسفر ذلك المسح عن ما يلي :

- التعرف علي الخطوات التعليمية للسقطات قيد البحث وترتيبها من السهل إلي الصعب، بالإضافة إلي تحديد التعليمات والإرشادات الفنية لتعليم السقطات بصورة علمية مبسطة.

- كما تم عرض البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارينات الأمان الحركي على السادة الخبراء المتخصصين فى طرق تدريس التربية الرياضية ورياضة الجودو بكليات التربية الرياضية مرفق (1) حيث أنفقوا على محتوى البرنامج التعليمي المقترح، ومناسبته للعينة، وصلاحيته للتطبيق، وجاءت موافقتهم بنسبة مئوية قدرها 90%.

- وقد استخدمت الباحثة البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات الأمان الحركي مع أفراد المجموعة التجريبية ، كما تم إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر (الشرح اللفظي والنموذج العملي) مع أفراد المجموعة الضابطة والملاحظ أن الإختلاف الوحيد بين أفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) هو أسلوب التدريس فقط .

أساليب تقويم البرنامج :

من أجل تقويم البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الأمان الحركي (قيد البحث) قامت الباحثة بالاستعانة بلجنة مكونة من (3) محكمات في رياضة الجودو مرفق (2) للوقوف علي مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) .

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح :

- عدد أسابيع البرنامج التعليمي (4) أسابيع.

- عدد الوحدات التعليمية 3 وحدات تعليمية في الأسبوع.

- زمن الوحدة التعليمية المقترحة (90) دقيقة وتشتمل علي ما يلي:

- الجزء التمهيدي (25) ق.

- الجزء الرئيسي (50) ق.

- التقويم واصلاح الاخطاء (10) ق.

- الجزء الختامي (10) ق.

- إجمالي عدد الوحدات التعليمية (12) وحدة.

وتشير الباحثة إلي أن محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأمان الحركي للمجموعة التجريبية موضح تفصيلاً في مرفق (6) كما أن مرفق (7) يوضح نموذج لوحدة تعليمية لكلا من المجموعة التجريبية باستخدام تمرينات الأمان الحركي وللمجموعة الضابطة باستخدام أسلوب التعلم بالأوامر .

القياسات القبلية:

قبل إجراء القياسات القبلية قامت الباحثة بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن للباحثة من خلاله إجراء القياسات القبلية، وذلك في الفترة من 6/24 وحتى 2019/6/26 ، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يومى 27 ، 2019/6/28م وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (المتغيرات البدنية - المتغيرات مهارية- مقياس القلق) قيد البحث .

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من 2019/6/29م وحتى 2019/7/24م وتم توزيعها علي (4) أسابيع أشتملت علي (12) وحدة بواقع 3 وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد ، وتم التدريس للمجموعة التجريبية بإستخدام تمرينات الأمان الحركي أيام السبت ، الأثنين ، والاربعاء من كل أسبوع بينما تم التدريس للمجموعة الضابطة بإستخدام أسلوب التعلم بالأوامر وبنفس خريطة التوزيع الزمني للمجموعة التجريبية.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية يوم 2019/7/25م لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في مستوى الأداء المهاري ومقياس القلق بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .
- إختبار "ت" .
- نسب التحسن % .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
في مستوى أداء السقطات ومقياس القلق (قيد البحث)

ن = 10

| معدل التغير | قيمة (ت) | م ف | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات |
|-------------|----------|------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------------------|
| | | | ع | م | ع | م | |
| %405,88 | 9,94 | 3.45 | 1.07 | 4.30 | 0.46 | 0.85 | السقطة الخلفية |
| %361,11 | 6,31 | 3.25 | 1.27 | 15.4 | 0.61 | 0.90 | السقطة الجانبية يمين |
| %380,77 | 7.81 | 2.98 | 1.03 | 3.75 | 0.45 | 0.78 | السقطة الجانبية شمال |
| %429.41 | 7.55 | 3.65 | 1.20 | 50.4 | 0.47 | 0.85 | السقطة الأمامية الدائرية يمين |
| %424,00 | 7.78 | 3.18 | 1.07 | 3.93 | 0.51 | 0.75 | السقطة الأمامية الدائرية شمال |
| %20,90 | 5,69 | 8,40 | 3,36 | 31,80 | 1,99 | 40,20 | مقياس القلق |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق ومستوى أداء السقطات (قيد البحث) في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة
في مستوى أداء السقطات ومقياس القلق (قيد البحث)

ن = 10

| معدل التغير | قيمة (ت) | م ف | القياس البعدي | | القياس القبلي | | المتغيرات |
|-------------|----------|------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------------------|
| | | | ع | م | ع | م | |
| %313,33 | 7.37 | 2.35 | 0,99 | 3.10 | 0.29 | 0.75 | السقطة الخلفية |
| %250.00 | 6.82 | 2,00 | 0.79 | 2.80 | 0.20 | 0.80 | السقطة الجانبية يمين |
| %242,86 | 6.53 | 1.70 | 0.70 | 2.40 | 0.26 | 0.70 | السقطة الجانبية شمال |
| %284,15 | 6,03 | 2.33 | 25.1 | 15.3 | 0.21 | 0.82 | السقطة الأمامية الدائرية يمين |
| %307,69 | 6.20 | 2,00 | 1.08 | 65.2 | 0.27 | 0.65 | السقطة الأمامية الدائرية شمال |
| %4.24 | 2,76 | 1,70 | 1,84 | 38,40 | 1,91 | 40,10 | مقياس القلق |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس القلق و مستوى أداء السقطات (قيد البحث) في رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوي أداء السقطات ومقياس القلق (قيد البحث)

ن = 1 ن = 2 = 10

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | م ف | قيمة (ت) |
|-------------------------------|--------------------|-------|------------------|-------|------|----------|
| | ع | م | ع | م | | |
| السقطة الخلفية | 1.07 | 4.30 | 0.99 | 3.10 | 1.20 | 2.63 |
| السقطة الجانبية يمين | 1.27 | 15.4 | 0.79 | 2.80 | 1.35 | 2.64 |
| السقطة الجانبية شمال | 1.03 | 3.75 | 0.70 | 2.40 | 1.35 | 3.20 |
| السقطة الأمامية الدائرية يمين | 1.20 | 50.4 | 25.1 | 15.3 | 1.35 | 2.54 |
| السقطة الأمامية الدائرية شمال | 1.07 | 3.93 | 1.08 | 65.2 | 1.28 | 2.29 |
| مقياس القلق | 3,36 | 31.80 | 1,84 | 38,40 | 6,60 | 5,40 |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.10

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء السقطات (قيد البحث) في رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (8) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية ومقياس القلق قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء السقطات (قيد البحث) وانخفاض مستوى القلق لدى المبتدئين في رياضة الجودو لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين الأمان الحركي والتي تتشابه مع مراحل أداء السقطات وفي نفس مسارها الحركي وهذه التمارين التي يتكون منها البرنامج تعتبر مثيرات حركية تثير العضلات العاملة في الأداء وزيادة دوافع المبتدئين للتعلم وتعمل على تخفيف حدة الخوف والقلق التي قد تؤثر على الاداء الفني نتيجة الخوف من الاصابة أثناء تعليمهم للسقطات مما ساهم ذلك في تنفيذ ما طلب منهم بسهولة وقيامهم بالأداء المهاري بشكل سليم وكذلك شرح مراحل الأداء الفني للسقطات عن طريق إعطاء الإرشادات التعليمية لكل مهارة قد أدى إلى زيادة تركيز المبتدئين على جميع أجزاء المهارة الحركية مما ساعد ذلك على الأداء الصحيح للسقطات (قيد البحث)

بالإضافة إلي تشابه ديناميكية تمرينات الامان الحركي المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث ، مما أدى ذلك إلى زيادة الأمان والتحكم في مستوى الأداء المهاري .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (2003م)** (10) الي أنه كلما كانت التمرينات الخاصة بتشابهة في بنائها للحركة المراد تعليمها والذي يتلاءم في صفات الحركة الديناميكية كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهاري .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلاً من " **أحمد سلام عطا علي** " (2017م) (1) **إسماعيل محمد محمود أمين** " (2016 م) (2) والتي أكدت نتائجهم علي أهمية إستخدام الرسوم المتحركة في العملية التعليمية لما لها من تأثير مباشر وإيجابي في سهولة وسرعة التعليم.

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

"وجود فروض دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق ومستوي أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي" .

وتشير نتائج جدول (9) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي و البعدي) للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية ومقياس القلق قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء السقطات (قيد البحث) وانخفاض مستوى القلق في رياضة الجودو لدي أفراد المجموعة الضابطة إلي إستخدام الأسلوب التقليدي المتبع في التدريس وهو (أسلوب التعلم بالأوامر) والذي يعتمد علي الشرح اللفظي للمهارة من قبل المعلمة وعرض نموذج عملي للسقطات وتقديم التغذية الراجعة للمبتدئين وتصحيح الأخطاء أثناء الوحدة التعليمية ، وكذلك الممارسة والتكرار من جهة المبتدئين مما يتيح لهم فرصة للتعلم والتعود علي أداء السقطات مما يؤثر بصورة إيجابية علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه " **زكية إبراهيم كامل وآخرون** (٢٠٠٠م) (5)، إلي أن التدريس بإستخدام أسلوب الأوامر، يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والإسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه " عصام الدين متولي عبد الله " (٢٠٠٧م) (11) إلي أن المعلم يقوم بتعليم المهارات الحركية التي يتضمنها الدرس من خلال (التقديم الشفهي) حيث يقوم بالشرح الشفهي للمهارة والذي يلعب دوراً هاماً في إيجاد التصور الحركي المناسب لأداء المهارة المطلوبة، يلي ذلك العرض العملي للمهارة فيأتي دور النموذج الذي يقوم به المعلم ثم يلي ذلك أداء المتعلم للمهارة والتدريب عليها وتظهر العديد من الأخطاء وفي هذه المرحلة يقوم المعلم بتوجيه انتباه المتعلم لإصلاح الأخطاء. كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلا من " وفيقة سالم " (2007م) (21)، "مهدى محمود سالم" (2002م) (20) إلي أن تعديل سلوك المتعلم يكون مرتبطاً بالممارسة والتدريب حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة.

وتتفق كل هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي قام بها كلا من " أحمد سلام عطا علي " (2017م) (1) إسماعيل محمد محمود أمين " (2016م) (2) حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الأوامر تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات المختلفة للمجموعة الضابطة .

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

"وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس القلق ومستوي أداء السقطات (السقطة الخلفية - السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي " .

وتشير نتائج جدول (10) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات المهارية ومقياس القلق قيد البحث ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة هذا التحسن في مستوي أداء السقطات (قيد البحث) وانخفاض مستوي القلق لدي المبتدئين في رياضة الجودو ونسبة التحسن لدي أفراد المجموعة التجريبية إلي البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارين الأمان الحركي لما تتضمنه من تمارين تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاري وتأخذ نفس المسار الحركي له مما ساهم في زيادة دافعية المبتدئين للتعلم وزيادة الثقة بالنفس لديهم وعدم شعورهم بالخوف والقلق اثناء الاداء الي جانب علاج معظم الاخطاء الشائعة والتي تظهره نتائج اختبار مستوي الاداء الفني مع مراعاة الفروق

الفردية بين المبتدئين حيث يسمح لكل مبتدئ أن يسير وفقاً لخصائصه المميزة وهذا بدوره أدى إلى سهولة وانسيابية الأداء, مما أدى إلى تحسن مستوى أداء المجموعة التجريبية ، بينما إتمدت الطريقة التقليدية والتي خضعت لها المجموعة الضابطة على طريقة التلقين (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي فقط) ، الأمر الذي أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "محمد سعد زغلول، لمياء فوزى محمد" (2002م) (18) إلى أن الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح اللفظي) في التعليم لابد وأن تتغير للوفاء بأغراض التربية وأهدافها الحديثة وبضرورة تجاوبها مع الأوضاع ومراحل النمو الجسمي والحركي والنفسي وتلبية التزايد الكمي في أعداد المتعلمين. ولذلك ترى الباحثة ضرورة الإستفادة من تكنولوجيا التعلم وإستخدامها في بيئات تعليمية مختلفة منها تعلم مهارات رياضة الجودو.

وتتفق كل هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي قام بها كلا من " أحمد سلام عطا علي " (2017م) (1) إسماعيل محمد محمود أمين " (2016 م) (2) حيث أثبتت هذه الدراسات تفوق المجموعة التجريبية التي أستخدمت تمرينات الأمان الحركي علي المجموعة الضابطة التي أستخدمت الطريقة التقليدية .

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

"وجود فروض دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس القلق ومستوي الأداء المهاري (السقطة الخلفية -السقطة الجانبية يمين وشمال - السقطة الأمامية الدائرية يمين وشمال) (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية" .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت
الباحثة للآتى:

١. البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي ساهم بطريقة إيجابية فى تعلم السقطات وانخفاض مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية .
٢. طريقة التلقين (الشرح وأداءالنموذج) ساهمت بطريقة إيجابية فى تعلم السقطات وانخفاض مستوى القلق لدى أفراد المجموعة الضابطة .
٣. أظهرت فروق نسب التحسن أن البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام تمرينات الأمان الحركي له تأثير أفضل من طريقة التلقين (الشرح وأداءالنموذج) فى تعلم السقطات وانخفاض مستوى القلق لدى المبتدئين فى رياضة الجودو.

ثانياً: التوصيات :

- فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصى الباحثة بـ :
١. إستخدام البرنامج التعليمي المقترح بواسطة تمرينات الأمان الحركي فى تعليم مهارات رياضة الجودو.
 ٢. مراعاة أن يختار المدربين الطرق المناسبة لتعليم المبتدئين بما يتماشى مع خصائصهم العقلية والبدنية والإجتماعية.
 ٣. استخدام تمرينات الامان الحركي قيد البحث فى البرامج التعليمية التدريبية المطبقة فى الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنية.
 ٤. إجراء دراسات مماثلة علي مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد سلام عطا (2017): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارين الأمان الحركي علي الثقة بالنفس ومستوي الاداء الفني للمبتدئين في رفع الأثقال ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية العدد 55 يوليو.
- ٢- إسماعيل محمد محمود (2016) : تأثير تدريبات الأمان الحركي علي تنمية القوة العضلية ومستوي الأداء لدي لاعبي رفع الاثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- ٣- أمال صادق مخائيل ، سعدية بهادر (2003): الدراما والطفل ، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة.
- ٤- خالد فريد عزت (2010): القواعد والأسس العلمية فى رياضة الجودو ، مكتبة قرطبة ، المنصورة.
- ٥- زكية إبراهيم كامل ، نوال إبراهيم شلتوت ، مرفت على خفاجه (2000): أساسيات فى تدريس التربية الرياضية، مطبعة الإشعاع الفنية ،الإسكندرية.
- ٦- زكي محمد حسن (2002): طرق تدريس كرة الطائرة ، مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- ٧- عبدالحليم محمد عبدالحليم (2013): الطرق الحديثة لتعليم الجودو ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- ٨- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (2004): وسوعة الأصابات الرياضية واسعافاتها الأولية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004م.
- ٩- عبدالسلام جابر ، حلاوه رامي صالح (2013): تأثير التدريس باستخدام الكرة المصغرة والقانونية في الحد من درجة الخوف وتحسين الأداء المهاري بالكرة الطائرة ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، مجلد 33 ، العدد الأول .
- ١٠- عصام الدين عبدخالق مصطفى (2003): التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .

- ١١- **عصام الدين متولي (2007):** طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ١٢- **علي السعيد ربحان (2002):** تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ١٣- **فايزة أحمد خضر (2011) :** تقنيات فن الجودو ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٤- **فؤاد أبو حطب ،أمال صادق (1996م) :** علم النفس التربوي ،ط5 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٥- **محمد حسن علاوي (1998):** علم النفس الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٦- **محمد حسن علاوي (1994):** علم النفس الرياضي ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٧- **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001):** أختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨- **محمد سعد زغلول ، لمياء فوزي محمد (2002 م):** برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة علي جوانب التعلم في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، العدد 22 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
- ١٩- **محمد صبحى حسانين (2003):** القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- **مهدى محمود سالم (2002م):** تقنيات ووسائل التعليم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- **وفيقه مصطفى حسن سالم (2007 م) :** تكنولوجيا التعميم والتعلم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٢٢- **يحيى الصاوي محمود وآخرون (2004 م) :** الجودو لكليات التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٢٣- يحيى الصاوي محمود ، محمد حامد شداد، ياسر يوسف عبدالرؤوف (2006م)
:أساسيات التدريب في الجودو ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة

ثانياً : المراجع الاجنبية :

24- *Toma Timpik* : *New York, World Sports, Issue 745, Volume 36,*