

هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

أ.د. عبد الباسط الشرماني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777789579

shorman@hu.edu.jo

أعضاء هيئة التحرير

أ.د. زياد الكردي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة اليرموك/ الاردن

AlKurdi@yu.edu.jo

أ.د. زياد طحينة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

tahayneh@hu.edu.jo

أ.د. حران الرحامنة

كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنية/ الاردن

h.rahamenh@hu.edu.jo

مساعد التحرير

أ.د. أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777728000

aman75@hu.edu.jo

أ.د. عبد السلام النداف

كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة/ الاردن

abd@mutah.edu.jo

أ.د. أحمد سالم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة اليرموك/ الاردن

ahmed.bataineh@yu.edu.jo

أ.د. معين عودات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

m.oudat@hu.edu.jo

الكادر الإداري للمجلة:

رئيس هيئة التحرير

أ.د. عبد الباسط الشرماني

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

shorman@hu.edu.jo

المحرر اللغوي للغة الانجليزية

أ.د. صبري الشبول

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

مطور / مصمم صفحة ويب

م. علي ابو سليمة

سكرتير / طابعة

ليلي ابو حلاوة

أمين سر المجلة

أ.د. أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

aman75@hu.edu.jo

المحرر اللغوي للغة العربية

د. نهله الشقران

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

المصمم الجرافيكي

منى بطاينة

عامل خدمات مكتبية

عمر الدلابيح

مجالات النشر:

تهتم المجلة بنشر الابحاث في مختلف مجالات علوم التربية البدنية وعلوم الحركة الاتية:

- * التدريب الرياضي.
- * الصحة و فسيولوجيا التدريب الرياضي.
- * علم النفس الرياضي.
- * الميكانيكا الحيوية.
- * التعلم الحركي.
- * السلوك الحركي.
- * علم الحركة.
- * جميع الموضوعات الأخرى ذات الصلة بعلوم الرياضة.
- * الإدارة الرياضية.
- * علم الاجتماع الرياضي.
- * الترفيه والكشفية.
- * الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل.
- * الاختبارات والمقاييس.
- * التربية البدنية المعدلة.
- * طرق التدريس.

أعضاء الهيئة الاستشارية:

- أ.د. كويا سوزوكي
كلية الدراسات العليا في العلوم الصحية والرياضية، جامعة جونتندو، اليابان.
التتمة الشرية في الرياضة / القياس والتقييم في الرياضة
ko-suzuki@juntendo.ac.jp
أ.د. أوليفر ستول
معهد علوم الرياضة، جامعة مارتن لوثر، ألمانيا.
علم النفس الرياضي
أصول التدريس الرياضي
أ.د. جودرون دول تير
قسم التربية وعلم النفس، علوم الرياضة في جامعة فراي، برلين، ألمانيا.
النشاط البدني
Sportgudrundt@zedat.fu-berlin.de
د. رونغتشاي تشونتشاياكول
كلية التكنولوجيا وعلوم الرياضة، جامعة ماهيدول، تايلاند.
فسيولوجيا التمرين
أ.د. ناظم الوتار
كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
علم النفس الرياضي
nadhimalwattar@uomosul.edu.iq
أ.د. زينب حسن فليح الجبور
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، العراق.
علم نفس رياضي
Psychologyd.zainab2012h@yahoo.com
أ.د. الهادي عيسى الهادي
جامعة الجلفة، الجزائر.
التربية البدنية والرياضة - الإعلام الرياضي
a.elhadi@univ-djelfa.dz
أ.د. محمد جارية
المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، جامعة صفاقس، تونس.
العلوم الإنسانية التطبيقية على الأنشطة البدنية والرياضية
Activitiesmohamed.jaraya@iseps.usf.tn
د. سوسن حاجي محمد تقوي
كلية التربية الرياضية، جامعة البحرين، البحرين.
أدارة رياضية
ManagementStaqawi@uob.edu.bh
د. كوثر السلمي
معهد علوم الرياضة، جامعة الحسن الاول، المغرب.
علم النفس الرياضي
Kaoutar.sallami@uhp.ac.ma
د. جمال أحمد غالب عبد الله الوصابي
كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الحديدة اليمن.
التدريب الرياضي وعلوم الحركة
Wrestling.gamaltekt294@gmail.com
أ.د. أمجد نجيب يوسف مدانات
- أ.د. ماوريتسيو بيرتولو
جمعية علم النفس الرياضي، قسم الطب وعلوم الشيخوخة، جامعة من شيبتي بيسكارا، شيبتي، إيطاليا.
علوم الرياضة
m.bertollo@unich.it
أ.د. بنجامين جونسون
كلية نيويورك الطبية، جامعة نيويورك، أمريكا.
الميكانيكا
Bfjohnson@nymc.edu
د. سارينا هانم حمزة
كلية علوم الرياضة والتمارين الرياضية، جامعة مالايا، كوالالمبور، ماليزيا.
التغذية الرياضية، التغذية من أجل الصحة واللياقة البدنية
Metabolismsareena@um.edu.my
أ.د. هزاع الهزاع
جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
فسيولوجيا التدريب الرياضي
Physiologyalhazaa@ksu.edu
د. أحمد بن عيسى بوعسكرة
جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.
الإدارة الرياضية
ManagementAhmed.bousekra@univ-msila.dz
أ.د. أمل محمد إبراهيم بابكير
كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
الإدارة الرياضية
Organization00249912247695Babikeralamal3@gmail.com
أ.د. إيهاب محمد فوزي البديوي
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، مصر.
التدريب الرياضي المدمج
Ehab_elbedewy82@phed.tanta.edu.eg
أ.د. بهجت أحمد أبو طامع
جامعة فلسطين التكنولوجية - خضوري، فلسطين.
التعلم الحركي و السباحة
b.abutame@ptuk.edu.ps
د. بدرية خلفان عيسى الهادي
كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، عمان.
التربية البدنية وعلوم الرياضة
sciencesbhaddabi@squ.edu.om
د. عبد الحفيظ مبروك غوار
عضو كلية جامعة طرابلس، ليبيا.
الإدارة الرياضية والتسويق
gawa.2022@gmail.com
أ.د. حازم نوري فضيل النهار
كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.
علم الاجتماع الرياضي وألعاب القوى
Hazem-alnahr@hotmail.com
أ.د. صادق الحايك

كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الاردن.

مناهج واساليب تدريس

profalhayek@gmail.com

أ.د عمر سليمان هنداوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الاردن.

التربية البدنية المعدلة

ohindawi@hu.edu.jo

أ.د معتمد محمود شطناوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك، الاردن.

الاصابات الرياضية والتاهيل البدني

albasha1969@yahoo.com

أ.د منصور نزال الزبون

كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، الأردن.

مناهج وطرق تدريس في التربية الرياضية

educationmansour.alzboun@yahoo.com

كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الاردن.

التدريب الرياضي

Trainingdramjad@mutah.edu.jo

أ.د أبراهيم الدبابية

كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.

فسيولوجيا التدريب الرياضي

I.dabayebeh@gmail.com

أ.د خالد محمد عطيات

كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الاردن.

الميكانيكا الحيوية

atiyat63@hotmail.com

أ.د محمد خلف الذيابات

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك، الاردن.

مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

hamoudehdiabat@yahoo.com

تعليمات النشر الخاصة بالبحوث العربية:

يجب ان يلتزم الباحث باستخدام نموذج المجلة وأن لا يحدث عليه أي تغير، وأن يراعي مكونات الورقة العلمية من حيث:

1. عنوان البحث، أسم الباحث/الباحثين، معلومات الباحث/الباحثين، ايميل الباحث الرئيس.
2. يُعد ملخص للبحث حيث يتضمن (هدف الدراسة، المنهج المستخدم، أداة الدراسة، عينة الدراسة وقوامها، أهم النتائج، وأبرز التوصيات) على أن لا يتجاوز (250) كلمة. علماً بأنه لا يوجد توثيق في المستخلص ولا ذكر للمعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
3. يجب وضع الكلمات مفتاحيه (Keywords) من (3-5) كلمات تعبر عن المجالات التي تناولتها الدراسة في اسفل الملخص.
4. يجب ان يتضمن متن البحث العناصر الاتية:
 - المقدمة والتي تتضمن: المقدمة والمشكلة والغرض من الدراسة والاهمية واهداف البحث وحدوده.

ملاحظة: يتم تضمين الدراسات السابقة ضمن المقدمة والاهمية.

- المنهجية والاجراءات: تحتوي على تفاصيل المنهجية المستخدمة والعينة المختارة والاداة المطبقة وطريقة إجراء البحث والتحليل الإحصائي المستخدم.
 - كتابة النتائج والمناقشة ضمن بند واحد حيث يتم عرض النتيجة أولاً ثم يتم تحليلها ومناقشتها مباشرة.
 - الاستنتاجات والتوصيات.
 - قائمة المصادر والمراجع المستخدمة.
5. تدرج الجداول في متن الدراسة وترقم ترقيماً متسلسلاً بحسب ورودها وتكتب أسماؤها وعناوينها فوقها بخط (Simplified Arabic) و بحجم خط (10) غامق.
 6. تكون النصوص داخل الجدول بخط (Simplified Arabic) و بحجم (10) غامق لرؤوس الأعمدة وبخط (10) عادي لنص الجدول.
 7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في متن الدراسة وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها وعناوينها تحتها، بحجم خط (10) غامق.

8. يتم حذف الخطوط الجانبية والداخلية للجداول والأشكال والرسومات.
9. تستخدم الأرقام ذات الأصل العربي (1،2،3) في جميع ثنايا الدراسة.
10. تكون المسافة بين الأسطر مفردة.
11. يكون ترقيم صفحات البحث في منتصف أسفل الصفحة.
12. يكون نوع الخط في متن البحث بخط (Simplified Arabic) بحجم (12) عادي.
13. يكون نوع الخط لعنوان البحث بخط (Simplified Arabic) وحجم الخط (12) غامق.
14. يكون نوع الخط لأسماء الباحثين بخط (Simplified Arabic) وحجم الخط (10) غامق.
15. يكون نوع الخط لبيانات الباحثين (Simplified Arabic) وحجم الخط (10) غامق.
16. يطلب من الباحث تقديم صفحة عنوان منفصلة للبحث المقدم وأسماء الباحثين (المشاركين) والانتماءات وتفاصيل الاتصال الكاملة الخاصة بهم.
17. تكون قياسات الهوامش للبحث كالآتي: (1) انش من الأعلى ومن الأسفل، (1.5) انش للجانبين الأيمن و الأيسر.
18. تستخدم طريقة التوثيق باستخدام طريقة (APA).
19. يجب على الباحث إرفاق نسخة من أداة الدراسة المستخدمة، إذا لم تكن مدرجة على شكل ملحق.
20. يجب الا يزيد عدد الصفحات للبحوث العربية عن (20) صفحة.

سياسة المجلة

1. تقبل الأبحاث للنشر في مجلة الاردنية للتربية البدنية وعلوم الرياضة دونما رسوم نشر (مجاًناً).
2. تقبل المجلة البحوث باللغتين العربية والانجليزية.
3. يقدم الباحث الرئيس تعهداً موقعاً منه ومن جميع الباحثين (إن وجدوا) يفيد بأن البحث لم يسبق نشره وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه ونشره في المجلة.
4. لهيئة التحرير حق الفحص الأولي (القراءة الأولية) وتقرير أهلية البحث للتحكيم أو الرفض.
5. تقوم هيئة تحرير المجلة بفحص البحث المقدم من خلال برمجيات الكشف عن نسبة النسخ، ويجب ان لا تزيد النسبة النهائية عن 20%. وفي حال تجاوزت النسبة 20% يتم رفض البحث مباشرة.
6. في حال وجود ملاحظات من هيئة التحرير، يعاد البحث إلى صاحبه للأخذ بها قبل إرساله إلى التحكيم، ويمكن لهيئة التحرير رد البحث إذا رأت عدم صلاحيته من حيث المبدأ.
7. البحوث بالمجلة تخضع للتحكيم العلمي على نحو سري.
8. يتم تحكيم البحوث المقدمة والمستوفية لمعايير النشر في المجلة إلى اثنين من المحكمين من ذوي الاختصاص، يقدم كل محكم تقريراً عن مدى صلاحية البحث للنشر.
9. يلتزم الباحث بقواعد الاقتباس والرجوع إلى المصادر الأولية وأخلاقيات النشر العلمي وتحفظ المجلة بحقوقها في رفض البحث والتعميم عن صاحبه في حال وجود تجاوزات لأخلاقيات البحث العلمي.
10. تحتفظ المجلة بحقوقها في أن تطلب من الباحث أن يعيد صياغة بحثه، أو أي جزء منه بما يتناسب وسياساتها في النشر، وللمجلة إجراء أية تعديلات شكلية تتناسب وطبيعة المجلة.
11. في حال تم رفض البحث يتم إبلاغ الباحث الرئيس من خلال النظام وبدون إبداء أسباب الرفض وعدم القبول.
12. لا تقبل الأبحاث المرفوضة من قبل هيئة تحرير المجلة مرة ثانية للتحكيم في المجلة.
13. لا تعاد البحوث التي تصل للمجلة إلى أصحابها سواء قبلت للنشر أو تم رفضها.
14. يمكن للباحث تتبع إجراءات تحكيم بحثه إلى أين وصلت من خلال حسابه في موقع المجلة.
15. تكون جميع المراجعات والمناقشات والتعليقات على البحث من خلال حساب الباحث في موقع المجلة.

16. لهيئة تحرير المجلة الحق في تحديد أولويات نشر البحوث.
17. الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين فقط، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة.
18. إذا كان البحث مستل من رسالة ماجستير أو أطروحة دكتوراه على الباحث أن يشير إلى ذلك في رسالته للمحرر أثناء تقديم البحث من خلال النظام.
19. لهيئة التحرير حق الطلب من الباحث إجراء التعديلات التي تراها مناسبة حتى بعد حصول الباحث على إشعار القبول.
20. لهيئة التحرير الحق في التراجع عن قبول ونشر البحث حال امتنع الباحث عن إجراء أي تعديلات تطلبها هيئة التحرير أو في حال اثبت مخالفة الباحث لأخلاقيات البحث العلمي.
21. تعتذر المجلة عن عدم النظر في البحوث المخالفة لتعليمات وشروط وقواعد النشر والتوثيق في المجلة.

اتصل بنا:

الجامعة الهاشمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة الهاشمية

الايمل: jjpess@hu.edu.jo

موبايل: +962777789579

صندوق بريد: 330127، الزرقاء 13133، الاردن.

تلفون: +96253903333

CONTENTS

Original Articles

- 1- 18
المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة (دراسة وصفية).
د. بلال عوض الضمور.
- 19 - 36
برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا.
سناء ناصر الخوالدة.
- 37 - 53
دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في قسبة المفرق.
مادلين الجزائري ، عبدالرحمن الجرايد.
- 54 - 74
تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسوب على تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمباز.
د. منى المعاينة.
- 75 - 92
أثر برنامج بدني مقترح على بعض القياسات الجسمية لدى النساء غير الممارسات للنشاط البدني.
د. إنعام مجيد جورج النجار.

أثر تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلّق (TRX) لتحسين القوة العضليّة والمتغيّرات الكينماتيكيّة والأداء المهاري لمهارة الصليب (CROSS) على جهاز الحلق في الجمباز. د. زياد فلاح الزبيد. 93 - 107

اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الاردنيّة نحو مجالات العمل بعد التخرج. لمى ممدوح الخريشا ، أ.د نهاد منير البطيخي. 108 - 124

المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضيّة في محافظة اربد. د. سماح علي الواكد. 125 - 142

دور الإشراف التربويّ المدمج في تطوير التنمية المهنيّة من وجهة نظر معلمي التربية الرياضيّة في محافظة الطفيلة. د. مقداد الطراونة ، أ.د سامر الصعوب ، خالد المواجه ، أسماء الزيدانين. 143 - 166

المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة (دراسة وصفية)

د. بلال عوض الضمور^{1*}.

¹ كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ القبول: 15- أيلول-2025

تاريخ الاستلام: 12- حزيران-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وكذلك التعرف للفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة. استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة الدراسة التي تكوّنت من (387) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس (Connor & Davidson) للمرونة النفسية والذي قنّته القللي عام 2016 وتكوّن المقياس بصورته النهائية من (23) فقرة توزعت على أربعة عوامل للمرونة النفسية (الكفاءة الشخصية، المرونة النفسية، ومقاومة التأثيرات السلبية، والإصرار والتمسك، وتقبل الذات الإيجابي). وأظهرت النتائج مستوى مرتفع من المرونة لدى عينة الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير الجنس باستثناء بعد الكفاءة الشخصية وأن دلالة الفرق كانت للذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير (العمر) ولأبعاد جميعها. وأوصت الدراسة إجراء دراسات تبين العلاقة بين مستويات المرونة النفسية مع غيرها من السمات والمهارات النفسية المختلفة.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 3 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الكفاءة الشخصية، ومقاومة التأثيرات السلبية، والإصرار والتمسك، وتقبل الذات الإيجابي.

المقدمة :

تعرض الفرد العديد من الأحداث اليومية وتتنوع من حيث الانفعالات فمنها الإيجابي ومنها السلبي، ويتفاعل معها الفرد فمنها ما يؤثر عليه لفترات قصيرة ومنها ما يؤثر عليه لفترات طويلة حتى أن الكثير من الانفعالات السلبية قد تؤدي إلى انسحابه من المحيط الذي يعيش فيه.

حيث يرى (محفوظ ويحيوي وبن غالية، 2024) أن المرونة النفسية لها دور بالغ الأهمية في تحفيز الفرد الرياضي للإنجاز، وأن الرياضيين الذين لديهم مستويات مرتفعة من المرونة حققوا نتائج أفضل مقارنة بالرياضيين الذين لديهم مستويات منخفضة من المرونة النفسية.

يمكن وصف الرياضة ومجالات العمل فيها أنها تعتمد على الأداء والسلوك الموجّه نحو أداء المهام، ومعظم هذه المهام صعبة، ومن يمتلك المرونة النفسية يكون سلوكه أفضل ويمكنه مواجهة مثل الصعاب (Costa, et al., 2023). ويشير كل من (Landstra, et al., 2013; Bond and Bunce, 2003) إلى أن المرونة النفسية يمكن أن تسهل التكيف مع مختلف المراحل والأحداث سلبية كانت أو إيجابية حيث تمثل المرونة النفسية محفزاً للعمليات المرتبطة بالتطور الذهني.

ويرى (Sarkar & Fletcher, 2013) أن الرياضيين والعاملين في المجال الرياضي يتعرضون لمجموعة من الضغوط لتحقيق الإنجازات والحفاظ عليها ولذلك فإن المرونة النفسية ضرورية لهم. ويؤكد (Galli & Gonzalez, 2015) أن نجاح الرياضي يعتمد على المرونة النفسية ولا بد من توافرها لدى الرياضيين لتقبل النتائج والقرارات والنكسات التي يتعرض لها في هذا المجال الحيوي والمهم. ولمنع انخفاض الأداء والمشاكل النفسية بسبب الضغوطات النفسية والسيكولوجية والنتائج السلبية في المباريات فإنه يتوجب تحسين المرونة النفسية لدى الرياضيين (Den Hartigh, et al., 2022). وللمرونة النفسية تعريفات كثيرة ولكنها في مجملها تعني قدرة الفرد إلى استعادة توازنه النفسي بعد المحن والأحداث التي تؤثر في انفعالاته وسلوكه. ويجد الباحث أن المرونة النفسية أيضاً تعني أن يكون لدى الفرد القدرة على التكيف مع الشدائد.

لقد عرّف كل من (Kashdan & Rottenberg, 2010) المرونة النفسية: بأنها القدرة على إدراك المتطلبات الظرفية المختلفة والتكيف معها؛ ويتم تحويل ونقل مخزون القدرات السلوكية والعقلية لدى الشخص عندما تتداخل الظروف والمتطلبات، بحيث يتم إحداث توازن ضمن المجالات الحياتية الهامة، وترتبط بقدرة الشخص على أن يكون مدركاً، منفتحاً وملتزمًا بسلوكيات تتوافق بشكل عميق مع القيم العميقة التي يحملها الفرد.

ولقد عرّف (Davidson, et al., 2005) المرونة النفسية: أنها العودة للحالة الطبيعية بعد التعرض لأحداث ضاغطة.

فإنّ عدم وجود المرونة يرتبط بحصول الاكتئاب، القلق، الاجترار، القلق وعدم القدرة على التخطيط للأهداف البعيدة (Nolen-Hoeksma, et al., 2008; Kashdan and Rottenberg, 2010).

وأشارت (Fikretoglu & McCreary, 2012) إلى ملخص نظرية المرونة كما لخصها عالم النفس نورمان جارميري بقوله "ليس المهم طبيعة الشدائد، ولكن كيف يتعامل معها الفرد، ومدى قدرته على التعافي من هذه الشدائد".

ومن نتائج دراسات المرونة النفسية في المجتمع الأردني دراسة (الصرايرة، 2016) والتي أشارت إلى أن المنفعة النفسية لدى العينة تقديره مرتفعاً، وبعدم ظهور فروق في المنفعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، بينما أظهرت وجود فروق إحصائية في المنفعة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي. ودراسة (ربابعة، 2018) التي أظهرت أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية مرتفعاً، ولم تظهر أي فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً للتخصص كمتغير مستقل. وأظهرت

دراسة (الدلايخ، 2018) مستويات مرتفعة من المرونة النفسية لدى معلمي التربية الاجتماعية في الأردن. وكذلك دراسة (قريطع والغزو، 2018) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الهاشمية في الأردن. وكذلك جاء مستوى المرونة النفسية مرتفعاً لدى عينة من طلبة المدارس ضمن دراسة (العلوي، 2017). وقد أظهرت دراسة (المهايرة، وآخرون، 2018) أنّ مستوى المرونة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة من طلبة الجامعة الأردنية قد جاء بمستوى متوسط باستثناء البعد الروحي فقد جاء مرتفعاً. وأخيراً أظهرت دراسة (البشارت ومقابلة، 2020) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ولم تظهر الفروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي.

أمّا الدراسات التي تناولت مستوى المرونة النفسية في البيئة العربية دراسة (الخميس وطنوس، 2019) والتي أظهرت مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طالبات من جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. وأظهرت نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي. وكذلك أظهرت دراسة (العزري، 2016) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة في كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان. وكذلك في دراسة (Al Omari, et al., 2023) أظهرت أنّ أقل من نصف المشاركين من طلبة جامعة السلطان قابوس (45.3%؛ العدد = 306) إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة. لقد كان كل من النوم المنتظم، الإجهاد المدرك، مؤشر الصحة النفسية لمنظمة الصحة العالمية، تقدير الذات، والحصول على معدل تراكمي أكثر من اثنين من العوامل التي تتبأت بشكل كبير بالمرونة الإيجابية ضمن التحليل متعدد المتغيرات. وتشير نتائج دراسة (Gong, et al., 2023) التي أجريت على طلبة جامعة تشجيانغ في الصين إلى وجود ارتباط إيجابي بين إجهاد التعلم وضغوط التعلم، ووجود ارتباط سلبي بين إجهاد التعلم والمرونة النفسية، وارتبطت درجة ضغوط التعلم ارتباطاً سلبياً بدرجة المرونة النفسية. كما أشارت النتائج إلى أنّ ضغوط التعلم قد ارتبطت بالعمر ودخل الأسرة الشهري، وكذلك ارتبط الإرهاق بدخل الأسرة الشهري، وارتبطت المرونة النفسية بالعمر.

وأظهرت دراسة (Blanco-García, et al., 2021) التي أجريت على رياضيين من المستوى التنافسي من رياضات مختلفة عدم وجود فروق إحصائية في مستوى المرونة وفقاً إلى اللعبة التي تتم ممارستها والمستوى التنافسي. ووجود فروق تعزى للنوع الاجتماعي لمصلحة الذكور، بالإضافة إلى وجود ارتباط إيجابي مع العمر. وقد أشار كل من (Stanley, et al., 2018) إلى أهمية المرونة كجانب إيجابي في سلوك الأفراد، ومدى قدرتهم على تحمل الصدمات والشدائد، والتعافي منها، وأن الظروف المحيطة عموماً تعتبر أزمات حادة مثل الكوارث الطبيعية، والأزمات المالية، والضغوط النفسية، والأحداث الاجتماعية. كما أشارا إلى أهمية قياس المرونة بشكل فردي عند تصميم البرامج المرتبطة بتنمية سمة المرونة النفسية.

وقد ميز (رجب، 2025) بين أنواع ثلاثة للمرونة النفسية، كالاتي: مرونة طبيعية: وهذا النوع يكتسبه الفرد نتيجة التفاعل بين البيئة والوراثة. مرونة مكتسبة: يأتي نتيجة التعلم من الخبرات السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة وصعوبات الحياة. مرونة مكتسبة صناعياً: وهي مرونة نفسية يكتسبها الفرد بتعرضه لمواقف مثيرة وضاغطة، بعد تعلمه السيطرة على انفعالاته، لإظهار انفعالات إيجابية بدلاً من الانفعالات السلبية.

وأشار (شقورة، 2012؛ رجب، 2025) إلى العديد من العوامل التي تؤثر في المرونة النفسية، وأهمها: قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية، وامتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات، والقدرة على التعامل مع الظروف الطارئة، وتوافر الدعم الاجتماعي.

ويرى الباحث أنّ الحالة النفسية تختلف من شخص لآخر، وتتطور بتراكم الأحداث وحدتها وتظهر الحالات السلوكية والأنفعالية بعد تفاعلها مع الخبرات السابقة من نجاح وفشل، وتظهر ردود الأفعال كنتيجة للأحداث الحالية بسلوكات نصفها

أحياناً بأنها متزنة أو شاذة عن العادة للشخص نفسه. يرى (Connor & Davidson, 2003) أنّ المختصين في المجال النفسي ينظرون إلى المرونة النفسية على أنها مقياس لتأقلم الشخص مع الأحداث الضاغطة، وعلى هذا يمكن أن تستخدم مع علاج حالات القلق والاكتئاب وردود الأفعال السلوكية.

مشكلة الدراسة :

يتفاعل الطلبة مع مواقف يومية في الحياة الجامعية بشكل عام وفي كلية علوم الرياضة بشكل خاص، حيث إنّ المتطلبات المختلفة لكليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة تعتمد على الأداء النظري والأداء البدني، مما يستدعي قيام الطالب بتطبيق المهارات واكتسابها، وباختلاف الأعمار والأنماط الجسمية والقدرات البدنية والمهارية التي يتقنها والتي لا يتقنها من العوامل التي تؤثر على الأداء، حيث تظهر بعض الانفعالات السلبية لدى الطلبة خلال الأداء، وقد يتعرض بعض الطلبة للإصابات والإخفاقات مما يؤدي لإنفعالات سلبية يتم تجاوزها والعودة للقيام بمهامه ومتطلبات الأداء المرتبطة بتخصصه، وتظهر إشكالية الدراسة من خلال عنوانها وهي عدم معرفتنا في مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة وإمكانية تفاعلهم مع متطلبات التخصصات الموجودة في الكلية. ويعتقد الباحث أنّ المرونة النفسية عامل نفسي مهم في قدرة الطلبة عن الأداء والوقوف أمام زملاءه ومدرس المادة وتجاوز الضغوطات والإخفاقات التي قد تواجهه.

أهمية الدراسة :

تأتي هذه الدراسة لتبحث في سمة نفسية ذات أهمية كبرى بالنسبة للأفراد، حيث تظهر لنا العديد من الدراسات أنّ مستوى المرونة قد جاء مرتفعاً لدى عيناتها على المستويين العربي والأجنبي، ومن أهمية الدراسة معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة والتي تتمتع مساقاتها بالجانب العملي في أغلب الأحيان مما يستدعي التعرف لمستويات المرونة النفسية بهدف رفع كفاءة الطلبة في الأداء النظري والعملي، والوصول إلى بناء فرد قادر على تحمل الضغوط والمتطلبات، حيث إنّ التجارب العملية لمستقبل خريج كليات علوم الرياضة تتميز بالمنافسة وقبول النتائج وهذه النتائج من الأحداث الضاغطة لمدرس التربية الرياضية.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المستجيبين من كلية علوم الرياضة.
2. الفروق في مستويات المرونة النفسية لدى طلاب كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة تبعا لمتغيرات (جنس الطالب، العمر).

أسئلة الدراسة :

وسعت الدراسة إجابة التساؤلات الآتية:

- التساؤل الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
- التساؤل الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفقاً لمتغيرات: الجنس، العمر؟

منهج الدراسة :

استخدم المنهج الوصفي لغايات تحقيق أهداف الدراسة. كونه المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات.

مجتمع الدراسة وعينتها :

طبقاً لآخر إحصائية رسمية لطلبة كلية علوم الرياضة والمسجلين في كشوفات وحدة القبول والتسجيل في جامعة مؤتة بلغ عددهم (1014) طالباً وطالبة علماً بأن هذا الرقم حصل عليه الباحث من وحدة القبول والتسجيل في الجامعة بشكل رسمي مع بداية الفصل الثاني من العام الجامعي 2023/2024م، ولقد تم جمع البيانات لعينة الدراسة باستخدام نماذج جوجل وكان النموذج يحتوي على خيار مكان الإقامة بالنسبة للدولة (داخل الأردن، خارج الأردن)، وذلك لتخصيص الدراسة بعد جمع البيانات، حيث تم استبعاد المشاركين من خارج مجتمع الدراسة وعددهم (7) لتكون الدراسة واضحة المعالم والحدود، وبهذا تكونت عينة الدراسة من (387) طالباً وطالبة من الكلية.

وتم نشر أداة الدراسة من خلال نماذج جوجل من خلال تطبيق Microsoft Teams الخاص بطلبة الكلية في جامعة مؤتة ولمدة أسبوع، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. وللتأكد من أن الاستجابات خاصة بطلبة كلية علوم الرياضة، تم وضع سؤال خيارات من متعدد يحدد كلية الطالب وتخصصه والدولة التي يقطن بها. وعند النظر في الاستجابات تم حذف استجابات كل من لا تنطبق عليه الشروط.

وتكونت عينة الدراسة من (387)، أخذت موافقتهم المسبقة على مشاركتهم الطوعية في الاستجابة على أداة الدراسة وبعد التأكد من أنهم مسجلين وهم على مقاعد الدراسة، توزعوا حسب متغيراتها على النحو الموضح في الجدول رقم (1).

جدول (1) وصف أفراد العينة وفقاً للمتغيرات

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	186	48.06
	أنثى	201	51.94
	المجموع	387	100.00
العمر	18 - أقل من 20 سنة	289	74.68
	20 - أقل من 23	98	25.32
	المجموع	387	100.00

أدوات الدراسة :

تم تطبيق مقياس (Connor & Davidson) للمرونة النفسية بصورته المستخدمة في دراسة (عبدالرحمن والعزب، 2021) والتي قام بتقنينها (القللي، 2016) وتكون المقياس بصورته النهائية من (23) فقرة توزعت على أربعة عوامل للمرونة النفسية، هي: (الكفاءة الشخصية 1-7، والإصرار والتمسك 8-14، ومقاومة التأثيرات 15-17، وتقبل الذات الإيجابي 18-23). واعتمد المقياس سلم الاستجابة الخماسي المعروف بسلم ليكرت الخماسي بالألفاظ الآتية وأوزانها (لا أوافق مطلقاً =1، لا أوافق =2، محايد=3، أوافق=4، أوافق تماماً=5). وأوجد الباحثان صدق المقياس وبلغ (0.960)، وكذلك أوجد الباحثان ثبات المقياس وبلغ (0.955) باستخدام طريقة الاتساق الداخلي ومعامل كرونباخ ألفا، واعتمد الباحثان على تصنيف المستويات الآتية للمرونة النفسية: (1-2.33 درجة مرونة تعبر عن درجة منخفضة، 2.34 - 3.67 درجة مرونة تعبر عن درجة متوسطة، 3.68-5 درجة مرونة تعبر عن درجة مرتفعة). واستخدمت الدراسة الحالية هذه المعايير للحكم على درجة المرونة النفسية.

جدول (2) ثبات أبعاد المرونة النفسية بأسلوب الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) وأسلوب ماكدونالد اوميغا

الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة الفا كرونباخ	قيمة ماكدونالد اوميغا
بعد الكفاءة الشخصية	7	0.624	0.622
بعد الإصرار والتمسك	7	0.738	0.743
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3	0.660	0.698
بعد تقبل الذات الايجابي	6	0.695	0.696
الكلية	23	0.866	0.867

يبين الجدول (2) أن قيم ثبات فقرات أبعاد المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة تتمتع بقيم عالية للاتساق الداخلي بلغت (0.624) لبعد الكفاءة الشخصية كما بلغت (0.738) لفقرات بعد الإصرار والتمسك وبلغت (0.660) لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وبلغت (0.695) لفقرات بعد تقبل الذات الايجابي بينما بلغت (0.866) لجميع فقرات الأبعاد ككل.

كما بينت النتائج أن فقرات أبعاد المرونة النفسية تتمتع بثبات بدرجة مقبولة من خلال أسلوب ماكدونالد حيث بلغت (0.622) لبعد الكفاءة الشخصية كما بلغت (0.743) لفقرات بعد الإصرار والتمسك وبلغت (0.698) لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وبلغت (0.696) لفقرات بعد تقبل الذات الايجابي بينما بلغت (0.867) لجميع فقرات الأبعاد ككل، وتعد هذه القيم مناسبة لأغراض هذه الدراسة، وتشير إلى قيم ثبات مناسبة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفي ضوء اهداف البحث فقد تم صياغة عدد من الاسئلة وفيما يلي عرض لنتائج هذه الاسئلة. واستخدم تصنيف ثلاثي لقيم المتوسطات (منخفض / متوسط / مرتفع) ، وهو:

منخفض 1.00 – 2.33

متوسط 2.34 – 3.67

مرتفع 3.68 – 5.00

متغيرات الدراسة :

جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة: الجنس، العمر.

المتغير التابع: المرونة النفسية.

عرض نتائج التساؤل الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

تمت الإجابة على هذا التساؤل باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات المرونة النفسية لدى عينة الدراسة.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة

الرقم	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
4	بعد تقبل الذات الإيجابي	3.98	0.56	79.60	مرتفع	1
3	بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3.94	0.70	78.80	مرتفع	2
2	بعد الإصرار والتمسك	3.89	0.56	77.80	مرتفع	3

1	بعد الكفاءة الشخصية الكلي	3.86	0.49	77.20	مرتفع	4
		3.92	0.47	78.40	مرتفع	

يبين الجدول (3) أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة كان مرتفع، إذ ظهرت هذه الأبعاد (ككل) بمتوسط حسابي بلغت قيمته (3.92) حيث يمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (78.40)، ويلاحظ أن الأبعاد الفرعية قد جاء تقديرها بدرجة مرتفع، وتراوح المتوسطات الحسابية بين (3.98 – 3.86)، وجاء بعد تقبل الذات الايجابي في المرتبة الأولى إذ تم تقديره بمتوسط حسابي (3.98) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (79.60)، بينما جاء في المرتبة الأخيرة بعد الكفاءة الشخصية والذي تم تقديره بمتوسط حسابي (3.86) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.20)، وقد تم تحليل مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لفقراتها:

أولاً: بعد الكفاءة الشخصية

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الكفاءة الشخصية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	مهما كانت الأمور لا أستسلم بسهولة	4.21	0.82	84.20	مرتفع	1
7	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل	4.16	0.82	83.20	مرتفع	2
5	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة	3.95	0.74	79.00	مرتفع	3
3	لدي علاقات في حياتي وثيقة وأمنة	3.94	0.93	78.80	مرتفع	4
4	أعرف أين أحصل على المساعدة عندما احتاج إليها	3.92	0.86	78.40	مرتفع	5
1	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة	3.58	0.96	71.60	متوسط	6
6	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط	3.26	1.06	65.20	متوسط	7
	بعد الكفاءة الشخصية	3.86	0.49	77.20	مرتفع	

يظهر الجدول (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الكفاءة الشخصية وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الكفاءة الشخصية قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذا البعد بمتوسط حسابي (3.86) ويمثل البعد أهمية نسبية (77.20)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.21 – 3.26)، وقد حَقَّقت الفقرة رقم (2) الرتبة الأولى وهي "مهما كانت الأمور لا استسلم بسهولة". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.21) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (84.20)، والفقرة ذات الرقم (6) في المرتبة الأخيرة وهي: "أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط" حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (3.26) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.20).

ثانياً: بعد الإصرار والتمسك

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الإصرار والتمسك

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
5	أعمل على تحقيق أهدافي	4.22	0.73	84.40	مرتفع	1
1	لدي إحساس قوي بما هو هدفي من الحياة	4.02	0.87	80.40	مرتفع	2
6	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة	4.01	0.96	80.20	مرتفع	3
7	لدي القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى	4.00	0.89	80.00	مرتفع	4
4	أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات	3.84	0.81	76.80	مرتفع	5
2	لا أحبط بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به	3.77	1.00	75.40	مرتفع	6
3	أنصرف بناءً على حدي دون أن أعرف لماذا	3.39	1.04	67.80	متوسط	7

بعد الإصرار والتمسك	3.89	0.56	77.80	مرتفع
---------------------	------	------	-------	-------

يظهر الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الإصرار والتمسك وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد الإصرار والتمسك قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذه البعد بمتوسط حسابي (3.89) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (77.80)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.22 - 3.39)، وقد حققت الفقرة رقم (5) الرتبة الأولى وهي "أعمل على تحقيق أهدافي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.22) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (84.40)، كما حققت الفقرة رقم (3) المرتبة الأخيرة وهي "أتصرف بناءً على حدسي دون أن أعرف لماذا" و بمتوسط حسابي بقيمة (3.39) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (67.80)

ثالثاً: بعد مقاومة التأثيرات السلبية

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
2	لدي القدرة على تحقيق أهدافي	3.99	0.89	79.80	مرتفع	1
3	أخف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة	3.97	0.88	79.40	مرتفع	2
1	لدي القدرة على التحكم بحياتي	3.87	0.95	77.40	مرتفع	3
	بعد مقاومة التأثيرات السلبية	3.94	0.70	78.80	مرتفع	

يظهر الجدول رقم (6) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد مقاومة التأثيرات السلبية وباستعراض القيم لهذا البعد يتبين أن مستوى بعد مقاومة التأثيرات السلبية قد جاء بدرجة مرتفعة، و بمتوسط حسابي (3.94) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (78.80)، وجاء مستوى فقرات البعد مرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (3.99 - 3.87)، وقد حققت الفقرة رقم (2) الرتبة الأولى وهي "لدي القدرة على تحقيق أهدافي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (3.99) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (79.80)، كما حققت الفقرة رقم (1) المرتبة الأخيرة وهي "لدي القدرة على التحكم بحياتي". و بمتوسط حسابي بقيمة (3.87) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (77.40)

رابعاً: تحليل فقرات بعد تقبل الذات الإيجابي

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تقبل الذات الإيجابي

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
4	أشعر بالفخر حول إنجازاتي	4.29	0.83	85.80	مرتفع	1
5	أرى نفسي أنني شخصية قوية	4.17	0.83	83.40	مرتفع	2
1	أحب التحدي	4.05	0.91	81.00	مرتفع	3
3	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة	3.98	0.93	79.60	مرتفع	4
6	أفضل أن أخذ المبادرة في حل المشكلات	3.90	0.85	78.00	مرتفع	5
2	أأخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين	3.49	1.02	69.80	متوسط	6
	بعد تقبل الذات الإيجابي	3.98	0.56	79.60	مرتفع	

يظهر الجدول رقم (7) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تقبل الذات الإيجابي وباستعراض هذه القيم يتبين أن مستوى بعد تقبل الذات الإيجابي قد جاء بدرجة مرتفعة، إذ تقدير هذه البعد بمتوسط حسابي (3.98) ويمثل هذا البعد أهمية نسبية (79.60)، وجاء مستوى فقرات البعد بين متوسط ومرتفع، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين (4.29 - 3.49)، وقد حققت الفقرة رقم (4) الرتبة الأولى وهي "أشعر بالفخر حول إنجازاتي". إذ تم تقديرها بمتوسط حسابي (4.29) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية (85.80)، وحققت الفقرة رقم (2) أخيراً وهي "أأخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين". حيث تم تقدير هذه الفقرة بمتوسط حسابي بقيمة (3.49) ويمثل هذا المتوسط أهمية نسبية بقيمة (69.80).

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر)؟
أولاً: الفروق وفقاً لمتغير الجنس

الجدول (8) اختبار "ت" للفروق بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى الطلبة

البعد	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد الكفاءة الشخصية	ذكر	186	3.91	0.47	1.98	0.048
	أنثى	201	3.81	0.51		
بعد الإصرار والتمسك	ذكر	186	3.92	0.56	0.75	0.449
	أنثى	201	3.87	0.57		
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	ذكر	186	3.99	0.68	1.17	0.240
	أنثى	201	3.90	0.72		
بعد تقبل الذات الإيجابي	ذكر	186	3.99	0.58	0.31	0.751
	أنثى	201	3.97	0.55		
الكلية	ذكر	186	3.95	0.47	1.28	0.200
	أنثى	201	3.89	0.47		

كشفت النتائج في الجدول (8) عدم وجود فروق دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مستويات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.28)، وبدلالة (0.200) للدرجة الكلية وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وانحصرت قيمة ت (0.31-1.98)، باستثناء بعد الكفاءة الشخصية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (1.98) وبمستوى دلالة (0.048) وتعد هذه القيمة دالة إحصائياً كونها حصلت على أقل (0.05) بحيث أن دلالة الفرق كانت لصالح الذكور الذين كانت قيمة متوسطهم الحسابي (3.91) أكبر من متوسط الإناث البالغ (3.81) وكما هو مبين في الجدول.

ثانياً: الفروق وفقاً لمتغير العمر

الجدول (10) اختبار "ت" للفروق بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير العمر

البعد	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد الكفاءة الشخصية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.88	0.50	1.56	0.119
	20- أقل من 23	98	3.79	0.48		
بعد الإصرار والتمسك	18 - أقل من 20 سنة	289	3.92	0.57	1.50	0.134
	20- أقل من 23	98	3.82	0.55		
بعد مقاومة التأثيرات السلبية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.96	0.72	0.58	0.558
	20- أقل من 23	98	3.91	0.64		
بعد تقبل الذات الإيجابي	18 - أقل من 20 سنة	289	3.99	0.57	0.83	0.406
	20- أقل من 23	98	3.94	0.55		
الكلية	18 - أقل من 20 سنة	289	3.94	0.47	1.33	0.184
	20- أقل من 23	98	3.87	0.45		

تشير النتائج في الجدول (10) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات المرونة النفسية لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة تبعاً لمتغير العمر وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (1.33)، وبمستوى دلالة (0.184) للدرجة الكلية حيث تعدّ هذه القيمة غير دالة إحصائياً، كما انحصرت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.58 - 1.56)، وتعد القيم إحصائياً غير دالة؛ لأن قيمة مستوى الدلالة أكبر من (0.05)

مناقشة نتائج السؤال الأول :

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أنَّ طلبة كلية علوم الرياضة أصحاب أهداف واضحة وتتفق مع قدراتهم، حيث لا تؤثر عليهم الظروف المحيطة بهم بسهولة من حيث طبيعة التخصص وشكل العملية التعليمية التي يتعلمون بها، حيث يقوم الطلبة بتعلم المهارات الحركية سوياً ويُختبرون بها أمام زملائهم، وهذا الشكل من التعلم والاختبار يؤدي إلى تشكل الأبعاد السابقة لدى طلبة الكلية، وقد جاءت الأبعاد للمقياس مرتبة من تقبل الذات الايجابي إلى الكفاءة الشخصية، وهو ما يعني أنَّ الطلبة قادرون على معرفة قدراتهم البدنية والحركية، وبذلك يكون لديهم تقبل لذواتهم ويسعون إلى تطويرها من خلال التدريب والممارسة.

وأضف إلى ما سبق بأنَّ طلبة كلية علوم الرياضة لديهم القدرة على تقييم أنفسهم وهذا يتضح من خلال حصول بعد الكفاءة الشخصية على مستوى مرتفع من المرونة النفسية، ممَّا يظهر أنَّ المرونة النفسية هي سمة حقيقية وواقعية وليست عشوائية أو عبثية، ويعتقد الباحث بأنَّ الأحداث الضاغطة التي خاضها طلبة المرحلة الجامعية قد شكلت لديهم سمات نفسية مميزة مرتبطة أيضاً بالضوابط الاجتماعية التي تستدعي من هذه الفئات العمرية تقبل الذات والسعي لتحقيق الأهداف التي يطمح الشباب لتحقيقها.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (رجب، 2025) حيث ميز بين أنواع المرونة النفسية التي يكتسبها إما بالوراثة والبيئة، وكذلك المكتسبة نتيجة الخبرات من نجاح وفشل باعتبارها أحداث ضاغطة، والمكتسبة صناعياً نتيجة التعليم والتدريب. ويرى الباحث بأنها مجتمعة تؤثر على مستوى المرونة لدى الفرد في الحياة الجامعية من تعلم، فالأحداث من نجاح وفشل تعتبر ضاغطة للشباب ويتعلم كيف يتعامل مع هذه الأحداث كمواقف تعليمية وكيف يديرها، والسمات الوراثية والبيئية التي يكتسبها من الأبوين والحياة الجامعية تعزز وترفع مستوى المرونة النفسية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الصرايرة، 2016) والتي أظهرت مستوى مرتفعاً من المنعة النفسية لدى طلبة مدارس الموهوبين في الأردن، ودراسة (ربابعة، 2018) التي أظهرت أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية مرتفعاً. وأظهرت دراسة (الدلابيح، 2018) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى معلمي التربية الاجتماعية في الأردن. وكذلك أظهرت دراسة (قريطع والغزو، 2018) إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في الجامعة الهاشمية في الأردن، وكذلك أظهرت دراسة (العزري، 2016) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان، وأخيراً أظهرت دراسة (البشارت ومقابلة، 2020) مستوى مرتفعاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الخميس وطنوس، 2019) والتي أظهرت مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طالبات من جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية. وأظهرت نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية في جامعة جنوب الوادي. وأظهرت دراسة (Al Omari, et al., 2023) مستوى منخفضاً من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.

وبعد مقارنة نتائج هذه الدراسة بالدراسات السابقة التي تم عرضها يتضح للباحث بأن سمة المرونة النفسية قد تختلف بين طلبة الجامعات، حيث تباينت مستويات المرونة النفسية في الدراسات السابقة من مرتفع لمنخفض، وبهذا يكون لدى طلبة كلية علوم الرياضة سمة المرونة النفسية.

مناقشة نتائج السؤال الثاني :

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنَّ الذكور والإناث يمرون بخبرات تراكمية تساعدهم على التفاعل الاجتماعي واستقرار الحالة النفسية لديهم، حيث يعتقد الباحث أن الجنسين مروا بخبرات متكافئة وأنَّ لديهم الكفاءة الشخصية للمواقف التي يعيشونها في حياتهم الشخصية والتعليمية، وما يقومون به من تصرفات نابعة من إرادة ذاتية أو تأثيرات سلبية. ويتضح ذلك من خلال بعد الإصرار والتمسك الذي جاء في الترتيب الثالث على مستوى المقياس ككل وعلى مستوى الفروق تبعاً لمتغير الجنس، فقد اتضح للباحث بأن طلبة كلية علوم الرياضة غير متمسكين بأرائهم وذلك يعني أن هذه العينة لديها القدرة على التفاعل الاجتماعي والنفسي مع المواقف والظروف الخاصة والعامة، وكذلك أنَّ آراءهم من وجهة نظرهم ليست قطعية بل قادرين على تعديلها وذلك بالاعتماد على مستوى المرونة النفسية الذي يتمتعون به. وأمَّا بالنسبة لعدم وجود فروق تبعاً لمتغير العمر فقد يكون ذلك عائداً إلى الفئات العمرية المتقاربة والتي تظهر متوسطات حسابية متقاربة نوعاً ما وهذه الفئات تتم عن سمات شخصية متجانسة وموحدة للطلبة المرحلة الجامعية، وأن التجارب العملية قد تختلف إلا أنَّ تقسيمات الفئات العمرية لم تعطِ دلالة عن وجود فروق في المرونة النفسية لدى الطلبة.

ويرى الباحث كذلك أن ترتيب بعد تقبل الذات الإيجابي ينم عن وجود تقبل للتعليمات والآراء وتقبل العينة للمعلومات والخبرات من الآخرين فهم مرنين بما يكفي للتعامل مع المجتمعات والانفتاح على الآخرين، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة الاختلاط بين الطلبة والتعرف إلى ثقافات بيئية مختلفة من البيئة المدنية والبادية وما تحتويه من قيم وعادات. وكذلك إلى التنوع في المسافات التي يخضعون لها في برامجهم الأكاديمية.

ونتيجة هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة (البشارات ومقابلة، 2020) مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، ولم تظهر فروق تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي. بينما أختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Blanco-Garcia, et al., 2021) ودراسة (الصرايرة، 2016) والتي أظهرت وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس (الجنس) ولصالح الذكور.

وتتفق النتائج المتعلقة بمتغير العمر من نتائج دراسة (ربابعة، 2018) والتي أظهرت مستويات مرتفعة لدى طلبة الجامعة الأردنية. وكذلك جاءت أغلب نتائج الدراسات السابقة على المجتمع الأردني بأنَّ المرونة النفسية والمنعة النفسية مرتفعة، وهذا يؤكد أن الشباب الأردني يتمتع بمرونة نفسية مرتفعة.

وتختلف مع دراسة (الصرايرة، 2016) التي أظهرت وجود فروق تبعاً للصف الدراسي في مستويات المرونة النفسية مرتفعة لدى طلبة المدارس، وكذلك مع دراسة (Al Omari, et al., 2023) التي أظهرت مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. ودراسة (اسماعيل، 2017) التي أظهرت أيضاً مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الجوف.

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم عرضها استنتج الباحث الآتي:

1. إنَّ الفئة العمرية من 18- 25 سنة يتمتعون بسمة المرونة النفسية بغض النظر عن الجنس.
2. إنَّ الجنس لا يعتبر عاملاً حاسماً في تأطير مستويات المرونة لدى طلبة كلية علوم الرياضة.
3. إنَّ ممارسة النشاط الرياضي له أثر كبير في تقبل الذات ومقاومة التأثيرات السلبية التي تحيط بفئة الشباب.

التوصيات :

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بالآتي:

1. إجراء دراسات على طلبة كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة تبين العلاقة بين مستويات المرونة النفسية مع غيرها من السمات والمهارات النفسية المختلفة.
2. ضرورة الاستمرار بدراسة السمات النفسية للطلبة في المراحل الجامعية المختلفة، حيث تعتبر فئة كبيرة من المجتمع وتعطي مؤشراً قوياً على الحالة النفسية للمجتمع ككل.
3. ضرورة إجراء دراسية معمقة لمجتمعات كليات التربية الرياضية وعلوم الرياضة وباستخدام متغيرات ديموغرافية مثل (الحالة الاجتماعية، وجود أمراض، الدخل الشهري، طبيعة العمل).

المراجع العربية

- إسماعيل، هالة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس، 50* (إبريل)، 287-335. DOI: [10.21608/cpc.2017.42852](https://doi.org/10.21608/cpc.2017.42852)
- البشارت، دينا؛ ومقابلة، نصر. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28* (5)، 764-783.
- الخميس، عواطف، وطنوس، عادل. (2019). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طالبات سنة أولى تحضير في جامعة الجوف بمحافظة القريات. *الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، 4* (3)، 85 - 109.
- الدلايخ، هيفاء. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، الأردن.
- ربابعة، هشام. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- رجب، أحمد. (2025). مهارات إدارة الذات والمرونة النفسية - كيف تتغلب على الضغوط النفسية. دار أزهى للنشر والتوزيع، مصر.
- شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الصرايرة، خالد. (2016). درجة المنعة النفسية لدى الطلبة الموهوبين في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 17* (4)، 498-521. Dio: 10.12785/JEPS/170416
- عبدالرحمن، رشا؛ والعزب، أشرف. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 1* (84)، 257-300. Doi: [10.21608/EDUSOHAG.2021.148040](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.148040)
- العزري، سالم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عُمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى.
- العلوي، آسيا. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- قريطع، فراس؛ والغزو، أحمد. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الطالبات المتزوجات. *المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، جامعة البحرين، 6* (1)، 114-138.
- القللي، محمد. (2016). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، 3* (84)، 242-283.
- محفوظ، فيصل؛ يحيوي، محمد؛ وبن غالبية، محمد. (2024). مستوى المرونة النفسية لدى رياضي الرياضات الجماعية. *مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة-الجزائر، 11* (2)، 464-475.
- المهايرة، عبد الله؛ والعبدلات، بسام؛ والحويان، علا؛ والنجادات، حسين. (2018). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية. *مجلة دراسات العلوم التربوية، 45* (1)، 233-248.

المراجع الأجنبية

- Abdul Rahman, R.; And Al-Azab, A. (2021). Predicting psychological resilience among university students in the light of some variables, a study on a sample of students at Ajman University - the United Arab Emirates. *The Educational Journal, Sohaj University*, 1(84), 257-300. Doi: [10.21608/EDUSOHAG.2021.148040](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2021.148040)
- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., ... & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 2. Doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9
- Al-Alawi, A. (2017). *Psychological resilience and its relationship to psychological adjustment among students in Jordan*. Unpublished master thesis, Amman Arab University, Jordan.
- Al-Azri, S. (2016). *Psychological resilience and its relationship to social skills among students at the Faculty of Sharia Sciences in the Sultanate of Oman*. Unpublished master thesis, the University of Nizwa.
- Al-Bisharat, D, and Maqableh, N (2020), psychological resilience and its relationship with academic commitment among the students of Yarmouk University. *The journal of the Islamic University for educational and psychological studies*, 28(5), 764-783.
- Al-Dalabeeh, H. (2018). *Psychological resilience and its relationship to the ability to solve social problems among social and national education teachers at the upper basic stage in Jordan*. Unpublished master thesis, Aal Al-Bayt University, Jordan.
- Al-Khamees, A., and Watnous, A. (2019). The level of psychological resilience and its relationship to psychological stress among a sample of first-year preparatory female students at Al-Jouf University in Qorayyat Governorate. *The Jordanian Association for Educational Sciences, Jordanian Educational Journal*, 4(3), 85-109.
- Al-Mahaira, A.; Al-Abdullat, B. Al-Hawyan, A.; And Al-Najadat, H. (2018). The level of psychological stress and psychological resilience among the students with special needs at the University of Jordan. *The Journal of Educational Science Studies*, 45(1):233-248.
- Al-Sarayreh, Kh. (2016). The degree of psychological resilience among gifted students in Jordan. *The Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17(4), 498-521. Dio: 10.12785/JEPS/170416
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196. [Doi.org/10.3390/ijerph18158196](https://doi.org/10.3390/ijerph18158196)
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of applied psychology*, 88(6), 1057. [Doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057](https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. [Doi.org/10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113)
- Costa, V. T., Noce, F., Bicalho, C. C. F., & de Sousa Pinheiro, G. (2023). Resilience and recovery processes in sports. *The Importance of Recovery for Physical and Mental Health: Negotiating the Effects of Underrecovery*. 1^{ed} Routledge published, Park Dr, Milton, Abingdon OX14 4SB.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary,

dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23. [Doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749](https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749)

- Fikretoglu, D., & McCreary, D. R. (2012). Psychological resilience. *Toronto: Defence R&D Canada*.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. [Doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947](https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947)
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1) Doi:10.1186/s12888-023-04783-z
- Ismail, H. (2017), psychological resilience and its relationship with mindfulness among the students of the faculty of education (predictive study). *Psychological counseling journal, psychological counseling center, Ain Shams University*, 50(April), (287-335). DOI: [10.21608/cpc.2017.42852](https://doi.org/10.21608/cpc.2017.42852)
- Kairyte, A., Truskauskaitė, I., Daniunaite, I., Gelezelyte, O., & Zelviene, P. (2023). Resilience trajectories and links with childhood maltreatment in adolescence: A latent growth modeling approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1) Doi:10.1186/s13034-023-00558-2
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. [Doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001)
- Landstra, J., Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Hillman, R. J. (2013). Identifying and describing feelings and psychological flexibility predict mental health in men with HIV. *British journal of health psychology*, DOI: 10.1111/bjhp.12026.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Qoraite', F.; And Al-Gazo, A. (2018). Psychological resilience and its relationship to marital compatibility among married female students. *The International Journal of Research in Education and Psychology*, the University of Bahrain, 6(1), 114-138.
- Rababah, H. (2018). *Psychological resilience and its relationship to test anxiety among University of Jordan students*. Unpublished master thesis, Yarmouk University, Jordan.
- Ragab, Ahmed. (2025). *Self-Management Skills and Psychological Resilience-How to Overcome Psychological Stress*. Azha Publishing, Egypt.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280. [10.1080/1091367X.2013.805141](https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141)
- Shaqoura, Y. (2012). *Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza*. Unpublished master thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- Stanley, S., Sethuramalingam, V., & Pandian, S. (2018). Resilience: its nature and significance-a theoretical overview. *Indian Journal of Social Work*, 79(1), 5-30.

الملحق

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية

المتغيرات الديمغرافية :

الجنس: ذكر أنثى

العمر: 18 - أقل من 20 سنة 20 - أقل من 23

الرقم	الفقرة	لا أوافق مطلقاً	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق تماماً
	البعد الأول: الكفاءة الشخصية					
1	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر المؤلمة					
2	مهما كانت الأمور لا أستسلم بسهولة.					
3	لدي علاقات في حياتي وثيقة وأمنة					
4	أعرف أين أحصل على المساعدة عندما أحتاج إليها.					
5	أستطيع التعامل مع المواقف الجديدة					
6	أستطيع التركيز والتفكير بوضوح تحت الضغط					
7	نجاحات الماضي تمنحني الثقة في مواجهة تحديات المستقبل					
	البعد الثاني: الإصرار والتمسك					
8	لدي إحساس قوي بما هو هدفي من الحياة.					
9	لا أحبب بسهولة بعد أي موقف فشل أمر به.					
10	أتصرف بناءً على حدسي دون أن أعرف لماذا					
11	أمتلك القدرة على التكيف مع المتغيرات					
12	أعمل على تحقيق أهدافي.					
13	مواجهة الضغوط تجعلني أكثر قوة.					
14	لدي القدرة على استعادة توازني بعد كل مرة أتعرض فيها للأذى.					
	البعد الثالث: مقاومة التأثيرات السلبية					
15	لدي القدرة على التحكم بحياتي.					
16	لدي القدرة على تحقيق أهدافي.					
17	أخفف من الأمور الصعبة بالرضا والدعابة.					
	البعد الرابع: تقبل الذات الايجابي					
18	أحب التحدي.					
19	اتخذ قرارات صعبة لا ترضي الآخرين.					

					أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن النتيجة.	20
					أشعر بالفخر حول انجازاتي.	21
					أرى نفسي أني شخصية قوية.	22
					أفضل أن أخذ المبادرة في حل المشكلات	23

Psychological Resilience among the Students of Science Sports Faculty in Mu'tah University (A Descriptive Study)

ABSTRACT :

This study aimed to identify the level of psychological resilience among the students of Science Sports Faculty in Mu'tah University, and identify the differences in psychological resilience according to the study variables. The study used the descriptive approach for a sample that consisted of (387) male and female students. The scale developed by (Connor and Davidson) and refined by (Alqalali) in 2016, was used, where it consisted of (23) items distributed to four psychological resilience factors (personal efficiency, resisting negative effects, persistence, and positive self-acceptance). The results showed that there was a high level of resilience among the sample individuals. The results showed that there were no statistically significant differences at ($\alpha=0.05$) between the mean scores of psychological resilience among the sample individuals attributed to the variable of gender, except for the dimension of personal efficiency in favor of males. The results showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of psychological resilience among the sample individuals attributed to the variable of age, and for all the dimensions.

The study recommended the necessity of conducting further studies to investigate the relationship between the level of psychological resilience with other psychological skills and traits.

Keywords: psychological resilience, personal efficiency, resisting negative effects, persistence, and positive self-acceptance.

برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا

سناء ناصر الخوالدة^{1*}

¹ كلية الآداب والعلوم التربوية، جامعة فيلادلفيا.

تاريخ القبول: 3- آب-2025

تاريخ الاستلام: 30- حزيران-2025

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا. استخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية من خلال تقسيم المشاركين البالغ عددهم 60 طالب وطالبة ممن أبدوا الرغبة في المشاركة في الدراسة وحصلوا على درجة مرتفعة على المقياس القبلي للضغوط النفسية إلى مجموعتين متكافئتين (ضابطة، وتجريبية) واستخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات التي تم جمعها من خلال أداة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية تعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية. مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا. وتوصي الدراسة بأهمية توفير برامج إرشادية قائمة على الأنشطة الرياضية لطلبة الجامعة ضمن برامج تقديم الدعم النفسي للطلبة الجدد. وضرورة تطبيق مثل هذه البرامج على طلبة الجامعات من مختلف المستويات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية، الضغوط النفسية، طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا.

المقدمة :

تشكل مرحلة انتقال الطالب إلى الجامعة مرحلة انتقالية صعبة يواجه فيها الطلبة تحديات نفسية واجتماعية وأكاديمية مختلفة، قد تؤثر على التكيف النفسي وال أداء الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية. وأظهرت الدراسات أن الطلبة في هذه المرحلة قد يتعرضون لضغوط نفسية وشعور بالقلق والتوتر (Huang et al., 2024). وقد سميت الشهور الأولى للطالب الجامعي بعد انتقاله من المدرسة إلى الحرم الجامعي بالشهور الصعبة لما يتعرض له الطالب من التغيرات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية التي طرأت على حياته نتيجة هذا الانتقال النوعي، إذ يواجه الطالب تحديات تتطلب منه القدرة على التكيف والتعامل مع الضغوطات وقد يتوقف نجاحه في هذه المرحلة على تخطي هذه البداية (Maymon & Hall, 2021). وأثبتت الدراسات أن برامج الأنشطة الرياضية التي تنفذ وفق خطط هادفة، تلعب دوراً في تعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط النفسية التي يعاني منها الطلبة في هذه المرحلة، إذ تترك أثراً إيجابياً على نفسية الطالب كونها تقدم الدعم النفسي الذي يمكنه من تجاوز الكثير من المشاعر السلبية تجاه نفسه والمحيطين به.

وقد أشارت دراسة رودريغز-رومو وآخرين (Rodríguez-Romo et al., 2023) إلى أن الطلبة الذين اشتركوا ببرامج رياضية هادفة تمتعوا بدرجة أعلى من الصحة النفسية بالمقارنة بالطلبة الذين لم يشتركوا بأي برنامج، الأمر الذي انعكس على قدرتهم على التكيف النفسي والأكاديمي والاجتماعي في الحرم الجامعي.

وتعد برامج الإرشاد النفسي القائمة على الأنشطة الرياضية محدودة، إذ تدرج البرامج المتوفرة ضمن الإطار الرياضي دون دمجها بالدعم النفسي، وتقوم البرامج التي تتبنى فكرة الدمج على توجيه الأنشطة الحركية كاستراتيجيات تعديل الأفكار والتخلص من السلبية في التفكير، وكنوع من التنفيس والضبط الانفعالي، كما هو الأمر في استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي، ويعد هذا الدمج بين الأنشطة الحركية والإرشاد المعرفي السلوكي، أكثر فاعلية في تقديم الدعم النفسي وتحسين التفاعل الاجتماعي والتعبير الانفعالي لفئة الطلبة الجامعيين (Liu & Dapat, 2023).

- ويمكن تحديد التحديات التي تواجه الطالب في هذه المرحلة بتحديات أكاديمية تتعلق بالكم والنوع وأساليب التدريس التي تتمركز حول الطالب بشكل أساسي، وهذا يختلف عن ما هو موجود في النظام المدرسي، كما يتعرض الطالب لتحديات اجتماعية تكمن بشعوره بالانفصال عن الأصدقاء والزلاء الذين رافقوه على مدار سنوات متتالية، والانفصال عن الأسرة الذي اعتاد على عدم التغيب عنهم بشكل منفرد، و يتعرض بعض الطلبة لتحديات مادية وتنظيمية تتعلق بالتكلفة المادية التي ترتبط بالدراسة وتحمل المسؤولية وتغير نمط الحياة (Luo et al., 2022). هذا، وتعرف الضغوط النفسية أنها متغيرات داخلية وخارجية تؤثر بطريقة سلبية على استجابات الأفراد نتيجة إدراك الفرد أن المتغيرات مرتبطة بمواقف تفوق قدراته على المواجهة والانجاز (عبد الرحمن، 2017). وتقسّم الضغوط النفسية حسب تأثيرها على الطالب إلى ضغوطات تحفيزية تولد دافع لدى الطالب للانجاز مثل المسابقات الرياضية والأعمال اليومية التي تطلب منه، ويتميز هذا النوع بقدرة الفرد على انجاز المهام المطلوبة منه، أما النوع الآخر يسمى بالضغوطات السلبية وهي ضغوطات تتجاوز قدرة الفرد وتؤدي إلى انهياره نفسياً وجسدياً (عبدالله، 2021). وتؤثر الضغوط النفسية على الصلابة النفسية وقدرات الطلبة، وهذا ما أكدته دراسة عبد الرحمن (2017) التي هدفت إلى تقييم مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران ومدى صلابتهم النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الصلابة النفسية ومستويات الضغوط التي يعاني منها الطلبة، ودعت الدراسة إلى توفير برامج الدعم النفسي في الجامعات لمساعدة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية وزيادة صلابتهم مع مراعاة توفير البرامج التي تتناسب مع الذكور والإناث. كما صنفت الضغوط النفسية وفق مصدرها إلى ضغوط ناتجة عن مؤثرات اعتيادية ويقصد بها الضغوط اليومية التي تواجه الفرد، والضغوط النمائية ويقصد بها الضغوط

المؤقتة التي تنتج عن تغيرات في نمط وأسلوب الحياة، وضغوطات الازمات والتي تحدث نتيجة فقدان عزيز أو خسارات وتستمر مع الفرد مدة من الزمن. ولابد من الإشارة إلى أن مصدر الضغوطات وقوة تأثيرها يختلف باختلاف الفترات الزمنية والثقافات في المجتمع، ونجد أن الإنسان لايقف في محاولة التعامل مع الضغوطات ومع كل ما يهدده باختلاف الأزمان والثقافات فيحاول التعامل مع مصادر الضغوط من خلال العديد من الاستراتيجيات (قاجوم، 2018). أما نظرية هانز سيللي ترى أن الأعراض المصاحبة لردود الفعل اتجاه الضغط عالمية وهدفها المحافظة على الحياة وأن ردود فعل البيئة تؤثر على ردود فعل الفرد الفيسيولوجية والبيولوجية التي تسعى لاستعادة الاتزان الحيوي مرة أخرى، ويعرف سيللي الضغط بأنه استجابة الجسم غير المحددة لمطلب معين (عبدالله، 2021). ويرى سيللي أن مراحل التكيف العام تتمثل بما يلي:

- مرحلة الفرع: وهي المرحلة التي تبدأ الأعراض الأولية بالظهور فسيولوجيا وتحدث نتيجة إدراك الفرد للتهديد.
 - مرحلة المقاومة: يحدث عندما يكون التعرض للضغط مصاحب لعملية التكيف مما يؤدي إلى اختفاء الأعراض الجسدية التي ظهرت على الجسم في مرحلة الفرع.
 - مرحلة الإجهاد: في هذه المرحلة يصل الإنسان إلى حالة من التعب والانهك نتيجة محاولته مقاومة مثيرات الضغط الأمر الذي يستنفذ جميع طاقته، مما يؤدي إلى إصابته بالمرض وعدم القدرة على المواجهة. ويرى لازاروس أن مصادر الضغط خارجية تحيط بالفرد وتتفاوت من حيث الشدة، ومصادر داخلية تعبر عن مجموعة الأحداث التي تتكون من التوجه نحو العالم الخارجي (عبد، 2021). وسعت دراسة العنزي (2020) إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الملك سعود، وتوصلت الدراسة إلى التأثير السلبي للضغوط النفسية على التحصيل الدراسي، وأوصت بضرورة توفير دعم نفسي رياضي داخل الجامعات بهدف تحسين قدرات الطلبة في مواجهة الضغوطات النفسية ودرجة تكيفهم. كما دعت دراسة عكاشي (2016) التي أجريت على طلبة الجامعات العراقية أهمية تقديم الدعم الاجتماعي الذي يقدم للطلبة في مساعدتهم على التعامل مع الضغوطات النفسية.
- يعبر مفهوم النشاط البدني عن حركات الجسم التي يحتاج الفرد إلى صرف طاقة للقيام بها وتحدث نتيجة تقلص العضلات الهيكلية في الجسم ومثال ذلك المشي، التمارين الصباحية، وتقسّم الأنشطة الرياضية الرئيسية إلى المجالات التالية :

1. الأنشطة الحركية اليومية : مثل المشي إلى مكان العمل أو موقف الباصات.
 2. التمارين المنظمة: وهي التمارين المخطط لها من حيث الزمان، والمكان، والآلية بهدف تحسين اللياقة البدنية ويستخدم مصطلح النشاط البدني للإشارة إلى صرف الطاقة الناتجة عن الحركة العامة، بينما تشير التمرين إلى النشاط المنظم والمخطط له الذي يهدف إلى تحسين اللياقة، ويدل مصطلح الرياضة على الأنشطة المنظمة التي تحتوي على قواعد وقوانين لممارستها (Piggin, 2020). وتشير الأنشطة الرياضية المنظمة إلى برامج هادفة ومخطط لها تحتوي على التنافسية وتشرف عليها جهات رسمية ولديها أهداف محددة وتحتاج إلى درجة أعلى من الالتزام كما أنها تحقق فوائد نفسية واجتماعية أقوى من الأنشطة الرياضية غير المنظمة (Phoenix & Bell , 2019).
- وتؤثر الأنشطة الرياضية بشكل مباشر على مستويات القلق والتوتر التي يشعر بها الفرد وهي بمثابة مصدر للشعور بالإيجابية والسعادة وذلك كونها تخفض من إفراز هرمون الكورتيزول وتحفز إفراز الإندورفينات. وتشير دراسة لين و غاو (Lin & Gao, 2023) إلى مدى تأثير تمارين اليوغا على تقليل أعراض القلق لدى عينة الدراسة المكونة من طالبات الجامعات . كما تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين المزاج وتقليل أعراض الاكتئاب، وتحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتنشط إفراز الإندورفين والسيروتونين في الجسم، الأمر الذي يساهم في تحسين الصحة النفسية العامة والإدراك

المعرفي، وهذا ما توصلت له دراسة هانج وآخرين (Huang et al., 2024) التي هدفت إلى مراجعة منهجية لفاعلية التدخلات القائمة على الأنشطة البدنية في تحسين الصحة النفسية، والتركيز على خفض القلق والاكتئاب بشكل أساسي، واعتمدت الدراسة على جمع المعلومات من الدراسات التجريبية المنشورة في قواعد علمية والمطبقة على طلبة جامعيين من مختلف السنوات ومختلف الدول. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ البرامج التي جمعت بين الأنشطة البدنية والدعم النفسي أكثر فاعلية في تحسين الصحة النفسية من البرامج الإرشادية التقليدية، وأوصت الدراسة الباحثين في بناء البرامج الإرشادية التي تدمج بين الأنشطة البدنية وأساليب الدعم النفسي، ومن البرامج المناسبة للدمج برامج الإرشاد الجمعي وتعرف بأنّها أسلوب إرشادي يستهدف مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات متشابهة أو يسعون إلى تحقيق هدف مشترك حيث يشكلون مجموعة تلتقي في مكان وزمان محدد وفق عدد من الجلسات، ولكل جلسة هدف يوصل إلى الهدف الرئيسي للمجموعة، وتقدم مجموعة الإرشاد الجمعي الدعم النفسي للمشاركين من خلال مشاركتهم خبراتهم التي مروا بها، كما أنّها تمكّنهم من اكتساب مهارات تساعد على التعامل مع المواقف الحياتية، ويعد هذا الأسلوب مناسب جداً لطلبة الجامعات لتمكينهم من التعامل مع الضغوطات النفسية ومشاعر القلق والتوتر، وأشارت الدراسات إلى مدى نجاح المجموعات الإرشادية التي تعتمد على الأساليب المعرفية السلوكية للتعامل مع القلق والضغوط النفسية، إذ تعرّز من كفاءة الطلبة الذاتية وثقتهم بأنفسهم وقدراتهم (Ahsan & Abualait, 2024).

كما يعتبر الجمع بين الأنشطة الرياضية والإرشاد المعرفي السلوكي من أهم البرامج التي تسعى الجامعات إلى توفيرها للطلبة بهدف مساعدتهم على التغلب على الضغوطات النفسية التي قد يتعرضون لها بعد انتقالهم من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية (Roy et al., 2022). وأثبتت الدراسات أنّ الدمج بين الأنشطة الرياضية وبرامج الإرشاد المعرفي السلوكي يعزّز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين ويمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع الضغوط النفسية ويدعم شعورهم بالراحة بشكل أفضل من استخدام الأسلوبين بشكل منفصل، ومثال ذلك المشي الذي يمارسه المشاركون بعد الجلسات الإرشادية مباشرة. وهذا ما أشارت له دراسة نيوكامب وآخرون (Newcombe et al., 2023) التي هدفت إلى مقارنة فاعلية الدمج بين العلاج المعرفي السلوكي والأنشطة الرياضية الجماعية في خفض مستويات القلق والضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعات، واستخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج القائم على الأنشطة الرياضية الجماعية في تحسين الصحة النفسية وخفض مستويات القلق والضغوطات لدى طلبة الجامعة الذين خضعوا للدراسة، وأوصت الدراسة باستخدام مثل هذه البرامج في الجامعات.

مشكلة الدراسة :

تعتبر الضغوط النفسية من أهم التحديات التي يواجهها طلبة السنة الأولى في الجامعات نظراً لانتقالهم من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية إذ يواجه بعضهم تحديات نفسية واجتماعية ناتجة عن عدم القدرة على التكيف الاجتماعي، ويرافق ذلك ضغوطات أخرى تتعلق بالمشاكل الأسرية والقدرة على تأمين الرسوم الجامعية خصوصاً في الجامعات الخاصة وتزداد التحديات عندما يكون لدى الأسرة أكثر من طالب على المقاعد الجامعية مقابل محدودية وثبات الدخل الأسري الأمر الذي يدفع بعض الطلبة للعمل أثناء الدراسة، كما يعتبر النظر السلبية لفرصة الحصول على العمل بعد التخرج من الأفكار السائدة لدى طلبة الجامعات الأردنيين وذلك لارتفاع نسبة البطالة لدى الشباب الجامعي، وجميع هذه التحديات تزيد من مستويات الضغوط النفسية لدى الطالب وتؤثر على تحصيله الأكاديمي. ومن هنا زاد الاهتمام بتوفير برامج وقائية وعلاجية تحسن من الصحة النفسية لدى الطلبة، وتزودهم بالمهارات والخبرات التي تمكنهم من مواجهة الضغوطات النفسية الأمر الذي ينعكس ايجابياً على الجانب الأكاديمي والسلوكي والتكيف النفسي والاجتماعي للطلاب الجامعي. وتعتبر الأنشطة الرياضية

ذات فعالية كبيرة في تعزيز الصحة النفسية وتحسين التنظيم الانفعالي وخفض مستويات القلق والتوتر وبالتالي تحسين قدرة المشاركين على التعامل مع الضغوطات ، ومن هنا تنبع مشكلة الدراسة الحالية التي تحاول دراسة تأثير البرامج الإرشادية القائمة على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا . و ما زال يوجد فجوة بحثية في الجامعات العربية والأردنية بالتحديد في دراسة مدى تأثير الدمج بين الإرشاد الجمعي والأنشطة الرياضية كأساليب وقائية وعلاجية في البرامج النفسية التي تستهدف الطلبة الجامعيين في الجامعات الأردنية ومدى تأثير مثل هذه البرامج على الصحة النفسية بشكل مباشر وقدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية، إذ تعتمد معظم الجامعات على توفير مراكز الخدمات النفسية وتقدم بشكل منفصل أنشطة رياضية كإطار ترفيهي للطلبة.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية اختبار الفرضيات الآتية:

1. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.
2. وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدى لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.
3. وجود فروق ذات دلالة احصائية عند بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية.

تساؤلات الدراسة :

1. هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
 2. هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدى لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
 3. هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
- تكمن أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية في توفير معلومات علمية تمثل مرجع للباحثين المهتمين بدراسة العلاقة بين الأنشطة الرياضية والأساليب الإرشادية ودورها في الصحة النفسية والتعامل مع الضغوط النفسية. ومن الناحية العملية توفر الدراسة برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية يستخدمه المرشدين النفسيين في الجامعات للتقليل من الضغوطات النفسية التي يعاني منها طلبة السنة الأولى، الأمر الذي ينعكس بشكل ايجابي على مدى تفهمهم النفسي والأكاديمي والاجتماعي ومحاولة اثباتها فاعلية الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية.

حدود الدراسة :

وتكمن حدود الدراسة بعينة الدراسة المتمثلة في طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2025/2024.

أما محدّدات الدراسة تتمثّل بأداة الدراسة ومدى تمتعها بالصدق والثبات، والبرنامج الإرشادي، ومدة التطبيق.

مصطلحات الدراسة :

برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية: هو برنامج إرشاد جمعي أو فردي يتكون من مجموعة من الجلسات التي تدمج بين الأساليب الإرشادية والتمارين الرياضية والحركة البدنية كأسلوب علاجي، مع تنظيم الانفعالات والأفكار السلبية لدى الطالب (Newcombe et al., 2023). ويعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها مجموع الجلسات التي تحتوي على أساليب إرشادية وتمارين رياضية وحركية يقوم بها الطالب بشكل منظم ومدرّس لغايات خفض الضغوط النفسية التي يعاني منها.

الضغوط النفسية: هي حالة مع الشعور بعدم الارتياح والقلق والتوتر نتيجة تعرض الفرد لمثيرات بيئية تتطلب منه أداء متطلبات مختلفة (العنزي، 2020)، ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

طلبة السنة الأولى في الجامعات: هم الطلبة المسجلين للدراسة النظامية في جامعة فيلادلفيا والتحقوا للدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2024/2025.

الطريقة والإجراءات :

منهجية الدراسة :

استخدمت الدراسة المنهجية شبه التجريبية، وذلك للتعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات.

مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في جامعة فيلادلفيا خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2024/2025.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (60) طالب تم اختيارهم بالطريقة القصدية وهم من الطلبة الذين أبدوا رغبتهم بالمشاركة في الدراسة والذين حصلوا على درجات مرتفعة ومتوسطة على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة، وتم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية 30 طالب وطالبة خضعوا للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة تكونت أيضاً من 30 طالب وطالبة لم يتعرضوا لبرنامج.

الجدول (1) خصائص عينة الدراسة

العدد	خصائص العينة
30 طالب وطالبة	المجموعة التجريبية
15 طالب	الذكور
15 طالبة	الإناث
30 طالب وطالبة	المجموعة الضابطة
15 طالب	الذكور
15 طالبة	الإناث

البرنامج الإرشادي :

تكوّن البرنامج من 10 جلسات مدة كل جلسة (90) دقيقة بواقع جلستين في كل أسبوع، تخصص 30 دقيقة للأنشطة الرياضية و(60) دقيقة للجلسة الإرشادية. ويدمج البرنامج بين الأساليب الرياضية المعتدلة مثل المشي والأنشطة الجماعية التي تخفف التوتر والقلق وتزيد من إفراز الأندورفين وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التي تهدف إلى اكساب مهارات نفسية تمكن الطلبة من التعامل مع الضغوط النفسية. وفيما يلي وصف مختصر للجلسات.

الجدول (2) وصف جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	الجلسة الإرشادية	الأنشطة الرياضية
1	بناء الثقة والألفة بين المشاركين والتعريف بمفهوم الضغوط الإرشادية	أنشطة بدنية خفيفة تهدف إلى تنشيط الجسم
2	التعريف على مصادر الضغوط النفسية	مشي جماعي
3	تحديد الأفكار التلقائية السلبية واللاعقلانية التي تسيطر على المشاركين	تمارين التنفس العميق
4	تعليم المشاركين مهارات دحض الأفكار اللاعقلانية واكسابهم مهارة إعادة البناء المعرفي	ممارسة تمارين الاطالة العضلية
5	إدارة الوقت والتنظيم الأكاديمي	ألعاب جماعية بسيطة
6	التدريب على الاسترخاء وتنظيم الانفعالات	تمارين اليوغا
7	مواجهة الموقف الضاغط والتدريب على مهارة حل المشكلات	الجري الخفيف
8	مهارة الثقة بالنفس والمرونة النفسية	رياضة ترفيهية
9	التدريب على المهارات التي تم تعلمها	تمارين التنفس العميق
10	إعداد خطط ذاتية لتطبيقها بشكل مستمر	رياضة جماعية

أداة الدراسة :

اعتمدت الباحثة في بناء أداة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية الذي تم إعداده من قبل الحمضاوي(2024)، والاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات التي تناولت موضوع الضغوط النفسية مثل دراسة (السيد، 2018)، و على مراجعة النظريات النفسية التي تناولت الضغوط النفسية مثل نظرية سيلاي ، ونظرية لازاروس. حيث تم بناء المقياس بما يتناسب مع طلبة الجامعة وخصائصهم وبلغ عدد الفقرات 36 فقرة موزعة على 6 أبعاد ملحق (1)، وتم استخدام تدرج ليكرت الخماسي للإجابة على المقياس، واعتمدت الدرجات التالية عند تصحيح المقياس 1: غير موافق بشدة، 2 :غير موافق 3: محايد، 4: موافق، 5 : موافق بشدة، إذ تراوحت الدرجات بين 36 - 180 درجة، صنفت إلى ثلاثة فئات هي درجة منخفضة من 36-60، درجة متوسطة 61-120، درجة مرتفعة 121-180. تم استثناء الطلبة الذين حصلوا على درجة منخفضة من الضغوط النفسية. وللتأكد من صدق المحتوى تم عرضه على 10 مختصين في مجال الإرشاد وعلم النفس للحكم على مدى وضوح الفقرات وتحقيقها للهدف من المقياس وعلى دقة الصياغة والسلامة اللغوية. وتم اعتماد نسبة 90% كنسبة اتفاق بين المحكمين للبقاء على الفقرة. وتم التأكد من صدق البناء من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من 150 طالب وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة البحث تم التواصل معهم من خلال التيم الخاص بمتطلبات الجامعة الإجبارية، وتم حساب كل درجة في المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه ومع الدرجة الكلية كما هو في الجدول رقم (3).

جدول (3) معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الضغوط الأكاديمية	0.41
الضغوط الاجتماعية	0.38
الضغوط المالية	0.45
ضغوط نفسية ذاتية	0.50
ضغوط أسرية	0.43
ضغوط مهنية مستقبلية	0.40

جميع معاملات الارتباط دالة أحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، وتدل على علاقة متوسطة إلى قوية.

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات الكلي باستخراج كرومباخ ألفا، وبلغت القيمة الكلية 0.84 وهي قيمة مقبولة إحصائياً وتدل على الاتساق الداخلي وتراوحت قيم الثبات الداخلي لكل بعد من الأبعاد بين 0.79 إلى 0.88 مما يشير إلى درجة ثبات مناسبة في مختلف الأبعاد.

جدول (4) معامل تحليل الثبات الكلي كرومباخ ألفا

الأبعاد	معامل كرونباخ ألفا (α)
ضغوط أكاديمية	0.81
ضغوط اجتماعية	0.79
ضغوط مادية	0.85
ضغوط نفسية ذاتية	0.88
ضغوط أسرية	0.82
ضغوط مهنية مستقبلية	0.84

يشير معامل الثبات إلى تراوح الثبات بين 0.79 - 0.88 وهي مقبولة لإغراض البحث.

الجدول (5) معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
الضغوط الأكاديمية	1	0.28
	2	0.26
	3	0.33
	4	0.31
	5	0.27
	6	0.32
	7	0.27
	8	0.30
	9	0.32
	10	0.27
	11	0.29
	12	0.26
	13	0.33
	14	0.31
الضغوط الاجتماعية		
الضغوط المالية		

0.28	15	
0.26	16	
0.30	17	
0.32	18	
0.29	19	
0.26	20	
0.31	21	الضغوط
0.33	22	النفسية الذاتية
0.28	23	
0.30	24	
0.27	25	
0.29	26	
0.32	27	
0.26	28	الضغوط الأسرية
0.28	29	
0.30	30	
0.27	31	
0.29	32	
0.33	33	
0.31	34	الضغوط المهنية
0.32	35	
0.30	36	

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: برنامج إرشادي قائم على الأنشطة الرياضية.

المتغير التابع: مستوى الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة :

تم الإعلان عن البرنامج الإرشادي من خلال مركز الإرشاد السلوكي وتوجيه الطلبة الراغبين بالانضمام إلى الدراسة إلى تسجيل أسمائهم وكان عددهم 110 طالب وطالبة، ثم أجري الاختبار القبلي للطلبة الراغبين بالمشاركة وتم استثناء الطلبة الذين حصلوا على درجة منخفضة في الاختبار القبلي والبالغ عددهم 50 مشارك واستخدمت الطريقة العشوائية الطبعية لتقسيم المشاركين إلى مجموعتين متكافئتين ، تجريبية طبق عليهم البرنامج الإرشادي، وضابطة لم يطبق عليهم البرنامج حيث احتوت كل مجموعة على 30 مشارك.

تصميم الدراسة :

التصميم العاملي للدراسة هو أثر البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية كعامل مستقل على المتغير التابع وهو مستوى درجة الضغوط النفسية على النحو الشبه تجريبي الآتي:

A: O X O O

B: O O ...

حيث A: المجموعة التجريبية B: المجموعة الضابطة X: البرنامج الإرشادي
O : مقياس الضغوط النفسية.

التحليل الإحصائي :

استخدمت الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية للوصول إلى هدفها كما يلي:

1. التحليل الوصفي: للحصول على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد الدراسة سواء قبل أو بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
2. تحليل صدق البناء من خلال معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.
3. تحليل الثبات: وذلك باستخراج معامل كرومباخ ألفا لكل بعد.
4. اختبار T-Test
5. تحليل التباين المشترك (MANCOVA).
6. حجم الأثر

نتائج الدراسة ومناقشتها :

للإجابة عن السؤال الأول : هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟
تم استخراج المتوسطات الحسابية وحجم الأثر ودلالة درجات أفراد المجموعة التجريبية للمقياسين القبلي والبعدي في قياس الضغوط النفسية.

الجدول (6) المتوسطات الحسابية ودلالة درجات أفراد المجموعة التجريبية للمقياسين القبلي والبعدي في قياس الضغوط النفسية

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة (T)	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي
ضغوط أكاديمية	0.71	0.000	11.41	3.56	2.31
ضغوط اجتماعية	0.68	0.000	10.38	3.60	2.44
ضغوط مالية	0.75	0.000	12.25	3.74	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.77	0.000	13.19	3.80	2.11
ضغوط أسرية	0.69	0.000	10.79	3.63	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.73	0.000	11.87	3.69	2.29
الدرجة الكلية للمقياس	0.79	0.000	14.52	3.67	2.29

يتضح من الجدول أعلاه أن اختبار (T) للعينات المرتبطة يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية ، وكذلك الدرجة الكلية، ويفسر ذلك بأن الفروق ليست ناتجة بالصدفة بل من تأثير البرنامج الإرشادي إذ ظهر الاختلاف بين القياس القبلي والبعدي على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

ويشير أيضا إلى تأثير محتوى البرنامج على مقدرة الطالب على التعامل مع الضغوط النفسية إذ هدفت جلساته إلى مساعدة الطلبة على تحديد مصادر الضغوط النفسية وتحديد الأفكار السلبية التي ترتبط بها، وآلية دحضها وإدارة الوقت والتدريب على الاسترخاء واكتساب مهارات حل المشكلات والثقة بالنفس والمرونة النفسية بالإضافة إلى محتوى البرنامج القائم على ممارسة التمارين الرياضية التي تهدف إلى التخلص من المشاعر السلبية وتفرغ الانفعالات وإعادة التوازن للجسم مثل تمارين اليوغا والمشي والجري والإطالة العضلية بالإضافة إلى الأنشطة الجماعية التي تقدم الدعم النفسي والاجتماعي للمشاركين وتحسن علاقاتهم الاجتماعية من خلال بناء الصداقات . كما وثبتت هذه النتيجة مدى مساهمة الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية بزيادة مقدرة الطلبة على تخطي المواقف الضاغطة ومواجهتها . وأظهرت دراسة (Huang et al. (2024) ، أن البرامج الإرشادية القائمة على الأنشطة البدنية المنتظمة تساهم في خفض مستويات القلق والاكتئاب بين طلبة الجامعات ويحسن من صحتهم النفسية وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

للإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) بين المجموعتين على المقياس البعدي.

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) بين المجموعتين على المقياس البعدي

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة	متوسطات المجموعة الضابطة	الانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية
ضغوط أكاديمية	0.68	0.000	9.83	0.42	3.61	0.41	2.31
ضغوط اجتماعية	0.61	0.000	8.75	0.44	3.52	0.39	2.44
ضغوط مالية	0.70	0.000	10.12	0.41	3.57	0.37	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.73	0.000	11.03	0.40	3.49	0.35	2.11
ضغوط أسرية	0.66	0.000	9.56	0.43	3.65	0.38	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.69	0.000	10.04	0.39	3.55	0.36	2.29
الدرجة الكلية للمقياس	0.76	0.000	12.27	0.38	3.57	0.34	2.29

جميع الفروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تدل قيم حجم الأثر أن البرنامج الإرشادي له أثر في خفض مستويات الضغوط النفسية مما يدل على قدرته في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة السنة الأولى.

جدول (8) نتائج التحليل المشترك (MANCOVA) لأبعاد مقياس الضغوط النفسية البعدي تبعاً للمجموعة

البعد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة F
ضغوط أكاديمية	0.70	0.000	43.27
ضغوط اجتماعية	0.63	0.000	38.64
ضغوط مالية	0.72	0.000	49.19
ضغوط نفسية ذاتية	0.75	0.000	51.33
ضغوط أسرية	0.68	0.000	44.78
ضغوط مهنية مستقبلية	0.71	0.000	46.22
الدرجة الكلية للمقياس	0.79	0.000	57.84

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية البعدي عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وأن جميع قيم F مرتفعة، مما يشير إلى أن الفرق بين درجات مقياس الضغوط النفسية البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يعزى إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي وما تحتويه من أساليب إرشادية وأنشطة رياضية زادت من قدرة الطلبة على مواجهة الضغوط النفسية. وهذا لم يحدث للمشاركين في المجموعة الضابطة التي لم يتعرض أفرادها للبرنامج. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (Newcombe et al. (2023 التي هدفت التعرف على فاعلية الدمج بين أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي والأنشطة الرياضية الجماعية، وأثبتت الدراسة أن هذا الدمج يعزز فاعلية البرامج الإرشادية التقليدية ويحسن الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات ، وهذا أيضاً ما أكدته دراسة (Lin & Gao (2023 وأشارت دراسة Luo et al (2022) التي بحثت في الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا لدى طلبة الجامعات. وأن البرامج الإرشادية تصبح أكثر فاعلية عند الدمج بين مكونات بدنية واجتماعية ونفسية وهذا يؤكد نتائج الدراسة الحالية.

للإجابة عن السؤال الثالث : هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والقياس في فترة المتابعة على مقياس الضغوط النفسية يعزى للبرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية؟

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية البعدي والمقياس في فترة المتابعة.

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي وفترة المتابعة

الأبعاد	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة T	الانحرافات المعيارية	متوسطات المجموعة الضابطة	الانحرافات المعيارية	متوسطات المجموعة التجريبية
ضغوط أكاديمية	0.02	0.228	1.22	0.44	2.36	0.41	2.31
ضغوط اجتماعية	0.01	0.261	1.14	0.42	2.49	0.39	2.44
ضغوط مالية	0.01	0.379	0.89	0.39	2.25	0.37	2.22
ضغوط نفسية ذاتية	0.02	0.308	1.03	0.38	2.15	0.35	2.11
ضغوط أسرية	0.01	0.336	0.97	0.41	2.42	0.38	2.38
ضغوط مهنية مستقبلية	0.02	0.285	1.08	0.39	2.34	0.36	2.29
الدرجة الكلية	0.03	0.241	1.19	0.36	2.34	0.34	2.29

تشير نتائج اختبار (T) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس في فترة المتابعة إذ أنّ جميع مستويات الدلالة أكبر 0.05 مما يدلّ على أنّ الفروق بين المتوسطات غير دالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في فترة المتابعة، وفاعلية محتوى الجلسات الإرشادية والأنشطة الرياضية التي تعرض لها أفراد المجموعة التجريبية في أكسابهم مهارات أصبحت جزءاً من سماتهم الشخصية يستخدمونها كلما تعرضوا لمواقف ضاغطة، ولم يكن تأثيرها مقتصر على فترة تطبيق البرنامج. وهذه النتيجة تعتبر تأكيداً إضافياً على أهمية مثل هذه البرامج كونها تؤثر في بناء واكتساب مهارات أساسية دائمة ترافق الطلبة خارج المجموعة الإرشادية وتمكنهم من التعامل مع ما يتعرضوا له من ضغوطات نفسية سواء في الحرم الجامعي أو خارجه. وفيما يتعلق باستمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية التي توصلت لها الدراسة الحالية تتفق مع نتيجة دراسة Luo et al., (2022) التي أشارت إلى استمرارية تأثير البرامج الإرشادية الوقائية التي تدمج بين الأنشطة البدنية والنفسية والاجتماعية.

الاستنتاجات :

بناء على ما سبق تؤكد الدراسة الحالية ما يلي:

1. فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى في جامعة فيلادلفيا رشادية التقليدية
2. استمرارية تأثير المهارات التي يكسبها البرنامج الإرشادي الذي يقوم على الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية على مقدرة الطلبة على مواجهة الضغوطات النفسية بعد انتهاء الجلسات الإرشادية . الأمر الذي يبرز أهمية هذه البرامج ويؤكد على ضرورة توفيرها في الجامعات.

التوصيات :

خرجت الدراسة الحالية بالتوصيات التالية:

- أهمية توفير برامج إرشادية قائمة على الأنشطة الرياضية لطلبة الجامعات كبرامج تقدم الدعم النفسي للطلبة الجدد.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الأنشطة الرياضية على طلبة الجامعات من مختلف المستويات.
- إشراك مختصين في الصحة النفسية والتربية الرياضية معاً لتصميم برامج تدخلية متكاملة.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث بشكل مشترك بين المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتربية الرياضية للوصول إلى برامج متكاملة تقدم الدعم النفسي الذي يحتاجه طلبة الجامعات.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف إلى التعرف على تأثير البرامج القائمة على الدمج بين الأساليب الإرشادية والأنشطة الرياضية بناء على العوامل الديمغرافية.

المراجع العربية

- الحمضاوي، ا. ف.(2024). مستوى الضغوط النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طالبات كلية التربية بجامعة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(12)، 4-799 <https://doi.org/10.26389/AJSRP.C230524>
- السيد، و. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود . المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3(1)، 25-48.
- عبد الرحمن، م. ح.م.(2017). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية، 14(14)، 44.1 <https://doi.org/10.21608/jwadi.2017.85296>
- عبدالله، ه. ت.(2021). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . مجلة العلوم التربوية، 4(2)، 122-145.
- عبد، ص.(2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر: دراسة مقارنة[كتاب إلكتروني]. مكتبة الأرشيف الرقمي. https://archive.org/details/389-pdf_202105
- العكاشي، ب. أ. ج. (2016). الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات . مجلة آداب المستنصرية، 74، 112-138. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-829550>
- العنزي، ن. م.(2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة جامعة الملك سعود. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(2)، 105-130.
- قاجوم، خ. ح.(2018). فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى عينة من الطالبات الجامعيات. مجلة البحث العلمي في التربية 17(الجزء الأول)، 505-530.
- مشيري، س.(2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر، واستراتيجيات المواجهة. المجلة التربوية الأساسية، 29، 3-16.

المراجع الأجنبية

- Ahsa,M.,& Abualait,T.(2024).Investigation of the relationship between mental health and physical activity among university students.*Frontiers psychology*,15,Article1546002.<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1546002>
- Huang,K., et al.(2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis.*Health Promotion International*, 39(3), daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Lin,Y.,&Gao, W.(2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14,1136900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Liu,F.,& Dapat,R.O.(2023).Integration of mental health promotion st strategies within physical education curricula. *Journal of Education and Educational Research*, 5(3), 215–319. <https://doi.org/10.54097/jeer.v5i3.13718>.
- Luo,Q., et al.(2022). Intervention of physical activity for university students with anxiety and depression during the COVID–19 pandemic prevention and control period: A systematic review and meta–analysis.*International Journal of Environmental Research Public Health*, 19(22),153380. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215338>.
- Newcombe,B.C., et al.(2023). CBT +Exercise vs Treatment as Usual in treating anxiety and depression in university students: A pilot study. *Journal of College Student Psychotherapy*.37(2), 150–166. <https://doi.org/10.1080/87568225.2023.2181255>
- Phoenix, C.&Bell,S.(2019). Beyond move more Feeling the rhythms of physical activity in mid and later-life. *Social Science& Medicine*,231,47 –54. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.05.006>
- Piggin,J.(2020).What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers.*Frontiers Sports and Active Living*,2 ,Article 72.. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Roy,M.j., Bellini, P., Kruger,S.E., Dunbar,K., Atallah,H., Haight, T.,& Viermetten, E.(2022). Randomized controlled trial of motion- assisted exposure therapy for post traumatic stress disorder after mild traumatic brain injury ,with and without an eye movement task.*Frontiers in Virtual Reality*,3,Article 1005774 <https://doi.org/10.3389/frvir.2022.1005774>.

ملحق رقم (1)

ملحق (1) أداة الدراسة : مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	الفقرة	غير موافق بشدة	غير موافق	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
1	البعد الأكاديمي أشعر بصعوبة في متابعة المحاضرات بسبب كثرتها						
2	أعاني في فترة الامتحانات بسبب تتابعها وعدم وجود فواصل زمنية						
3	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات المواد المختلفة. أشعر بقلق مستمر من نتائج الامتحانات						
4	أجد صعوبة في إعداد الأبحاث والواجبات المطلوبة						
5	أشعر أن الوقت غير كافٍ لإنجاز الواجبات والمهام						
6	أجد صعوبة في إيجاد أصدقاء وبناء علاقات اجتماعية						
7	البعد الاجتماعي أجد مشكلة في التواصل مع زملائي بسبب الاختلاف في الرأي						
8	أشعر بالعزلة عزم القدرة على الانخراط في الأنشطة الاجتماعية						
9	أتجنب المشاركة في الأنشطة الجامعية خوفاً من انتقاد الآخرين لي						
10	أشعر بالضغط عند محاولتي التكيف مع المجتمع الجامعي						
11	لدي صعوبة في تقبل آراء الآخرين						
12	أعاني من مشاكل مادية لتغطية المستلزمات الدراسية						
13	البعد المالي أجد صعوبة في تسديد الرسوم الجامعية						
14	لا بد من العمل لتوفير الرسوم الجامعية						
15	تسبب لي المشاكل المادية عدم التركيز في الدراسة						
16	أتجنب المشاركة في الأنشطة الجامعية بسبب تكلفتها المادية						
17	أشعر بالقلق نتيجة تراكم المتطلبات المادية المترتبة علي						
18	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي الدراسي						

					البعد النفسي الذاتي	
19					لدي أفكار سلبية اتجاه قدرتي على النجاح	
20					أشعر بالإحباط عند تعرضي لإخفاق دراسي	
21					تفقدني الضغوط الدراسية الثقة بالنفس	
22					أشعر بالتوتر المستمر عند التفكير بالدراسة	
23					أفقد سيطرتي على مشاعري عند تعرضي لفشل في الدراسة	
24					تشكل أسرتي مزيد من الضغوط للحصول على نتائج مرتفعة	
					البعد الأسري	
25					لا تتفهم أسرتي طبيعة الحياة الجامعية	
26					أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات أسرتي والدراسة	
27					تؤثر المشاكل الأسرية سلباً على دراستي	
28					أعرض للانتقاد المستمر من أسرتي بسبب دراستي	
29					تؤثر الأعباء الأسرية على وقت درستي	
30					أشعر بقلق في إيجاد وظيفة بعد التخرج	
					بعد المهنة المستقبلية	
31					أجد مستقبلي المهني غير واضح	
32					أشعر أن تخصصي غير مطلوب للتوظيف	
33					أشعر بالقلق من البطالة بعد التخرج	
34					أشعر بالخوف من عدم القدرة على المنافسة في سوق العمل	
35					أجد فرص العمل المتاحة لا تحقق طموحي	
36					أشعر بصعوبة في متابعة المحاضرات بسبب كثرتها	

The effectiveness of a sports-based counseling program in reducing psychological stress levels among first-year students at Philadelphia University

ABSTRACT:

The present study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on sports activities in reducing psychological stress among first-year students at Philadelphia University. The study employed quasi-experimental method by splitting the 60 male and female students who expressed a desire to participate in the study and obtained a high score on the pre-test of psychological stress into two equal groups: a control group and an experimental group. A set of statistical methods was used to analyze the data collected through the study tool, which is the psychological stress scale. The study found statistically significant differences between the average scores of the experimental group members on the pre-test and post-test on the psychological stress scale, attributed to the guidance program based on sports activities. This indicates the effectiveness of the sports-based counseling program in reducing the level of psychological stress among first-year students at Philadelphia University. The study recommended the importance of providing counseling programs based on sports activities for university students as part of psychological support programs for new students, and the need to implement such programs for university students at various levels.

Keywords: Sports-based counseling program, psychological stress, first-year students at Philadelphia University.

دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في قسبة المفرق

مادلين الجزائري^{1*}، عبدالرحمن الجرايد².

^{1,2} كلية العلوم التربوية - قسم التربية الرياضية، جامعة الزرقاء الخاصة.

تاريخ القبول: 7- تشرين أول-2025

تاريخ الاستلام: 6- تموز-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق، وكذلك الكشف عن الفروق في هذا الدور تبعاً لمتغيري المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، والاستبانة كأداة لجمع المعلومات حيث تم إعداد استبيان خاص بقياس العنف المدرسي، وتم التحقق من معاملات الصدق والثبات لهما، وتكون مجتمع الدراسة من جميع مدراء المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق، والبالغ عددهم (172) مديراً ومديرة، وقد تم تطبيقها على عينة الدراسة المكونة من (123) مدير ومديرة وتم اختبارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وقد أظهرت النتائج بعد تحليلها إحصائياً أن المتوسط العام لدور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق قد بلغ (3.32) وانحراف معياري (0.19) وبدرجة موافقة متوسطة، حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر مديري المدارس حول دور معلم التربية الرياضية تعزى إلى المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، وقد خلص الباحثان إلى عدد من التوصيات أهمها تعزيز الوعي التربوي لدى معلمي التربية الرياضية بدورهم في توجيه السلوكي من خلال تنظيم دورات تدريبية تتناول المهارات التربوية والوقائية في التعامل مع العنف المدرسي، وربط النشاط البدني ببناء القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: التربية الرياضية، العنف المدرسي، مدراء المدارس.

المقدمة :

تعد المؤسسات التربوية ثاني مؤسسات التنشئة الاجتماعية بعد الأسرة والتي من خلالها يكتسب الفرد قيماً دينية وتربوية وأخلاقية، وهي تعمل جنباً إلى جنب مع الأسرة في إتمام عملية التنشئة الاجتماعية للفرد لكي يصبح عضواً فعالاً في المجتمع، وبهذا يتحقق الهدف العام للتربية وهو إعداد الناشئ ليكون مواطناً صالحاً في المجتمع، ولكن في ظل التغيرات الاجتماعية التي حدثت في أرجاء العالم في العقود الأخيرة أصبحت المؤسسات التربوية تعاني من تحديات تعرقل سير العملية التربوية وتقف عائقاً في تحقيق الأهداف التربوية ومنها ظاهرة العنف الذي تطور أنماطه وأساليبه حتى وصل إلى إحداث أضرار مادية بالأفراد أو بالمنشآت التربوية نفسها.

ويعتبر العنف مشكلة نفسية، وسلوكاً منحرفاً مكتسباً إذ أنه يمارس بصور وأشكال تختلف من مجتمع إلى آخر وفقاً للتركيب الاجتماعي والاقتصادي والثقافي والسياسي، وتصنف ظاهرة العنف ضمن أكثر الظواهر السلوكية السلبية انتشاراً وتأثيراً على المجتمعات، حيث تشكل تهديداً لكيان المجتمع وأمنه واستقراره، وأيضاً تزعزع السلام الاجتماعي الذي بدوره أساس وعامل مهم من عوامل النمو والتطور (مقران، وأيوب 2023).

حيث يعدّ العنف المدرسي أحد أشد أشكال العنف خطورة، كما أنه يستهدف الأبعاد الاجتماعية والمؤسسية، مما يضاعف من تعقيد آثاره على النظام التعليمي والنسيج الاجتماعي، ويعتبر هذا النوع من العنف تهديداً مباشراً لاستقرار البيئة التعليمية، كما أنه يسهم في تعزيز مظاهر الانقسام داخل المجتمع، وإضافةً إلى ذلك، ينعكس العنف المدرسي سلباً على العملية التربوية بأكملها، مما يؤدي إلى تراجع في جودة التعليم وزيادة في معدلات التسرب المدرسي (العوران والجبور، 2021).

وتحتل التربية الرياضية مكانة بارزة في المنظومة التربوية، ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقوم بهذا الدور الذي يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد، ولا يمكن الاستغناء عنها أو تجاوزها في حياة المتعلم، وهي ركيزة أساسية لبناء فرد صالح من خلال تنمية عدة جوانب لدى المتعلم، كالجانب البدني، والنفسي، والاجتماعي، وتلعب التربية الرياضية دوراً حيوياً في تعديل سلوكيات الطلبة بهدف إعدادهم وتأهيلهم بشكل شامل، إضافة إلى تزويدهم بالمهارات والقدرات اللازمة لتحقيق التغيير الاجتماعي والتقدم الإيجابي في جميع مجالات الحياة (أمير ومرزاق، 2023).

ويقوم معلم التربية الرياضية بدور جوهري داخل المدرسة، حيث لا يقتصر دوره على الارتقاء بالنمو البدني والحركي للمتعلمين فقط، بل تعدى ذلك ليصبح مربياً ومرشداً وموجهاً لطلابه ليساعدهم في تقويم سلوكياتهم الخاطئة وغرس قيم الخير والفضيلة في نفوسهم، مما يسهم في بناء الشخصيات المتزنة والقادرة على التفاعل الإيجابي داخل المجتمع المدرسي وخارجه، ومما يجعل معلم التربية الرياضية يحتل خصوصية بارزة في المدرسة إذ أنه يعد شخصاً ديناميكياً في المدرسة من خلال تعامله مع الإدارة ومع زملائه المعلمين، وكذلك الطلبة والساحات والمرافق والأدوات الخاصة بالأنشطة وحصص التربية الرياضية (ياسين ومرابط 2019).

وأشار الجبور (2015) إلى دور معلمي التربية الرياضية كمتغير مستقل في تعزيز الانضباط المدرسي (المتغير التابع) في المدارس الحكومية من وجهة نظر مديري المدارس بمحافظة العاصمة عمان، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واعتمد على أداة الاستبيان في جمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (162) من مديري المدارس الحكومية في محافظة العاصمة عمان، وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وقد توصل الباحث إلى أنّ دور معلمي التربية الرياضية في الانضباط المدرسي كان متوسطاً.

كما أجرى مرنيز (2016) دراسة هدفت إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي كمتغير مستقل في الحد من العنف في الوسط المدرسي كمتغير تابع، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمة لطبيعة الدراسة، واعتمد على أداة الاستبيان

والمقابلة في جمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (800) تلميذاً من طور الثانوي و(50) أستاذ تربية رياضية و(30) مستشار للتربية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصل الباحث إلى تدهور العلاقة التربوية بين التلميذ والأستاذ باستعمال الأسلوب الديكتاتوري.

حيث أجرى صالح والبراي (2018) دراسة هدفت إلى إبراز دور معلمي التربية الرياضية كمتغير مستقل في تعزيز القيم التربوية لدى طلاب المرحلة الأساسية من وجهة نظر المعلمين في محافظات غزة كمتغير تابع، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان في جمع المعلومات، وتكونت عينة الدراسة من (100) معلم تربية رياضية ذكور في المرحلة الأساسية بمحافظة غزة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصل الباحثان إلى أن درجة ممارسة معلم التربية الرياضية لدوره في تعزيز القيم التربوية جاءت بدرجة مرتفعة.

وقام ياسين و مسعود (2019) دراسة هدفت إلى معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية كمتغير مستقل في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18 سنة) كمتغير تابع، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان في جمع المعلومات، وتكونت عينة الدراسة من (200) تلميذ من المرحلة الثانوية لبعض الثانويات ولاية أم البواقي وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوصل الباحثان إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور هام في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى التلاميذ الطور الثانوي.

وتطرق العوران والجبور (2021) إلى دراسة دور معلمي التربية الرياضية كمتغير مستقل في التوجيه والإرشاد للحد من العنف المدرسي أثناء المنافسات الرياضية كمتغير تابع في مدارس البادية الوسطى، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان في جمع المعلومات، وتكونت عينة الدراسة من (118) من معلمي التربية الرياضية من مدارس البادية الوسطى، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتوصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لصالح الإناث فيما يتعلق بدور المعلمين في التوجيه والإرشاد.

وأشارت دراسة أمير ومراقة (2023) إلى دور حصة التربية البدنية والرياضية كمتغير مستقل في تقليل ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة كمتغير تابع، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان في جمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (644) من التلاميذ والأساتذة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وكانت أهم نتائج الدراسة بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في تقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة.

كما سعت دراسة خالد وأيوب (2023) إلى التعرف على دور السمات الإيجابية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية كمتغير مستقل في تقليل العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كمتغير تابع، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم استخدام أداة الاستبيان في جمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (56) أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية في ثانويات ولاية الجزائر الشرق وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وكانت أهم نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثان أن السمات الإيجابية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تقليل من العنف المدرسي.

وبحثت دراسة (Mandigo et al) مانديغو وآخرون (2014) دور برامج التربية البدنية القائمة على تنمية مهارات الحياة كمتغير مستقل في تقليل العنف بين الشباب كمتغير تابع في السلفادور، حيث استخدم الباحثان المنهج النوعي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واعتمد الباحثان على المقابلات شبه المنظمة مع مديري المدارس ومعلمي التربية البدنية ومجموعات طلابية كأداة لجمع البيانات، والتي تم اختيارها بطريقة استهدافية من 14 مدرسة، وكانت أهم نتائج التي توصل إليها الباحثان أن التربية البدنية ساهمت في تطوير مهارات الحياة الثلاث مما قلل من معدلات العنف داخل وخارج المدارس.

واستعرض باربيرو وآخرون (2019) دراسة هدفت إلى تقييم العلاقة بين مادة التربية البدنية كمتغير مستقل والعنف المدرسي والتمر كمتغير تابع، واستخدم الباحثان منهج المراجعة المنهجية (Systematic Review)، واعتمد الباحثان على مراجعة 16 دراسة شملت 12795 مشاركاً في الدراسات الكمية، و79 مشاركاً في الدراسات النوعية، و86 مشاركاً في دراسة مختلطة التصميم، تم اختيار الدراسات بطريقة تلي معايير إدراج مسبقاً تم تحديدها، وكانت أهم نتائج الدراسة أن بعض برامج التربية البدنية يمكن أن تحسن من مهارات الطلاب للتعامل مع حالات التمر، بالرغم من وجود أدلة غير كافية حول التأثير الإيجابي لهذه البرامج على الوقاية من التمر، كما تبين أن التمر يؤثر سلباً على استمتاع الطلاب بمادة التربية البدنية.

وهدف دراسة ساجن وآخرين (2022) إلى استكشاف فهم معلمي التربية البدنية كمتغير مستقل لظاهرة التمر بين الأقران كمتغير تابع، وآراء المعلمين حول هذه السلوكيات، والطرق المتبعة للحد منها، واعتمد الباحثان على المنهج النوعي القائم على تحليل المحتوى، وتم استخدام تقنية المقابلات الفردية كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (18) معلماً للتربية البدنية في المدارس المتوسطة والثانوية في مدينة ملاطية في تركيا، حيث تم اختيار المشاركين بطريقة التنوع الأقصى، وكانت أهم نتائج الدراسة أن معلمو التربية البدنية يلعبون دوراً حاسماً في زيادة أو تقليل التمر بين الأقران في الصفوف.

كما أجرى شم و يي (2024) دراسة هدفت إلى استكشاف تصورات المعلمين المستقبليين كمتغير مستقل حول العنف المدرسي كمتغير تابع ودورهم في معالجته، واستخدم الباحثان المنهج الكمي والنوعي ويعرف بـ "منهجية Q"، واعتمد الباحثان على تحليل (33) عبارة من آراء (37) معلماً مستقبلياً في كوريا الجنوبية لتصنيف أدوارهم تجاه العنف المدرسي، تم اختيار المشاركين بطريقة قصدية، وكانت أهم نتائج التي توصل إليها الباحثان تحديد ثلاثة أنواع من أدوار المعلمين الوقائي، والتهرب من الواقع، والقائم على القوانين، وأن بناء العلاقات المبنية على الثقة بين المعلمين والطلاب والبرامج التعليمية المخصصة تعزز من قدرة المعلمين على التعامل مع العنف المدرسي.

وقام ديومبي (2024) بدراسة هدفت إلى استكشاف دور التربية البدنية والرياضية كمتغير مستقل في الوقاية من العنف المدرسي و تحليل تصورات معلمي التربية البدنية في السنغال حول هذه الظاهرة كمتغير تابع، واستخدم الباحث المنهج الكمي والنوعي، واعتمد على أداة الاستبيان والمقابلة شبه الموجهة في جمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (30) معلماً من معلمي التربية البدنية في ثانويات منطقة داكارا-بلاو، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية البدنية يلعبون دوراً فعالاً في الوقاية من العنف المدرسي من خلال تعزيز القيم الاجتماعية مثل الاحترام والتعاون وتنظيم الأنشطة الرياضية التي تساعد على تفريغ الطاقات السلبية.

تشترك الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي وأداة الاستبيان، مما يُعزز من المقارنة الموضوعية بين النتائج. كما تتشابه مع دراسات مثل الجبور (2015)، وصالح والبراي (2018)، والعوران والجبور (2021) من حيث تركيزها على دور معلم التربية الرياضية في معالجة قضايا سلوكية مثل الانضباط والعنف المدرسي. ومع ذلك، تختلف الدراسة الحالية عن بعضها من حيث فئة المشاركين؛ حيث ركزت على وجهة نظر مديري المدارس في حين أن معظم الدراسات السابقة تناولت آراء المعلمين أو الطلاب أو مزيجاً منهما. كما أن بعض الدراسات استخدمت منهجيات نوعية مثل (Mandigo et al. و Sagen et al.) أو منهجية مختلطة، في حين ظلت الدراسة الحالية ضمن المنهج الوصفي التقليدي.

وتتميز الدراسة الحالية بتركيزها الجغرافي المحدد على منطقة قسبة المفرق، مما يمنح نتائجها طابعاً محلياً قد يكون مفيداً لصناع القرار على المستوى المحلي أو الإقليمي. كما أن اعتمادها على رؤية مديري المدارس يضيف بُعداً

إدارياً ورقابياً يغيب عن معظم الدراسات السابقة التي ركزت على معلمي التربية الرياضية أو الطلاب أنفسهم، مما يجعل نتائجها أكثر شمولاً فيما يتعلق بتقييم فعالية دور المعلم في بيئة المدرسة ككل. إضافة إلى ذلك، فإن الدراسة الحالية تسعى للربط المباشر بين دور المعلم والعنف المدرسي بشكل واضح، بينما اكتفت بعض الدراسات السابقة بطرح العلاقة من خلال مؤشرات غير مباشرة كالقيم أو مهارات الحياة أو النشاط البدني بشكل عام.

مشكلة الدراسة :

كما نبعت مشكلة الدراسة من خلال خبرة الباحثين كونهما معلمان للتربية الرياضية ومن خلال النقاش مع الزملاء المعلمين وبعد الرجوع الي الأدب النظري وكذلك المناقشات مع أصحاب الاختصاص لاحظ الباحثان، تزايداً في ظاهرة العنف داخل المدارس بأشكاله المختلفة سواء العنف البدني أو اللفظي أو الرمزي، ويعد ذلك تحدياً تربوياً واجتماعياً متنامياً، وتؤثر سلباً على استقرار البيئة التعليمية والعلاقات البينية بين أفراد المجتمع المدرسي، فضلاً عن تداعياتها النفسية والاجتماعية على الطلبة وفي ظل هذه التحديات، وفي ضوء ما تشهده المدارس من تزايد في مظاهر العنف يبرز الدور المحتمل لمعلمي التربية الرياضية كعنصر فعال بحكم طبيعة عمله التي تتسم بكثرة التفاعل مع الطلبة داخل الأنشطة الصفية واللاصفية في تعزيز السلوكيات الإيجابية والحد من مظاهر العنف المدرسي.

أهمية الدراسة :

من المرجح أن تحقق الدراسة مايلي:

1. تسهم في مساعدة قسم الحماية والبيئة الآمنة بوزارة التربية والتعليم في معالجة ظاهراً العنف المدرسي عبر تقديم مقترحات علمية وحلول مستندة إلى نتائج الدراسة.
2. تعالج قضية خطيره ومهمة ألا وهي العنف في المدارس.
3. تبرز الدور الحاسم لمعلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي.
4. يؤمل أن تفتح الآفاق أمام العديد من الباحثين لإجراء مثل هذه الدراسة على المنظمات الرياضية مثل: اللجنة الأولمبية الأردنية والاتحادات الرياضية والأندية الرياضية، والجامعات وغيرها.
5. تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة على حد علم الباحثين في الأردن التي تناولت دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق.
2. الفروق في وجهات نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق حول دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي تبعاً لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة والمؤهل العلمي).

تساؤلات الدراسة :

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق؟
2. هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في وجهات نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق حول دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي تبعاً للمتغيرات الديمغرافية (سنوات الخبرة والمؤهل العلمي)؟

محددات الدراسة :

1. الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على مدراء المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق.
2. الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق.
3. الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2024/2025) من تاريخ 2025/3/26 الي 2025/5/12.

مصطلحات الدراسة :

العنف المدرسي: هو أي فعل يقوم به أحد أطراف العملية التربوية في المدرسة، ويؤدي إلى إضرار مادية أو معنوية، ويحدث داخل المدرسة. ويتمثل في مجموعة السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً التي تؤثر على النظام العام للمدرسة، ويؤدي إلى نتائج سلبية بخصوص التحصيل الدراسي، والعلاقات مع الآخرين وأضرار مادية أو معنوية، ويمارس بشكل لفظي ورمزي وجسدي (السعيدة، 2014).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة على استبيان العنف المدرسي.

محددات الدراسة :

1. الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على مدراء المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق.
2. الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق.
3. الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2024/2025) من تاريخ 2025/3/26 إلى 2025/5/12).

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع مدرّاء المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء قصبة المفرق، والبالغ عددهم (172) مديراً ومديرة، وفق إحصائيات قسم التخطيط في مديرية التربية والتعليم في لواء قصبة المفرق خلال الفصل الثاني من العام الدراسي (2024/2025).

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (123) مدير ومديرة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على مجموعة من المتغيرات، حيث كان:

- المتغير المستقل: دور معلم التربية الرياضية.
- المتغير التابع: العنف المدرسي.
- المتغيرات الديموغرافية: شملت (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة).

أداة الدراسة :

لغايات جمع البيانات اللازمة، قام الباحثان بتصميم أداة الدراسة، المكونة من جزئين رئيسيين:

الجزء الأول المتغيرات الديموغرافية وشملت متغير المؤهل العلمي وله ثلاث فئات (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) ومتغير سنوات الخبرة وله أربع فئات (أقل من 5 سنوات، 5-10 سنوات، 11-15 سنة، أكثر من 15 سنة).

والجزء الثاني فقرات الاستبيان، حيث تكوّنت بصورتها النهائية من (21) فقره. وقد صُمّمت الفقرات بصيغة تقييمية وفق مقياس ليكرت الخماسي، الذي يتيح للمستجيبين تقدير استجاباتهم على النحو الآتي: بدرجة قليلة جداً = 1، (بدرجة قليلة = 2)، (بدرجة متوسطة = 3)، (بدرجة كبيرة = 4)، (بدرجة كبيرة جداً = 5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل مستوى موافقة، بينما تمثل الدرجة (5) أعلى مستوى.

طريقة الاستجابة على أداة الدراسة :

للإجابة على أداة الدراسة، تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي، حيث تم ترميز الفقرات رقمياً من (1) إلى (5) بدءاً من "بدرجة قليلة جداً" وحتى "بدرجة كبيرة جداً". ولتحديد دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من حيث كونها مرتفعة، أو متوسطة، أو منخفضة تم استخدام المعيار التالي:

- من 1 إلى 2.33 درجة منخفضة

- من 2.34 إلى 3.66 درجة متوسطة

- من 3.67 إلى 5 درجة مرتفعة

وقد تم التوصل لهذا المعيار من خلال حساب طول الفئة، وقسمته على عدد المستويات كما في المعادلة التالية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى للفئة} - \text{الحد الأدنى للفئة}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

صدق وثبات أداة الدراسة :

صدق المحتوى (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق المحتوى لأداة الدراسة، قام الباحثان بعرضها على 7 من أعضاء هيئة التدريس، من ذوي الخبرة، والاختصاص من المحكمين المختصين في علم الاجتماع والإدارة الرياضية والقياس والتقويم، وعلم النفس الرياضي في الجامعات الأردنية، والعربية وذلك من أجل إبداء آرائهم في مدى وضوح العبارات، ومدى ملاءمتها لأهداف الدراسة، والتأكد من الصياغة اللغوية، وسهولة ووضوح المعنى، ومدى كفاية الفقرات، والاستبانة ككل وقابليتها لقياس ما وضعت من أجله، وطلب إليهم إضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الفقرات.

حيث أجمع (80%) من المحكمين على ضرورة حذف بعض الفقرات وتعديل صياغة بعض الفقرات وقد تم الأخذ بهذه الملاحظة، في حين تم الإبقاء على بقية الفقرات دون تعديل. وبناءً على الملاحظات، تم اعتماد الاستبانة بصيغتها النهائية المكونة من (21) فقرة إلى جانب البيانات الديموغرافية.

صدق أداة الدراسة وثباتها وإجراءات تطبيقها:

بعد بناء أداة الدراسة المتمثلة بالاستبانة الخاصة بدور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي، قام الباحثان بالتحقق من صدق البناء الداخلي للأداة، وذلك من خلال تطبيقها بصيغتها الأولية، بعد إدخال التعديلات المقترحة من قبل لجنة المحكمين، على عينة استطلاعية مكونة من (30) مديراً ومديرة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمعها. وتم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، إلى جانب معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبانة، وقد أظهرت النتائج ارتباطات موجبة ودالة إحصائية، مما يدل على صدق اتساق الفقرات مع أبعادها النظرية وصدق الأداة في قياس ما وضعت لقياسه.

كما تم التأكد من ثبات أداة الدراسة من خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا - Cronbach's Alpha)، باستخدام العينة الاستطلاعية نفسها. وجاءت قيم معاملات الثبات لجميع مجالات الأداة والدرجة الكلية ضمن الحدود المقبولة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بدرجة عالية من الثبات، وصلاحياتها للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

إجراءات تنفيذ الدراسة :

اتبع الباحثان عدداً من الخطوات المنهجية لتحقيق أهداف الدراسة، والتي تضمنت:

1. تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها وأهدافها.
2. قام الباحثان بتصميم الاستبانة بصورتها الأولية، وعرضها على المحكمين والخبراء.
3. قام الباحثان بإعداد نسخة إلكترونية من الاستبانة عبر نماذج جوجل.
4. تم توزيع الاستبانة إلكترونياً باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل الواتساب بمساعدة قسم الإشراف التربوي التابع لمديرية التربية والتعليم في لواء قسبة المفرق على أفراد عينة الدراسة المتمثلة بمدراء المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم للواء قسبة المفرق، وتم إرفاق الرسالة واضحة تماماً تبين ما هو المطلوب من العينة.
5. تم إرسال الاستبانة إلى أفراد العينة البالغ عددهم (172) مديراً ومديرة وتم استرداد (123).
6. تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية (spss) لمعالجة البيانات.
7. تحليل النتائج ومناقشتها، واستخلاص التوصيات المناسبة.

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة، وتم استخراج النتائج بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم استخراج التكرارات والنسب المئوية للبيانات الديموغرافية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للإجابة عن أسئلة الدراسة المتعلقة بتقديرات أفراد العينة، واستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وتم استخدام معامل كرونباخ ألفا لاختبار ثبات الأداة.

عرض النتائج ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على: " ما دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في لواء قسبة المفرق؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي وعلى المقياس ككل، ورتبت ترتيباً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية كما هو مبين في الجدول (1).

الجدول رقم (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

رقم الفقره	الفقره	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	درجة الموافقة
14	يوجه معلم التربية الرياضية الطلاب نحو السلوكيات السليمة	3.72	0.85	74.4%	مرتفعة
12	يهتم معلم التربية الرياضية بتوفير بيئة رياضية خالية من التوترات	3.67	0.8	73.4%	متوسطة
19	يطور معلم التربية الرياضية برامج رياضية تناسب الفئات العمرية المختلفة	3.57	0.97	71.4%	متوسطة
20	يساهم معلم التربية الرياضية في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الطلاب	3.53	0.96	70.6%	متوسطة
8	يسعى معلم التربية الرياضية لتعزيز القيم الإيجابية لدى الطلاب	3.5	0.7	70%	متوسطة
2	يعزز معلم التربية الرياضية الجو النفسي في الحصة	3.47	0.98	69.4%	متوسطة
18	يساهم معلم التربية الرياضية في تعزيز الشعور بالانتماء لدى الطلاب	3.45	0.76	69%	متوسطة
9	يراقب معلم التربية الرياضية سلوك الطلاب	3.43	0.95	68.6%	متوسطة
3	يستخدم معلم التربية الرياضية الأنشطة البدنية لتقليل سلوكيات العنف	3.36	0.96	67.2%	متوسطة
16	يعزز معلم التربية الرياضية روح المنافسة الشريفة بين الطلاب	3.35	0.93	67%	متوسطة
11	يدير معلم التربية الرياضية الأنشطة الرياضية بطريقة تساهم في تعزيز الانضباط	3.31	0.84	66.2%	متوسطة
7	يتعاون معلم التربية الرياضية مع معلمي المواد الأخرى للحد من العنف المدرسي	3.28	0.83	65.6%	متوسطة
15	يساهم معلم التربية الرياضية في تعزيز الثقافة الصحية بين الطلاب	3.28	0.99	65.6%	متوسطة
21	يعتمد معلم التربية الرياضية أساليب تعليمية تساهم في تعزيز القيم الإنسانية	3.22	0.76	64.4%	متوسطة
6	يشارك معلم التربية الرياضية في تنظيم فعاليات رياضية تساهم في تعزيز روح الفريق	3.19	0.94	63.8%	متوسطة
13	يشارك معلم التربية الرياضية في التوعية ضد التمر	3.16	0.94	63.2%	متوسطة
5	يقوم معلم التربية الرياضية بتعليم الطلاب كيفية التعامل مع الخلافات بشكل إيجابي	3.13	0.94	62.6%	متوسطة

17	يسعى معلم التربية الرياضية لتعزيز احترام الطالب لزملائه	3.06	0.73	61.2%	متوسطة
10	يقدم معلم التربية الرياضية النصائح اللازمة للطلاب في حالات الخلافات	3.05	0.9	61%	متوسطة
4	يعمل معلم التربية الرياضية على تطوير مهارات التعاون بين الطلاب	3.02	0.8	60.4%	متوسطة
1	يساهم معلم التربية الرياضية في تعزيز مهارات التواصل بين الطلاب	2.94	0.83	58.8%	متوسطة
	دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي	3.32	0.19	66.4%	متوسطة

يوضح الجدول رقم (1) أن المتوسط العام لدور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي من وجهة نظر مدراء المدارس في قسبة المفرق قد بلغ (3.32) وانحراف معياري (0.19) وبدرجة موافقة متوسطة، حيث جاءت في المرتبة الأولى الفقرة " يوجه معلم التربية الرياضية الطلاب نحو السلوكيات السليمة " بمتوسط حسابي (3.72) وبدرجة موافقة مرتفعة، تلتها الفقرة " يهتم معلم التربية الرياضية بتوفير بيئة رياضية خالية من التوترات " بمتوسط حسابي (3.67) ودرجة موافقة متوسطة، بينما جاءت الفقرة " يساهم معلم التربية الرياضية في تعزيز مهارات التواصل بين الطلاب " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.94) وبدرجة موافقة متوسطة.

بناءً على تحليل النتائج الواردة في الجدول (1)، يتضح أن مديري المدارس في قسبة المفرق يقيمون دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي بدرجة "متوسطة"، حيث بلغ المتوسط العام (3.32) بانحراف معياري منخفض (0.19)، مما يعكس نوعاً من الإجماع النسبي حول هذا التقدير. وتدل هذه النتيجة على أن هناك إدراكاً عاماً لأهمية الدور الذي يؤديه معلم التربية الرياضية في مواجهة السلوكيات العنيفة داخل المدرسة، ولكن دون أن يُنظر إلى هذا الدور كعامل حاسم أو رئيسي، وهو ما قد يرتبط بطبيعة النظرة التقليدية لمعلم التربية الرياضية بوصفه مختصاً بالجانب البدني فقط، وليس له امتداد واضح في المجالات السلوكية أو التربوية الأخرى.

تُظهر النتائج أن الفقرة التي نالت أعلى تقييم هي المتعلقة بتوجيه معلم التربية الرياضية للطلاب نحو السلوكيات السليمة، حيث حصلت على متوسط (3.72) ودرجة موافقة مرتفعة، وهي الفقرة الوحيدة التي تجاوزت هذا التصنيف. وتؤكد هذه النتيجة أن مديري المدارس يرون أن للمعلم الرياضي قدرة على التأثير الأخلاقي والتربوي المباشر، ما يشير إلى وعي بدور هذا المعلم في تشكيل سلوكيات الطلبة وبناء الاتجاهات الإيجابية لديهم. وهذا الأمر يعكس إدراكاً بأن الأنشطة الرياضية، حين يتم توظيفها بطريقة تربوية، يمكن أن تصبح أداة فاعلة في غرس السلوكيات المرغوبة، مثل ضبط النفس، والاحترام المتبادل، والتسامح.

من ناحية أخرى، حظيت الفقرة المتعلقة بتوفير بيئة رياضية خالية من التوترات بمتوسط مرتفع نسبياً (3.67)، ما يعكس أهمية الأجواء النفسية الإيجابية خلال حصة التربية الرياضية في تخفيف حدة التوترات والانفعالات لدى الطلاب. فالحصة الرياضية تعتبر مساحة لتفريغ الشحنات السلبية، وإعادة التوازن الانفعالي، وبالتالي، فإن البيئة التي يخلقها معلم التربية الرياضية تسهم بشكل غير مباشر في تقليل احتمالية نشوء حالات عنف داخل المدرسة. ويبدو أن مديري المدارس يدركون هذا البعد النفسي، مما يبرز قيمة المعلم الرياضي في دعم الصحة النفسية للطلبة وتحسين المناخ المدرسي العام.

وفي المقابل، نجد أن الفقرة الأقل تقييماً تتعلق بمساهمة معلم التربية الرياضية في تعزيز مهارات التواصل بين الطلاب، إذ لم تتجاوز متوسط (2.94). هذه النتيجة تستدعي الانتباه، لأنها قد تعكس ضعفاً في ممارسة المعلم لهذا الجانب، أو ربما تشير إلى أن معلمي التربية الرياضية لا يولون أهمية كافية لتنمية هذه المهارات داخل الحصة. مع أن التواصل الفعال يعد عاملاً أساسياً في منع النزاعات وسوء الفهم، فإن غياب الاهتمام به يمكن أن يكون سبباً غير مباشر في استمرار بعض السلوكيات العدوانية، الأمر الذي يستوجب إعادة النظر في محتوى الحصة الرياضية وأساليب تنفيذها لتشمل عناصر تنمية التواصل والتفاعل الإيجابي.

النتائج الأخرى جاءت بمعظمها ضمن فئة التقدير المتوسط، إذ تراوحت المتوسطات بين (3.02) و(3.53) في الغالب، ما يشير إلى وجود دور فعلي لمعلم التربية الرياضية في الحد من العنف، لكنه غير منظم أو غير موجه بشكل ممنهج. على سبيل المثال، تشير الفقرة المتعلقة باستخدام الأنشطة البدنية لتقليل سلوكيات العنف إلى دور معتدل (3.36)، وهو مؤشر على أن المعلم قد يستخدم الرياضة كوسيلة لتحويل السلوك العدواني إلى نشاط منتج، لكن ربما دون وجود استراتيجية واضحة أو خطة موجهة لهذا الغرض. كما أن دور المعلم في تطوير مهارات التعاون وتعزيز روح الفريق حضي بتقدير مقبول، لكنه لم يصل إلى مستوى عالٍ، ما يطرح تساؤلات حول مدى استغلال إمكانيات الحصة الرياضية في ترسيخ العمل الجماعي والسلوكيات التشاركية بين الطلاب.

أما الفقرات المتعلقة بمشاركة معلم التربية الرياضية في تنظيم فعاليات، وتعاون مع المعلمين الآخرين، وتوجيه الطلاب نحو السلوكيات الإنسانية الإيجابية، فقد حصلت أيضاً على تقييم متوسط، مما يعكس إدراكاً لأهمية العمل الجماعي والتكامل بين الجهود التربوية، إلا أن ذلك لا يبدو كأنه يُمارس بشكل فعلي على أرض الواقع. كما أن تعزيز الثقافة الصحية واحترام الآخرين والانتماء للمجموعة جاءت جميعها ضمن نفس النطاق المتوسط، مما يدل على أن هذه الأدوار معروفة ومعتزف بها من قبل مديري المدارس، لكنها لا تلقى التطبيق أو الاستثمار الكافي في الواقع المدرسي، وقد يعزى ذلك إلى ضعف الدعم الإداري أو غياب التدريب التخصصي لمعلمي التربية الرياضية في هذه الجوانب.

الملاحظ كذلك أن بعض الفقرات التي تتعلق بالرقابة السلوكية والتدخل الإرشادي عند حدوث مشكلات حصلت على تقييمات متوسطة أيضاً، وهو ما قد يشير إلى ضعف إشراك معلم التربية الرياضية في آليات الضبط المدرسي السلوكي، بالرغم من قدرته على ملاحظة السلوكيات أثناء الأنشطة الجماعية. هذا التقييم يفتح الباب للحديث عن أهمية دمج معلمي التربية الرياضية بشكل أكبر في خطط الإرشاد السلوكي والإسهام في بناء بيئة مدرسية خالية من العنف، لا سيما وأنهم يتعاملون بشكل مباشر مع الطلاب في مواقف حركية وانفعالية تكشف عن الكثير من السمات السلوكية التي قد لا تظهر في الفصول الدراسية الأخرى.

وبالعودة إلى التقدير العام، فإن متوسط (3.32) يعكس موقفاً حيادياً إلى حد ما، وهو ما يمكن اعتباره إشارة إلى وجود أساس جيد يمكن البناء عليه، لكنه لا يعبر عن قناعة قوية بقدرة معلم التربية الرياضية على الحد من العنف بمفرده. لذلك، من الضروري تطوير برامج تدريبية موجهة لمعلمي التربية الرياضية تركز على مهارات إدارة السلوك الطلابي، والتعامل مع الغضب، وبناء القيم التربوية، بالإضافة إلى ضرورة إدماجهم في فرق العمل المدرسية المعنية بمكافحة العنف وتعزيز السلم داخل المدرسة. وبهذا الشكل، يمكن لمعلم التربية الرياضية أن يتحول من منفذ للأنشطة إلى عنصر مؤثر فعال في بناء بيئة مدرسية آمنة وداعمة.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة في أن دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف والانضباط المدرسي هو دور متوسط التأثير، إذ أظهرت نتائج الدراسة الحالية متوسطاً حسابياً (3.32) يشير إلى درجة موافقة متوسطة من قبل مديري المدارس، وهذا يتماشى مع ما توصلت إليه دراسة الجبور (2015) التي أكدت أن دور معلم التربية الرياضية في الانضباط كان متوسطاً كذلك. كما أظهرت الدراسة الحالية، كما في دراسة مرنيز (2016)، أهمية سلوك المعلم في توجيه الطلاب نحو السلوكيات السليمة، والتأثير الإيجابي للبيئة الرياضية الخالية من التوترات، وهو ما يعكس أهمية استخدام الأسلوب الديمقراطي في التعامل مع الطلاب، وتعزيز العلاقة التربوية الإيجابية. كذلك اتفقت هذه النتائج مع توصيات دراسة مرنيز وصالح والبروي (2018) بضرورة تنويع الأنشطة الرياضية وزيادة الاهتمام بحصص التربية الرياضية لتحقيق بيئة مدرسية أكثر توازناً واستقراراً.

من ناحية أخرى، اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث درجة التأثير في الجوانب الاجتماعية والتربوية، حيث أظهرت أن مساهمة معلم التربية الرياضية في تعزيز مهارات التواصل بين الطلاب كانت

الأدنى تقييمًا، بمتوسط (2.94)، في حين أن دراسة صالح والبراي (2018) توصلت إلى أن معلمي التربية الرياضية لهم دور كبير في تعزيز القيم التربوية والاجتماعية بنسبة عالية بلغت (73.74%). كما يلاحظ أن بعض الدراسات، مثل دراسة صالح والبراي، ركزت على تعزيز القيم بشكل عام دون الربط المباشر بالعنف المدرسي، وهو ما يوضح اختلافًا في زاوية المعالجة للموضوع. كما أن استخدام أدوات بحث متعددة مثل المقابلات في دراسة مرنيذ منح نتائجها بعدًا نوعيًا إضافيًا قد لا يكون متوفرًا في الدراسة الحالية التي اعتمدت فقط على الاستبانة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: "هل توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في وجهات نظر مدراء المدارس في قسبة المفرق حول دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي تبعًا لمتغيرات الدراسة (سنوات الخبرة والمؤهل العلمي)؟". فإن الجداول (2، 3، 4، 5) توضح ذلك

أولاً: الفروق وفقاً للمؤهل العلمي (بكالوريوس – ماجستير – دكتوراه)

الجدول رقم (2) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية حسب المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بكالوريوس	65	3.30	0.19
ماجستير	40	3.36	0.17
دكتوراه	18	3.38	0.16

الجدول رقم (3) تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المصدر	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F	Sig.
بين المجموعات	0.152	2	0.076	2.34	0.101
داخل المجموعات	3.899	120	0.032		
المجموع الكلي	4.051	122			

نظرًا لأن القيمة الاحتمالية $0.05 > \text{Sig.} = 0.101$ ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر مديري المدارس حول دور معلم التربية الرياضية تعزى إلى المؤهل العلمي.

ثانيًا: الفروق وفقاً لعدد سنوات الخبرة

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب عدد سنوات الخبرة

سنوات الخبرة	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أقل من 5 سنوات	15	3.28	0.22
5-10 سنوات	30	3.31	0.18
11-15 سنة	38	3.34	0.19
أكثر من 15 سنة	40	3.36	0.20

الجدول رقم (5) تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

المصدر	مجموع المربعات	df	متوسط المربعات	F	Sig.
بين المجموعات	0.094	3	0.031	1.01	0.389
داخل المجموعات	3.957	119	0.033		
المجموع الكلي	4.051	122			

بما أن القيمة الاحتمالية $0.05 > \text{Sig.} = 0.389$ ، فإننا نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

آراء المديرين تعزى إلى سنوات الخبرة.

تشير نتائج التحليل الإحصائي إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر مدرّاء المدارس حول دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، حيث أظهرت نتائج اختبار (ANOVA) أنّ القيمة الاحتمالية بلغت (Sig. = 0.101)، وهي أعلى من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). هذا يعكس نوعاً من التوافق في آراء المديرين بمختلف مستوياتهم الأكاديمية (بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) حول طبيعة الدور الذي يلعبه معلم التربية الرياضية، ويُحتمل أن يكون هذا التوافق ناتجاً عن تجارب ميدانية وملاحظات مباشرة مشتركة بين جميع المديرين بصرف النظر عن خلفياتهم التعليمية، ممّا يعزّز من موضوعية تقييماتهم.

أمّا بالنسبة لمتغير عدد سنوات الخبرة، فقد أظهرت نتائج التحليل كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية، حيث كانت القيمة الاحتمالية (Sig. = 0.389)، ممّا يعني أنّ تقديرات مدرّاء المدارس حول أهمية دور معلم التربية الرياضية لم تتأثر بمدى خبرتهم الإدارية أو طول المدة التي قضوها في المجال التربوي. وهذا يشير إلى أنّ ظاهرة العنف المدرسي تُعد مشكلة واضحة ومشتركة بغض النظر عن الخبرة، وأنّ الدور الذي يؤديه معلم التربية الرياضية في مواجهتها بات مقبولاً ومعترفاً به لدى جميع المديرين بدرجة مقاربة. كما أنّ هذا الثبات في الآراء قد يعود إلى تجانس في ممارسات المعلمين داخل المدارس أو لتشابه السياسات التربوية المتبعة.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن النتائج تعكس إجمالاً عامّاً بين أفراد عينة الدراسة حول تقييمهم المتوازن لدور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف، دون تأثير يُذكر للمؤهل العلمي أو سنوات الخبرة. وهذا يعزّز من مصداقية النتائج، ويدل على أنّ هذا الدور يُنظر إليه على أنه جزء أساسي من البيئة المدرسية التي تحتاج إلى التعاون والانضباط والدعم النفسي والاجتماعي للطلبة. كما توحى النتائج بوجود أساس جيد يمكن تطويره من خلال سياسات وبرامج تدريبية موحدة تستهدف تعزيز دور معلمي التربية الرياضية في الجوانب السلوكية، لتكون مكملة لدورهم الأكاديمي والبدني المعتمد. أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر مديري المدارس حول دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي تُعزى إلى متغيري المؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة. إذ كانت القيم الاحتمالية لكلا المتغيرين أعلى من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ممّا يشير إلى وجود اتفاق عام بين المديرين، بغض النظر عن خلفياتهم الأكاديمية أو خبراتهم الإدارية، حول أهمية الدور الذي يؤديه معلم التربية الرياضية في مواجهة ظاهرة العنف المدرسي. ويعكس هذا التوافق نوعاً من التجانس في تقييم الممارسات التربوية، وربما يدل على وعي مشترك بين الإدارات المدرسية بخصوص أهمية البيئة الرياضية في تعزيز الانضباط السلوكي داخل المدارس، بغض النظر عن المؤهلات أو سنوات العمل.

وعند مقارنة هذه النتائج بالدراسات السابقة، يتضح وجود اتفاق جزئي واختلاف ملحوظ. في حين لم تجد الدراسة الحالية فروقاً ذات دلالة إحصائية، حيث توصلت دراسة العوران والجبور (2021) إلى وجود فروق لصالح الإناث فيما يتعلق بدور المعلمين في التوجيه والإرشاد، ممّا يشير إلى أنّ متغير الجنس قد يؤثر في تقييم الدور التربوي لمعلمي التربية الرياضية، وهو ما لم تتناوله الدراسة الحالية. من جهة أخرى، تتفق الدراسة الحالية مع دراسة ياسين ومسعود (2019) ودراسة أمير ومرازة (2023) في التأكيد على الأهمية العامة لدور معلم التربية الرياضية في ترسيخ القيم وتقليل العنف، لكن دون الخوض في تأثير المتغيرات الشخصية للمستجيبين. وهذا الاختلاف في النتائج قد يُعزى إلى تباين طبيعة العينة، البيئة التعليمية، أو أهداف كل دراسة، مما يستدعي التوصية بإجراء دراسات لاحقة تتناول تأثير متغيرات إضافية كالجنس والمنطقة الجغرافية لفهم أعمق للعوامل المؤثرة في تقييم هذا الدور التربوي.

الاستنتاجات :

في ضوء الدراسة الحالية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

1. تُعدّ مهارات تعزيز التواصل بين الطلاب من الجوانب الأقل حضوراً في دور معلم التربية الرياضية، حيث حصلت هذا الفقرة على أدنى متوسط (2.94)، ممّا يبرز الحاجة الماسة لتعزيز هذا الجانب ضمن مهام المعلم وأدواره التربوية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير دور معلم التربية الرياضية تبعاً للمؤهل العلمي لمديري المدارس، ممّا يشير إلى أنّ مستوى التحصيل الأكاديمي للمديرين لا يؤثر على نظرتهم لهذا الدور.
3. كما لا توجد فروق دالة إحصائية في وجهات النظر تبعاً لعدد سنوات الخبرة الإدارية، وهو ما يدل على أنّ تقييم دور معلم التربية الرياضية في الحد من العنف المدرسي يتسم بالثبات النسبي عبر مختلف مستويات الخبرة.
4. تكشف النتائج عن الحاجة إلى تطوير أداء معلم التربية الرياضية في مجالات معينة، خاصة فيما يتعلق بتهيئة بيئة داعمة ومريحة نفسياً، وتعزيز التواصل والتفاعل الإيجابي بين الطلاب داخل الحصة الرياضية، والتعاون بين معلمي التربية الرياضية والمعلمين الآخرين والإدارة المدرسية.

التوصيات :

في ضوء النتائج التي سفرت عنها الدراسة فقد خرجت بالتوصيات التالية:

1. تعزيز الوعي التربوي لدى معلمي التربية الرياضية بدورهم في التوجيه السلوكي، من خلال تنظيم دورات تدريبية تتناول المهارات التربوية والوقائية في التعامل مع العنف المدرسي.
2. توسيع محتوى الحصص الرياضية ليشمل أنشطة تُثمّن مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي بين الطلاب، باعتبار أن تعزيز التواصل هو أداة أساسية للحد من النزاعات والعنف، وخاصة في ظل تدني تقييم هذا الجانب من قبل المدراء.
3. تهيئة بيئة رياضية داعمة وخالية من التوترات داخل المدرسة، عبر توفير المساحات المناسبة والأدوات اللازمة، وتشجيع معلمي الرياضة على التركيز على المناخ النفسي أثناء الحصة، لما له من أثر مباشر في تخفيف السلوكيات العدوانية.
4. إدماج معلمي التربية الرياضية بشكل فعال في لجان الإرشاد السلوكي وخطط ضبط النظام داخل المدرسة، نظراً لقربهم من الطلبة وملاحظتهم لأنماط السلوك في المواقف الحركية والانفعالية، مما يُمكنهم من رصد المشكلات مبكراً والمساهمة في معالجتها.
5. إعادة النظر في الخطط الدراسية لمادة التربية الرياضية، بحيث تدمج استراتيجيات تعديل السلوك وبناء روح الفريق وتعزيز التعاون، بشكل مخطط ومنهجي، وليس مجرد نشاط بدني يُنفذ بشكل تقليدي.
6. تشجيع التعاون بين معلمي التربية الرياضية والمعلمين الآخرين والإدارة المدرسية، لبناء برامج مدرسية متكاملة للحد من العنف، تسهم في تنمية ثقافة مدرسية إيجابية تركز على الانتماء، والاحترام، والسلوك السلمي.
7. توصي الدراسة بضرورة ربط النشاط البدني في المدارس ببناء القيم الأخلاقية والاجتماعية لدى الطلبة، من خلال تصميم وتنفيذ برامج تربوية رياضية هادفة تُعزّز مفاهيم مثل التعاون، والاحترام المتبادل، والانضباط، والعمل الجماعي، بما يسهم في الحد من مظاهر العنف المدرسي، ويُرسخ بيئة تعليمية إيجابية داعمة لسلوكيات الطلبة السوية.

المراجع العربية

- أمير، جميلة ومرازقة، جمال. (2023). دراسة فعالية حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. *مجلة تطبيقات علوم الرياضية*، 9(1)، 89-108.
- الجبور، نايف النهار. (2015). دور معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية بالانضباط المدرسي من وجهة نظر المديرين في محافظة العاصمة عمان. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، 1(41)، 344-372.
- السعيدة، جهاد. (2014). أسباب العنف المدرسي وهو سائل الحد منه من وجهة نظر أولياء أمور طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن: دراسة ميدانية في قضاء عيرا ويرقا. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 41(1)، 54-69.
- صالح، أحمد والبراي، حمدي. (2018). دور معلمي التربية الرياضية في تعزيز القيم التربوية لدى طلاب المرحلة الأساسية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية*، 1(1)، 198-228.
- العوران، حسن والجبور، أوس. (2021). دور معلمي التربية الرياضية في التوجيه والإرشاد للحد من العنف المدرسي أثناء المنافسات الرياضية. *مجلة تطبيقات علوم الرياضية*، 2(109)، 143-162.
- مرنيز، أسامة. (2016). دور النشاط البدني والرياضي في الحد من العنف في الوسط المدرسي. *مجلة التحدي*، ع9، 61-86.
- مقران، خالد وأيوب، عباش. (2023). دور السمات الإيجابية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *مجلة الإبداع الرياضي*، 14(1)، 269-388.
- ياسين، عباسي ومرابط، مسعود. (2019). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 15-18 سنة. *مجلة التحدي*، 11(2)، 56-73.

المراجع الأجنبية

- Diompy, D. P. (2024). Contribution of physical and sports education to the prevention of violence in schools: perceptions of teachers in Senegal. *International Journal of Current ..Research*, 16(12) , 23456-23463
- Jiménez-Barbero, J. A., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J Llor-Zaragoza, L., & Ruiz-Hernández, J. A. (2020). Physical education and school ..bullying: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1) , 79-100
- Mandigo, J., Corlett, J., Ticas, P., & Vasquez, R. (2014). The Role of Physical Education in the Prevention of Youth Violence: A Life Skills-Based Approach in El Salvador. *..Research in the Sociology of Sport*, 8, 103-126
- Sağın, A. E., Uğraş, S., & Güllü, M. (2022). Bullying in Physical Education: Awareness of , Physical Education Teachers. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 95)1(40 -53.
- Shim, T., & Ye, C. (2024). Teachers' Roles in Coping with School Violence from the Perspectives of Prospective Teachers: A Q Methodological Approach. *Behavioral ..Sciences*, 14(11) , 1099

The Role of Physical Education Teachers in Reducing School Violence from the Perspective of School Principals in Qasabat Al-Mafraq

ABSTRACT :

This study aimed to identify the role of physical education teachers in reducing school violence from the perspective of school principals in the Qasabat Al-Mafraq District and to examine whether this role differed according to educational qualification and years of experience. A descriptive survey design was used because it was appropriate for the nature and objectives of the study. A questionnaire was developed to measure the perceived role of physical education teachers in reducing school violence, and its validity and reliability were verified. The study population consisted of all male and female principals of public schools affiliated with the Directorate of Education in the Qasabat Al-Mafraq District, totaling 172 principals. A sample of 123 principals was selected using simple random sampling. The results showed that the overall mean score for the role of physical education teachers in reducing school violence was 3.32, with a standard deviation of 0.19, indicating a moderate level. The results also showed no statistically significant differences in the principals' perceptions of the role of physical education teachers according to educational qualification or years of experience. Based on these findings, the researchers recommend enhancing physical education teachers' awareness of their educational and behavioral guidance roles by organizing training courses focusing on educational and preventive skills for dealing with school violence. They also recommend strengthening the connection between physical activity and the development of moral and social values among students.

Keywords: Physical Education; School Violence; Physical Education Teachers; School Principals.

تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسوب على تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية في الجمناز

د. منى المعاينة¹ *

¹ كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة.

تاريخ القبول: 15- أيلول-2025

تاريخ الاستلام: 30-حزيران--2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى "تأثير برنامج مقترح باستخدام (الحاسوب) على تعلم مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية برياضة الجمناز"، واستخدمت الباحثة "المنهج التجريبي"، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من كلية علوم الرياضة المسجلات في مساق تدريب الجمناز، تم اختيارهن بطريقة قصدية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين "تجريبية وضابطة"، بواقع (10) طالبات لكل مجموعة حيث استخدمت المجموعة التجريبية برنامجاً تعليمياً باستخدام "الحاسوب"، واستخدمت المجموعة الضابطة برنامجاً تعليمياً "الاعتيادي"، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في القياسين القبلي والبعدي لمهارة الوقوف على اليدين مع تفوق واضح لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" في مستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين في القياس البعدي وفي صالح المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى فاعلية "البرنامج التعليمي" باستخدام الحاسوب، وأوصت الدراسة بضرورة توظيف برامج تعليمية مقننة باستخدام أساليب جديدة، حيث توفر بيئة منظمة ومحددة تهدف إلى تعزيز القدرات الفنية والمعرفية.

الكلمات المفتاحية: "البرنامج التعليمي المقترح، استخدام الحاسوب، مهارة الوقوف على اليدين، بساط الحركات الأرضية".

المقدمة :

تُسهّم لعبة الجباز بفعاليّة في التنشئة المتكاملة للفرد، إذ تعزّز القدرات البدنيّة وتُنمّي الصفات النفسيّة، ومع التطور التكنولوجي الملحوظ في شتى مجالات الحياة، لم يغفل المجال الرياضي عن الاستفادة من هذه التقنيات الحديثة، وقد شهدت لعبة الجباز بشكل خاص تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة، ممّا أسهم بشكل ملحوظ في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والبدني للممارسين.

ولتحقيق أهداف العملية التعليمية، ينبغي أن تتميّز الوسيلة التعليمية الفعالة بعدة سمات أساسية، يجب أن تكون الوسيلة مرتبطة بالمنهاج الدراسي وتحقّق الأهداف المرجوة منه، كما ينبغي أن تكون واقعية، بسيطة، واضحة، وخالية من التعقيد، ممّا يُسهّم في جذب انتباه المتعلّم وتشجيعه على الاستكشاف والبحث، ويجب أن تُسهّم في استنباط خبرات جديدة وربطها بالخبرات السابقة، مع مراعاة أن تكون متناسبة مع القدرات والإمكانات المادية المتاحة. (عبيد، 2011)

كما يؤكّد عبد الله (2011) أن أحد العوامل الأساسية لزيادة فاعلية الدرس العملي هو حرص المعلم على استخدام وسائل تعليمية متنوعة، وهذه الوسائل لا تجعل الدرس أكثر إثارة وتشويقاً للمتعلمين فحسب، بل قد تترك أثراً أعمق في أذهانهم، وهو ما قد تعجز الطرق التقليدية عن تحقيقه.

ويشير كل من (2000) Makasci و (2001) Mohnsen إلى أنّ "استخدام الحاسوب" في تعلم المهارات الأساسية يُسهّم في زيادة عدد الطلاب الذين يكتسبون هذه المهارات، كما أنّه يُساعد على تعزيز الدافعية العالية لديهم ويُظهرون نشاطاً ملحوظاً في العملية التعليمية، ويُلاحظ أيضاً أنّ تركيز الطلاب وتفاعلهم يكون أكبر عند استخدام الأساليب المعتمدة على الحاسوب مقارنةً بالطرق التقليدية.

تُعدّ لعبة الجباز من الألعاب الفنية والجمالية الصعبة، التي تعتمد بشكل كبير على الجهد الفردي للاعب، إذ تتطلب هذه اللعبة مستوى عالياً من القدرات الحركية والإرادة القوية، حيث تعتمد حركاتها ومهاراتها غالباً على الدقة، الانسيابية، والتوافق في أداء جميع أقسام الحركة، بالإضافة إلى ذلك، تعتمد لعبة الجباز بشكل أساسي على الجانب الفني؛ لذا فإنّ التوجيه الصحيح أثناء التعلّم يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري. (الشديدة وآخرون، 2018)

يُعدّ جهاز الحركات الأرضية الأكثر إثارة وتشويقاً ضمن أجهزة الجباز، فتُصمّم الجمل الحركية عليه ببراعة لتجمع بين العناصر الأكروباتية والجمالية في تسلسل إيقاعي متناسق، وتؤدّي ضمن فترة زمنية محددة، تعتبر المهارات المؤداة على هذا الجهاز أساسية لتقييم مستوى أداء اللاعبين من قبل المدرسين أو المدربين (أبو عرة، 2021)، وتُعدّ مهارة الوقوف على اليدين من الحركات الصعبة في الجباز، ويرجع ذلك إلى صغر قاعدة الارتكاز وبعد مركز ثقل الجسم عن الأرض، وتؤدّي هذه الحركة بالنهوض الفردي إلى الأمام. (صالح، 2023)

كما ان مهارة "الوقوف على اليدين" إحدى المهارات الأساسية في الجباز، إذ تُستخدم في الحركات الأرضية وبقية أجهزة الجباز كتمرين أساسي، وتبرز أهمية هذه المهارة في تحسين الأداء من خلال الربط المتناغم بين أقسام الحركة المختلفة، والتوقيت الدقيق للحفاظ على التوازن، والوضع الصحيح للجسم، ويتجلى هذا التناغم في الانتقال السلس من القسم التحضيري إلى القسم الرئيسي، ثم الثبات، وأخيراً الانتقال إلى القسم النهائي. (السامرائي وآخرون، 2015)

وترى الباحثة أنّ التعليم يُحدث أثراً إيجابياً ملموساً باستخدام البرامج التعليمية المحوسبة، ممّا يستدعي المزيد من البحث والدراسة في هذا المجال، لا سيما في ميدان التربية الرياضية، ويبرز هذا التوجه من خلال الحاجة إلى مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية المتسارعة في مجال التعليم، كما يجب التركيز على أساليب حديثة لتعليم المهارات الحركية تعتمد على الوسائل التقنية المتطورة، لما لها من دور فعال في تحسين عملية التعليم والتعلم وجعلها أكثر تفاعلاً وتجديداً.

وتبرز أهمية الدراسة من خلال إبرازها لدور (الحاسوب) كعنصر بالغ الأهمية يُسهم في تحسين "العملية التعليمية" من خلال توفير مصادر تعلم متنوعة، كما أنها تُسهم هذه الدراسة في تسهيل " العملية التعليمية" من خلال توفير الوقت والجهد، وتحقيق مخرجات تعليمية ذات جودة عالية، وذلك عبر استخدام وسيلة تعليمية كالحاسوب.

و تعتبر مهارة الوقوف على اليدين (Handstand) من المهارات الأساسية والجوهرية في الجُمباز الفني، وتحديدًا على بساط الحركات الأرضية، ويتطلب إتقان مهارة الوقوف على اليدين قوة بدنية، توازنًا عاليًا، وتركيزًا ذهنيًا كبيرًا، من خلال خبرتها العملية والنظرية في تدريس مسابقات الجُمباز، لاحظت الباحثة ضعفًا ملحوظًا في أداء الطالبات لهذه المهارة، على الرغم من كونها مهارة أساسية في الحركات الأرضية، ويعود ذلك إلى عدة عوامل، منها الجهد الكبير الذي تتطلبه المهارة اذ تحتاج إلى وقت طويل، وتكرار مستمر، وتركيز عالٍ لتحقيق التوازن والأداء الصحيح، ونقص في توظيف الأسس والأساليب العلمية حيث لا يتم غالبا استخدام الأساليب العلمية الحديثة في تصميم عملية التعلم والتدريب، كما أنّ العوامل النفسية تعاني الطالبات من ضعف في الثقة بالنفس ومشاعر الخوف المرتبطة بأداء هذه المهارة، مما يؤثر سلبًا على نتائجهن، ولمعالجة هذه التحديات وأوجه القصور في البرامج التدريبية التقليدية، صممت الباحثة برنامجًا تعليميًا مبتكرًا يعتمد على الحاسوب، بهدف تحسين تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. "أثر البرنامج التعليمي الاعتيادي على تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجُمباز عند أفراد المجموعة الضابطة".
2. "أثر البرنامج التعليمي المقترح على تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجُمباز عند أفراد المجموعة التجريبية".
3. "الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجُمباز".

فرضيات الدراسة :

1. "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة (التعليم الاعتيادي) في مهارة الوقوف على اليدين".
2. "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية (الحاسوب) في مهارة الوقوف على اليدين".
3. "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية (الحاسوب) وأفراد المجموعة الضابطة (التعليم الاعتيادي) في مهارة الوقوف على اليدين".

مجالات الدراسة :

اشتملت الدراسة الحالية على المجالات التالية:

- مجال جغرافي: "المملكة الأردنية الهاشمية".
- مجال مكاني: "كلية علوم الرياضة-جامعة مؤتة".
- مجال بشري: "طالبات كلية علوم الرياضة المسجلات في مساق تدريب الجُمباز".
- مجال زمني: "تم تطبيق البرنامج التعليمي خلال الفترة 2025/3/30 ولغاية 2025/5/8 ، بمعدل ستة أسابيع".

مصطلحات الدراسة :

قامت الباحثة بتعريف مصطلحات الدراسة "إجرائياً" كما يلي:

- رياضة الجمناز: "تعد رياضة الجمناز من أقدم وأشهر الرياضات الأولمبية، وتتميز بتنوع حركاتها التي تتطلب مستوى عالياً من القوة، والمرونة، والتوازن، والتناسق الحركي، والرشاقة. وتُظهر هذه الرياضة تكاملاً فريداً بين الأداء البدني والانضباط والدقة، مما يجعلها وسيلة فعالة لتطوير المهارات الحركية والجمالية لدى الرياضيين."
- بساط الحركات الارضية: "هو مساحة مخصصة تستخدم لأداء التمارين والحركات في رياضة الجمناز، ويتميز بسطح مستوٍ ومبطن يوفر الأمان والحماية أثناء أداء المهارات المختلفة مثل الدحرجات، الوقوف على اليدين، الشقلبات، والقفزات، وتعد هذه المنطقة جزءاً أساسياً من تدريبات الجمناز، حيث تستخدم لتعليم وتنمية عناصر التوازن، المرونة، التناسق الحركي، والدقة في الأداء."
- البرنامج التعليمي: "هو خطة منظمة صممتها الباحثة لتعليم مجموعة من الأفراد بهدف تعلم "مهارة الوقوف على اليدين" ويستغرق البرنامج ستة أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، مدة كل وحدة ستين دقيقة".
- الحاسوب في تعلم المهارة: "يعدّ الحاسوب أداة فعالة في دعم تعلم المهارات الحركية، حيث يُمكن استخدامه في عرض النماذج الحركية من خلال الفيديوهات التعليمية، وتحليل الأداء باستخدام البرامج المتخصصة، مما يساعد الطالبات على فهم المهارة بصرياً وتحسين أدائهن من خلال الملاحظة والتغذية الراجعة".

الطريقة والاجراءات :

منهج الدراسة :

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي، باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة الذي يضم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطالبات المسجلات في مساق تدريب الجمناز بقسم التدريب الرياضي في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، والبالغ عددهن (42) طالبة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025/2024.

عينة الدراسة :

أُختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية، وشملت الطالبات اللاتي لم يسبق لهن ممارسة رياضة الجمناز، وبلغ عددهن (20) طالبة، قُسمت العينة إلى مجموعتين شعبة 1 من الساعة 1-12 ظهرًا "مجموعة تجريبية" ضمت (10) طالبات، استخدمن برنامجاً تعليمياً عبر الحاسوب لمدة (6) أسابيع، بواقع (3) لقاءات أسبوعياً، مدة اللقاء الواحد (60) دقيقة،

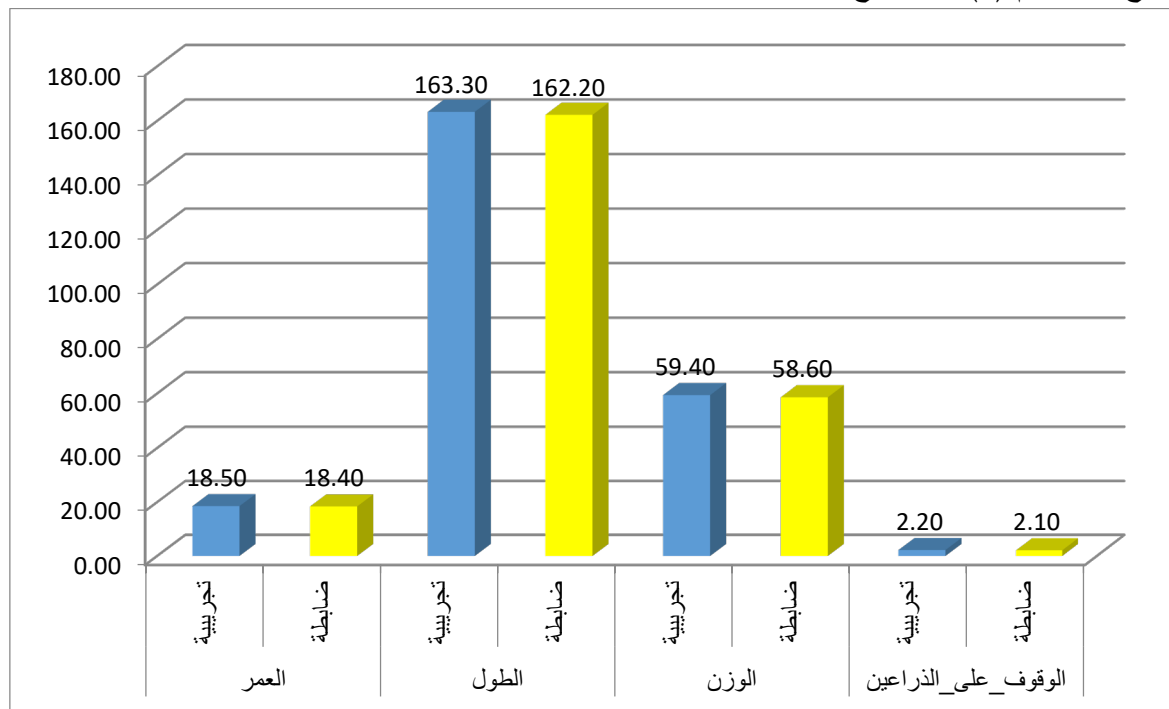
وشعبة 2 من الساعة 1-2 ظهرًا "مجموعة ضابطة" ضمت (10) طالبات، استخدمن البرنامج الاعتيادي المتبع من قبل مدرّس المادة، ولنفس المدة الزمنية (6) أسابيع، بواقع (3) لقاءات أسبوعيًا، مدة اللقاء (60) دقيقة.

كما قامت الباحثة بإجراء تكافؤ أفراد المجموعتين في متغيرات الطول، الكتلة، والعمر والمستوى المهاري، وللكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في القياس القبلي، استخدمت الباحثة اختبار (Mann-Whitney) ويوضح الجدول (1) نتائج هذا الاختبار.

جدول (1) "نتائج اختبار (Mann-Whitney) المستخدم لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعتين في القياس القبلي على المتغيرات التالية: العمر، الطول، الكتلة، واختبار الوقوف على اليدين".

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية	18.50	0.53	11.00	110.00	45.000	-	.661
	الضابطة	18.40	0.52	10.00	100.00		.438	
الطول	التجريبية	163.30	3.16	11.40	114.00	41.000	-	.475
	الضابطة	162.20	2.90	9.60	96.00		.715	
الكتلة	التجريبية	59.40	2.50	11.15	111.50	43.500	-	.610
	الضابطة	58.60	2.41	9.85	98.50		.509	
الوقوف_على_اليدين	التجريبية	2.20	1.03	10.80	108.00	47.000	-	.813
	الضابطة	2.10	0.84	10.20	102.00		.236	

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات العمر، الطول، الكتلة، ومهارة الوقوف على اليدين، مما يشير إلى تكافؤ أفراد المجموعتين في هذه المتغيرات قبل بدء تطبيق التجربة، ويوضح الشكل رقم (1) هذه النتائج.



الشكل (1) "يوضح مستوى أداء أفراد المجموعتين في القياس القبلي على متغيرات: العمر، الطول، الوزن، ومهارة الوقوف على اليدين"

الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة من (6) طالبات تنطبق عليهن شروط الدراسة، وذلك خارج العينة الرئيسية، وتم تنفيذ هذه الدراسة في صالة الجمناز بكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، حيث طُبق البرنامج التعليمي لمدة أسبوع بواقع (3) لقاءات، "وهدف ذلك إلى مناسبة وسلامة الأدوات والبرنامج وتحديد العقبات المحتملة التي قد تعترض سير تطبيق البرنامج، وتقييم مدى ملائمته وتناسبه مع عينة الدراسة"، كما سعت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى تلافي الأخطاء المحتملة أثناء تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب لتعلم "مهارة الوقوف على اليدين".

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

1. الأجهزة المستخدمة

- كاميرا فيديو نوع (sony)
- حاسوب آلي (Ipad) نوع (hp)
- ساعة توقيت
- أيباد أيفون
- جهاز داتا شو

2. الأدوات المستخدمة

- بساط الحركات الأرضية عدد (20)
- أوراق + أقلام
- صافرة
- ميزان طبي
- شريط قياس
- أبسطة اسفنجية عدد (20)
- حلقات دائرية.

3. وسائل "جمع المعلومات" المستخدمة.

- مصادر ومراجع عربية وأجنبية.
- فريق العمل المساعد.
- استمارات القياس القبلي والبعدي.

صدق الاختبار :

لضمان الصدق الظاهري للاختبار، قامت الباحثة بمراجعة شاملة للمراجع العلمية ودراسات سابقة استخدمت هذا الاختبار، وقد استشهدت بدراسات لكل من (Vemadakis et al. (2002، أحمد وعبد الكريم (2022)، مشرف والحديثي (2022)، بالإضافة إلى دراسة حسن (2019)، بعد هذه المراجعة، تم عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال، ويمكن الاطلاع على أسمائهم في الملحق (2،4)

ثبات الاختبار :

"تم حساب معامل الثبات للاختبارات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة المكونة من (5) طالبات، وقد تم تطبيق الاختبار على الطالبات، وإعادة تطبيقه بعد (48) ساعة، والجدول رقم (2) يوضح قيمة الثبات".

جدول (2) : "قيمة معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين وإعادة التطبيق لاختبار الوقوف على اليدين".

الاختبارات			
معامل ارتباط	معامل الارتباط	93.*	
Spearman's rho	الوقوف على اليدين	مستوى الدلالة	0.000
بين التطبيق و إعادة التطبيق	العدد		5

يتضح من الجدول (2) وقيمة "معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق وإعادة التطبيق" لمهارة الوقوف على اليدين عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ان هناك ثباتاً عالياً بين تطبيقي اختبار الدراسة.

المراحل الإجرائية للدراسة :

- الاختبار القبلي: لإجراء الاختبارات القبلية لمهارة الوقوف على اليدين (ملحق 1) على عينة الدراسة، تم قياس المستوى المهاري على "المجموعتين التجريبية والضابطة"، حيث تم إجراء اختبار قبلي "للمجموعة التجريبية" في 2025/3/23 من الساعة (12:00 - 1:00) ظهرًا، وللمجموعة الضابطة من الساعة (1:00 - 2:00) ظهرًا، وذلك في صالة الجمناز المعدة لهذا الغرض.

خطوات إعداد "البرنامج التعليمي المقترح":

1. لإعداد البرنامج التعليمي "باستخدام الحاسوب" لتعلم مهارة الوقوف على اليدين قامت الباحثة بعدة إجراءات وهي:
1. أجرت الباحثة مراجعة للعديد من الدراسات السابقة والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة، شملت هذه المراجعة دراسات لكل من: أحمد وعبد الكريم (2022)، ودراسة السامرائي وآخرون (2015)، ودراسة مشرف والحديثي (2022).
2. كما أجرت مراجعة للأدوات المستخدمة في بعض الدراسات والأبحاث.
3. وقامت بإعداد برنامج تعليمي لتعلم مهارة الوقوف على اليدين "باستخدام الحاسوب" ملحق (3)، حيث قُسمت المهارة إلى مجموعة من الخطوات المتسلسلة والمتدرجة تتضمن كل منها معلومات حول الجوانب الفنية للمهارة المراد تعلمها، مع ربطها ببعضها البعض، هذه الطريقة هدفت لتسهيل فهم المتعلم للمهارة وأدائها بشكل صحيح، مع توفير الفرص اللازمة لنجاح المتعلم بناءً على جهده وقدراته الذاتية.
4. كما قامت بعرض البرنامج التعليمي "على مجموعة من المحكمين" ملحق (2) والحاصلين على درجات الدكتوراه والماجستير في تخصصات التدريب الرياضي والجمناز، ان الهدف من ذلك تقييم البرنامج المقترح، ومدى قدرته على تحقيق الأهداف المرجوة، وملاءمته لعينة الدراسة، طُلب منهم أيضًا إبداء آرائهم واقتراح أي تعديلات (بالحذف أو الإضافة) يرونها مناسبة قبل البدء بتصميم "البرنامج التعليمي".

الإطار العام "للبرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب - المجموعة التجريبية":

من أجل القيام بتطبيق البرنامج التعليمي أعدت الباحثة "برنامجاً تعليمياً باستخدام الحاسوب" مع مراعات الإمكانيات المتوفرة للمستويات المهارية والبدنية لعينة الدراسة.

اعتمد "البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب" على الأسس العلمية للتعلم والتدريب، بالإضافة إلى الخبرة الشخصية للباحثة في مجال الجمناز واطلاعها على المصادر العلمية المتعلقة باللعبة، بعد ذلك، تم عرض البرنامج على "مجموعة من

الخبراء والمختصين في مجالات التدريب والتعلم الحركي والجمباز"، (ملحق 2) يوضح محكمين الاختبار والبرنامج المقترح، وقد ركز البرنامج المقترح على تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

يهدف "البرنامج التعليمي" لإعداد الطالبات والوصول بهن لأعلى مستوى ممكن من الأداء المهاري تسمح به قدراتهن مع انتهاء وحدات البرنامج المقترح.

طبق "البرنامج المقترح" باستخدام الحاسوب لمدة (6) أسابيع، بمعدل (3) لقاءات أسبوعية، حيث استغرقت كل وحدة (60) د، وتم توزيع اللقاءات على النحو التالي:

- جزء تمهيدي: (10) د للإحماء.

- جزء رئيسي: تم توزيع النواحي الفنية والتعليمية بمعدل (10) د، وتم توزيع النواحي التطبيقية "باستخدام الحاسوب" بواقع (35) د، على تعلم المهارة المطلوبة في الوحدة التعليمية.

- جزء الختامي: (5) دقائق

الإطار العام للبرنامج التعليمي التقليدي - المجموعة الضابطة:

اعتمدت الدراسة على "البرنامج التعليمي الاعتيادي" المتبع من قبل مدرس المادة، وركز على المهارات المستخدمة في الدرس ، وقد استخدم "البرنامج الاعتيادي" لمدة ستة أسابيع، بمعدل ثلاث لقاءات أسبوعية، تستغرق كل منها 60 د، موزعة على النحو التالي:

- جزء تمهيدي: (10) د للإحماء.

- جزء رئيسي: (20) د لشرح المهارات، و (25) د على تعلم المهارات المطلوبة.

- جزء ختامي: (5) دقائق

- الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار البعدي "لمهارة الوقوف على اليدين" (ملحق 1) على المجموعتين "التجريبية والضابطة"، حيث تم إجراء اختبار بعدي بتاريخ 2025/5/11، حيث أُجري "للمجموعة التجريبية" الساعة 12 ظهرًا وحتى 1 ظهرًا، "وللمجموعة الضابطة" الساعة 1 ظهرًا وحتى 2 ظهرًا، وذلك في صالة الجمباز المعدة لهذا الغرض. واتبعت الباحثة نفس الإجراءات المتبعة في الاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت والطريقة والأدوات، مع الحرص على توفير "نفس ظروف ومتطلبات الاختبار القبلي أثناء إجراء الاختبارات البعيدة".

متغير الدراسة :

- المتغير المستقل: "البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحاسوب".

- المتغير التابع: "مستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين" ملحق (1)

الأساليب الإحصائية :

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS) ، حيث تم تطبيق المعاملات الإحصائية التالية:

1. "اختبار (Mann-Whitney) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعتين، بالإضافة إلى حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري".

2. "معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين وإعادة التطبيق".

3. "اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Matched Pairs Signed)".

4. "اختبار مان ويتني للعينات المستقلة (Mann-Whitney)".

النتائج :

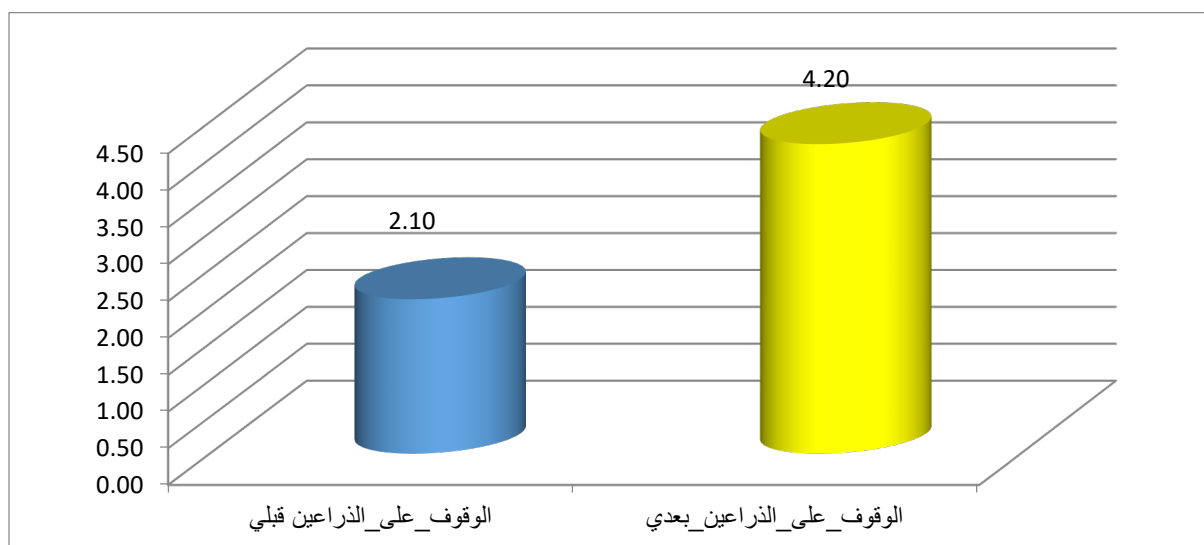
الفرضية الأولى :

"وجود فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة (التعليم الاعتيادي) في مهارة الوقوف على اليدين".

بهدف اختبار صحة الفرضية المتعلقة بالمجموعة الضابطة "التعليم الاعتيادي"، طُبِّق اختبار ويلكوكسون للعينات المرتبطة (Wilcoxon Matched Pairs Signed) هذا الاختبار قِيم الفروق بين قياسات التطبيقين القبلي والبعدى، وتُعرض نتائج هذا التحليل في الجدول (3)، والشكل (2) يوضح هذه الفروق.

جدول رقم (3): "اختبار (Wilcoxon Matched Pairs Signed) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة (التعليم الاعتيادي) بين التطبيقين القبلي والبعدى في مهارة الوقوف على اليدين"

المتغير	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	قبلي	2.10	0.84	سالِب	0 ^a	.00	.00		
	يبعدى	4.20	0.92	موجب	10 ^b	5.50	55.00	-2.823	*01.0
				تساوي	0 ^c				



الشكل (2): "الفروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة بين التطبيقين القبلي والبعدى في مهارة الوقوف على اليدين"

تُظهر البيانات الواردة في الجدول (3) والشكل (2) "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التطبيقين القبلي والبعدى في مهارة الوقوف على اليدين"، وذلك لصالح القياس البعدى، ويتضح ذلك من خلال قيمة (ز) ومستوى الدلالة المصاحب لها، كما تشير هذه النتيجة إلى فعالية التعليم الاعتيادي، ويمكن تفسيرها بأن الأسلوب التعليمي المعتمد من قبل مدرس المادة، والذي يعتمد على الممارسة والتكرار، بالإضافة إلى التزام أفراد المجموعة الضابطة بمفردات البرنامج الاعتيادي والتكرار في التمارين، أدى إلى تحسّن ملحوظ في عملية التعلم ومستوى الأداء، وتعرّضت الباحثة أنّ التحسن

الحاصل في القياس البعدي للمجموعة الضابطة يعزى إلى استخدام التعليم بالمساعدة اليدوية فقط، فالتعليم المعتاد من قبل مدرس المادة ساهم في توجيه جسم المتعلمة إلى المسار الصحيح لحركة أجزاء الجسم، وإن تكرار الأداء بالمساعدة اليدوية وتكرار توجيه الجسم بالمسارات الصحيحة يولد لدى المتعلمة أثرًا ومعرفة حسية حول كيفية توظيف أجزاء الجسم في "تعلم مهارة الوقوف على اليدين"، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد وعبدالكريم (2022)، ودراسة مشرف والحديثي (2022)، اللتين أشارتا إلى تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدي على تعلم مهارة الوقوف على اليدين"

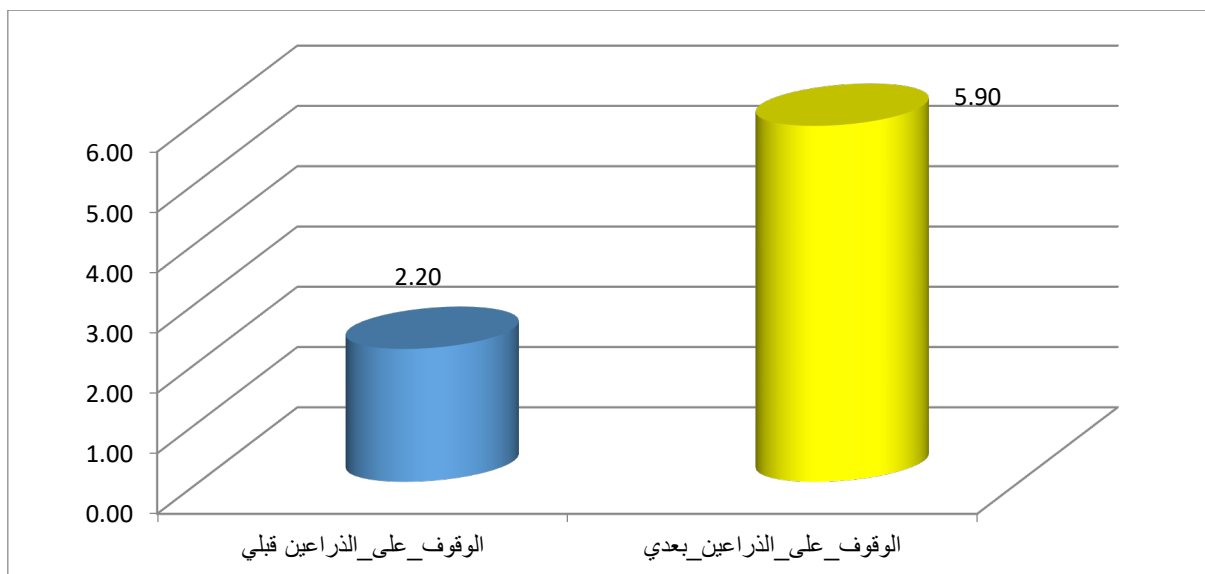
الفرضية الثانية :

"وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية (الكمبيوتر) في مهارة الوقوف على اليدين."

بهذه اختبار صحة هذا الفرضية المتعلقة بالمجموعة التجريبية "باستخدام الحاسوب"، طُبِّق اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Matched-Pairs Signed) وهذا الاختبار قَيِّم الفروق بين قياسات التطبيقين القبلي والبعدي، وتُعرض نتائج هذا التحليل في الجدول (4)، والشكل (3) يوضح هذه الفروق.

جدول (4): "اختبار (Wilcoxon Matched Pairs Signed) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة الوقوف على اليدين"

المتغير	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ز	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	قبلي	2.20	1.03	سالِب	0 ^a	.00	.00		
	بعدي	5.90	0.99	موجب	10 ^b	5.50	55.00	-2.871 ^b	1.00
				تساوي	0 ^c				



الشكل (3): "الفروق في أداء أفراد المجموعة التجريبية بين التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة الوقوف على اليدين" يظهر البيانات الواردة في الجدول (4) والشكل (3) "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) وذلك بناءً على قيمة (ز) ومستوى الدلالة المصاحب بين التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة الوقوف على اليدين"، وذلك

لصالح القياس البعدي، وتشير هذه النتيجة إلى فعالية التعليم "بإستخدام الحاسوب" في تحسين هذه المهارة، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن استخدام الحاسوب كأداة تعليمية سمعية بصرية يمتلك مزايا فريدة مقارنة بالطرق والوسائل التعليمية الأخرى، فقد أحدث هذا الوسيط تأثيراً إيجابياً ومميزاً على الجوانب المهارية، حيث أظهرت نتائج الاختبار البعدي تحسناً واضحاً في مستوى القدرات المهارية لفترة أطول، علاوة على ذلك تعزو الباحثة أن استخدام الحاسوب ساهم في تعلم "مهارة الوقوف على اليدين" في جذب انتباه المتعلمات بشكل كبير، مما زاد من ميّلهن نحو المهارة الحركية وحفزهن على بذل الجهد لتحسين أدائهن، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السمرائي وآخرين (2015) ودراسة محمد (2024)، "إلى أن استخدام الوسائل التعليمية أدى إلى تحسين مهارة الوقوف على اليدين من خلال القياس البعدي".

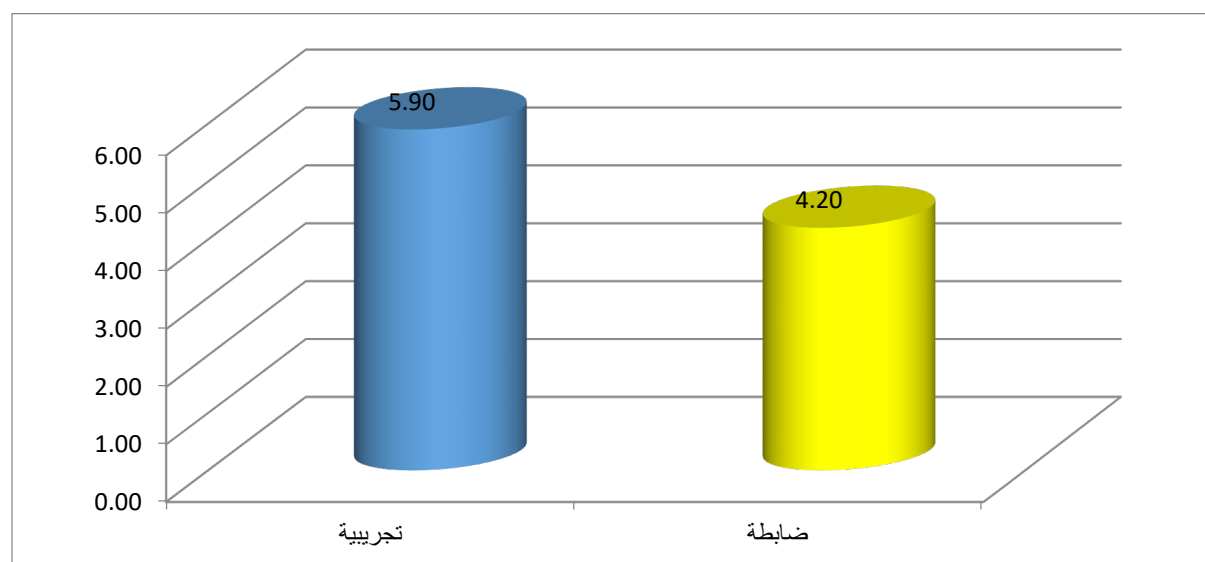
الفرضية الثالثة :

"وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية (الحاسوب) وأفراد المجموعة الضابطة (التعليم الاعتيادي) في مهارة الوقوف على اليدين."

للتحقق من هذه الفرضية، أستخدم "اختبار مان ويتي للعينات المستقلة" (Mann-Whitney U Test) يُعد هذا الاختبار من الاختبارات اللامعلمية المناسبة للكشف عن وجود فروق دالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعتين في التطبيق البعدي، وتُعرض نتائج هذا التحليل في الجدول (5)، ويوضح الشكل (4) هذه الفروق بشكل بياني.

الجدول رقم(5): "اختبار (Mann-Whitney) لفحص الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين في مهارة الوقوف على اليدين"

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	التجريبية	5.90	0.99	14.35	143.50	11.500	-	0.003
	الضابطة	4.20	0.92	6.65	66.50		2.990	



الشكل (4): "الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة في مهارة الوقوف على اليدين" يُوضح الجدول (5) والشكل (4) "وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الوقوف على اليدين"، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وتشير هذه النتائج إلى تفوق التعليم "بإستخدام الحاسوب" في اكتساب هذه المهارة، ويمكن تفسير هذا التفوق بالمنهجية العلمية السليمة التي صيغت

بها قدرات الوحدة التعليمية ضمن البرنامج التعليمي المقترح "باستخدام الحاسوب" كوسيلة تعليمية، فقد اعتمد البرنامج أسلوباً صحيحاً في التدرج بالتمارين من السهل إلى الصعب، مما ساعد على الارتقاء بمستوى المهارة إلى أعلى درجة، كما ساهم استخدام عناصر التشويق والإثارة والتحدى أثناء التمرين، وأداء بعض التمرينات في أجواء مشابهة لأجواء المنافسات، بالإضافة إلى إعادة وتكرار التمرين، في تحسين الأداء بشكل كبير، فالتعليم المستمر وإعادة التمارين بشكل صحيح يساهمان في تنفيذ المهارة بسلاسة ودقة أثناء التطبيق، علاوة على ذلك **تعزو الباحثة** أن التقنيات التعليمية الحديثة باستخدام الحاسوب في تعلم المهارة المطلوبة جعلت الطالبات أكثر حماساً وتشويقاً وانجذاباً نحو التعلم، ولقد أضافت الوسيلة التعليمية المستخدمة حالة جديدة وممتعة من الرغبة في التعلم، وتخلصت من النمط التقليدي الذي قد يفتر إلى جوانب التشويق والتجديد والإثارة، تتفق هذه الدراسة مع دراسة (James et al (2006 "التي أشارت إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة"، وكذلك مع دراسة أحمد وعبدالكريم (2022) ودراسة مشرف والحديشي (2022)، "حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة الوقوف على اليدين لصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارة".

الاستنتاجات :

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن استنتاج الآتي:

1. فعالية البرنامج التقليدي: "أظهر البرنامج التعليمي الاعتيادي المطبق على المجموعة الضابطة تأثيراً إحصائياً ملحوظاً في تحسين تعلم مهارة الوقوف على اليدين، حيث كانت نتائج القياس البعدي أفضل بشكل دال مقارنة بالقياس القبلي".
2. تأثير البرنامج التعليمي المقترح (الحاسوب): "كان للبرنامج التعليمي المقترح القائم على استخدام الحاسوب، والذي استمر لمدة ستة أسابيع (بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، مدة كل منها 60 دقيقة)، تأثير إيجابي ودال إحصائي على تعلم مهارة الوقوف على اليدين أيضاً، جاءت النتائج البعدية لهذه المجموعة لصالح التحسن بشكل كبير".
3. تفوق البرنامج التعليمي المقترح (الحاسوب): "أظهرت نتائج الدراسة تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي (الحاسوب) على المجموعة الضابطة في اكتساب مهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمناز، وهذا يشير بقوة إلى فعالية البرنامج التعليمي المستخدم مع المجموعة التجريبية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لهذه المهارة".

التوصيات :

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي بالآتي:

1. يسهم "البرنامج التعليمي المقترح" في تحسين مستوى الطالبات المهاري والارتقاء به.
2. ينبغي على مدرسي الجمناز الاهتمام بإجراء قياسات دورية للجوانب المهارية، والبدنية، "وذلك قبل تطبيق البرامج التعليمية وأثناءها وبعد الانتهاء منها"، بهدف متابعة تطور أداء الطالبات وتقييم فاعلية تلك البرامج.
3. توظيف "البرامج التعليمية المقننة" واستخدام أساليب جديدة، حيث توفر بيئة منظمة ومحددة تهدف إلى تعزيز القدرات الفنية والمعرفية.
4. ينبغي إجراء دراسات على مهارات وأجهزة أخرى في لعبة الجمناز.

المراجع العربية

- ابوعرة، اديبة. (2021)؛ أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة العربية الامريكية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين
- احمد، انتصار، وعبدالكريم، اسراء. (2022): أثر الاشلوب التدريبي في تطوير الاتسان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين في الجميز للطالبات، بحث منشور، عدد 115، مجلة 28، كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق. ص 15-ص 29.
- حسن، يسرى. (2019): تأثير اسلوبين تعليميين في تعلم مهارتي الوقوف على اليدين والعجلة البشرية في الجمناستك الفني للنساء، بحث منشور، عدد 1، مجلة 28، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق. ص 390-ص 404.
- السامرائي، عبدالكريم، وحسين، علي، ووحيد، محمد. (2015): تأثير التغذية الراجعة الانية باستخدام تقنية Ipad في تعلم مهارة الوقوف على اليدين، بحث منشور، عدد 42، مجلة 11، مجلة للدراسات الانسانية محكمة متخصصة، بغداد، العراق. ص 331-ص 348.
- الشديدة، ميسلون، وجابر، عبدالسلام، وبني عطا، احمد. (2018): أثر برنامج تعليمي للايقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الحمباز، بحث منشور، مجلة 45، عدد 4، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- صالح، نيران خليل. (2023): اثر منهج تعليمي وفق دائرة التعلم السباعية في تعلم بعض مهارات الحركات الارضية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في المدرسة العالمية/زيونة، بحث منشور، المجلد 35، العدد 2، مجلة التربية الرياضية، بغداد العراق.
- عبدالله، عصام الدين متولي. (2011): طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- عبيد، ماجدة السيد. (2011): الوسائل التعليمية ونتاجها للعادين وذوي الاحتياجات الخاصة، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- محمد، ميس. (2024): تأثير تمرينات خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة 4، عدد 7، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية، الكوفة، العراق.
- مشرف، امير، والحديثي، خليل. (2022): تأثير تمرينات التعلم للتمكن وبأداوات محاكاة الاداء في تطوير مهارتي الوقوف على اليدين والعجلة البشرية لبساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للرجال، بحث منشور، عدد 5، مجلة 15، مجلة علوم الرياضة، بغداد، العراق. ص 460-ص 477.

المراجع الأجنبية

- James, yaggi A, Cambell, Brain M (2006): *The effectiveness of balance exercises on some skills has gymnastics*, *Journal of strength and Conditioning Research* 20 (2): 422-458.
- Makasci, K. (2000): *Effects of Interactive Computer – Based CD-ROM Instruction on Improving psychomotor skill analysis ability of soccer skills*, The University of Nebraska, Lincoln.
- Mohnsen, B. (2001): *Using instructional software to meet national physical education standards*, *Journal of Physical education, Recreation and Dance*, 72 (3), 19-22
- Vernadakis, N., Zetou, E., Antoniou, P., & Kioumourtzoglou, E. (2002): *The effectiveness of computer assisted instruction on teaching the skill of setting in volleyball*. *Journal of Human Movement*. (43) 151-164 Studies.

الملاحق

ملحق رقم (1)

اختبار الوقوف على اليدين

1. الغرض من الاختبار:

- قياس درجة الإتقان الفني لمهارة الوقوف على اليدين ضمن سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.
- تقييم قابلية الطالبات على أداء هذه المهارة من حيث التوازن، القوة، والثبات.
- تحديد الدرجة النهائية التي تحصل عليها الطالبة من أصل (10) درجات.

2. أدوات الاختبار:

- بساط الحركات الأرضية.
- عدد (4) بُسَط إسفنجية بارتفاع (20) سم.
- ساعة توقيت.
- استمارة تسجيل.
- عدد (4) محكمين: (1) حكم فصل بشهادة دولية + (3) حكام درجة أولى.

3. إجراءات أداء المهارة:

1. تبدأ الطالبة من وضع الوقوف على البساط.
2. تقوم الطالبة بخطوة للأمام مع تقديم إحدى القدمين.
3. تنتشي للأمام وتضع اليدين على البساط.
4. ترفع الجذع عمودياً فوق الذراعين.
5. ترفع الرجلين فوق الجذع والذراعين لتصل إلى وضع الوقوف على اليدين.
6. تثبت لمدة (2) ثانية في وضع الوقوف على اليدين.
7. تنهي الحركة بأداء المرجحة الأمامية.

4. تقييم الأداء:

- يعتمد التقييم على العناصر الفنية للحركة فقط.
- أعلى درجة ممكنة 10 درجات.

5. إدارة الاختبار:

- يُشرف على الاختبار حكم فصل حاصل على شهادة دولية، ويعاونه ثلاثة حكام من اصحاب الاختصاص (ملحق 4).

- تُسجل كل درجة من (10) في استمارة التسجيل.

6. طريقة التسجيل:

1. يمنح كل حكم درجة للطالبة (من 10 درجات).
2. يقوم حكم الفصل بحذف:

- أعلى درجة من بين الأربعة.
- وأدنى درجة.

3. تُستخدم الدرجة التي منحها حكم الفصل كمقياس لمدى تجانس درجات الحكام الثلاثة.
4. تجمع الدرجتان المتبقيتان ويتم حساب المتوسط
5. يُراعى الفروقات حسب ما ينص عليه القانون الدولي للجمناز الفني للسيدات الصادر من الاتحاد الدولي. (ابو عرة، 2021)

ملحق (2)

أسماء السادة المحكمين

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أحمد المدانات	أستاذ	تدريب/ كرة سلة	جامعة مؤتة
2	معتصم الخطاطبة	أستاذ	تدريب/ كرة سلة	جامعة مؤتة
3	سليم الجزازي	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة مؤتة
5	معن الشعلان	أستاذ	تكنولوجيا/ كرة يد	جامعة مؤتة
6	ابتهال الخوالدة	أستاذ	علم حركة	جامعة اليرموك

ملحق (3)

أسماء السادة المحكمين للاداء المهاري

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	سامر الصعوب	أستاذ	جمباز	جامعة مؤتة
2	ماجدولين عبيدات	أستاذ مشارك	جمباز	جامعة مؤتة
3	صالح قوافزة	أستاذ مشارك	جمباز	جامعة مؤتة
5	ميسلون الشديدة	أستاذ مشارك	جمباز	آل البيت

ملحق (4)

نموذج من وحدة (15) في الأسبوع الخامس

الأسبوع: (الخامس) رقم الوحدة: 15 اليوم و التاريخ: الخميس 2025/5/1 زمن الوحدة: 60 د

الوحدة التدريبيه	الزمن	المحتوى	الأدوات	ملاحظات
الجزء التمهيدي	5د 5د	- الإحماء العام.: الجري الخفيف، نط الحبل، تمارين المفاصل: (الرقبة، الكتفين، المرفقين والرسغين، الوركين، الركبتين، الكاحلين. - الإحماء الخاص: تمارين الإطالة الخاصة (إطالة عضلات الأرجل، إطالة عضلات الظهر والكتف، تمارين مرونة العمود الفقري)، التوازن على قدم واحدة.		
الجزء التعليمي	20د	- شرح الخطوات التعليمية للمهارة - تقديم العرض باستخدام وسيلة تعليمية (الحاسوب) عن ما سيتم تطبيقه في النواحي التطبيقية خلال الوحدة التدريبية.		
الجزء الرئيسي	25د	1. الجلوس الطويل والظهر مستندا على الحائط ورفع القدم اليمنى للأعلى مبسوطة واليدين الى اعلى مع الثبات. 2. الجلوس الطويل والظهر مستندا على الحائط ورفع القدم اليسرى للأعلى مبسوطة واليدين الى اعلى مع الثبات. 3. وضع القدمين على ارتفاع بسيط مثل الكرسي واليدين على الارض ومد الجسم الى الامام بوضعية - (Push-ups) 4. وضع القدمين على ارتفاع بسيط مثل الكرسي واليدين على الارض ومد الجسم الى الامام بوضعية الهرم مع رفع القدم اليمنى للأعلى. 5. وضع القدمين على ارتفاع بسيط مثل الكرسي واليدين على الارض ومد الجسم الى الامام بوضعية الهرم مع رفع القدم اليسرى للأعلى. 6. وضع اليدين على الارض والقدمين مسنودتين على الحائط وتقريب الصدر للحائط. 7. وضع اليدين على الارض والقدم اليمنى والقدم اليسرى في ارجحة على الحائط وتقريب الصدر للحائط. 8. وضع اليدين على الارض والقدم اليسرى والقدم اليمنى في ارجحة على الحائط وتقريب الصدر للحائط.		
الجزء الختامي	5د	لعبة صغيرة تخدم المهارة "اسم اللعبة" قف وامش بيدك: من يستطيع المشي على اليدين (أو خطوات بسيطة) مسافة قصيرة.		

ملحق (5)

نموذج من وحدة (2) في الأسبوع الأول

الأسبوع: (الأول) رقم الوحدة: 2 اليوم و التاريخ: 2025/4/6 زمن الوحدة: 60د

الوحدة التدريسية	الزمن	المحتوى	الأدوات	ملاحظات
الجزء التمهيدي	5د 5د	- الإحماء العام.: الجري الخفيف - الإحماء الخاص: تمارين الإطالة الخاصة (إطالة عضلات الأرجل، إطالة عضلات الظهر والكتف، تمارين مرونة العمود الفقري)، التوازن على قدم واحدة.		
الجزء التعليمي	20د	- شرح الخطوات التعليمية للمهارة - تطبيق النموذج من قبل مدرس المادة. - تطبيق النموذج من قبل مجموعة من الطالبات.		
الجزء الرئيسي	25د	1. تمرين البلانك 30ث×4 2. التوازن على القدم اليمنى 30ث×2 3. التوازن على القدم اليسرى 30ث×2 4. التسلق على الحائط 5. الثبات على اليدين - الظهر للحائط 6. الوقوف على اليدين بمساعدة الحائط		
الجزء الختامي	5د	لعبة صغيرة تخدم المهارة "اسم اللعبة" قف وامش بيديك: من يستطيع المشي على اليدين (أو خطوات بسيطة) مسافة قصيرة.		

The effect of a proposed computer-based educational program on learning the handstand skill on the floor exercise mat in gymnastics

ABSTRACT :

This study aimed to investigate the impact of a computer-based instructional program on learning the handstand skill in gymnastics. The researcher used an experimental design. The study sample consisted of 20 female students from the College of Sport Sciences who were enrolled in a gymnastics training course. The students were selected purposively and divided equally into two groups: an experimental group and a control group, with 10 students in each group. The experimental group received instruction through a computer-based educational program, while the control group received the regular instructional program prepared by the course instructor. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests in the performance of the handstand skill, with the differences favoring the post-test. The results also revealed statistically significant differences between the experimental and control groups in the level of handstand performance in the post-test, with the experimental group showing better performance. These findings indicate the effectiveness of the computer-based instructional program in improving the learning of the handstand skill. The study recommended the use of standardized computer-based instructional programs and the adoption of modern teaching methods that provide a structured and well-organized learning environment to enhance students' technical and cognitive abilities.

Keywords: Instructional Program; Computer-Based Instruction; Handstand Skill; Gymnastics; Floor Exercise.

أثر برنامج بدني مقترح على بعض القياسات الجسمية لدى النساء غير الممارسات للنشاط البدني

د. إنعام مجيد جورج النجار¹ *

¹ كلية العلوم الصحية والرياضية / قسم التربية الرياضية ، جامعة البحرين.

تاريخ القبول: 5- تشرين أول-2025

تاريخ الاستلام: 13- تموز-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج بدني مقترح في تحسين بعض القياسات الجسمية لدى النساء غير الممارسات للنشاط البدني. حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، واختيرت عينة البحث عمدياً من النساء غير الممارسات للرياضة، حيث استقرت العينة النهائية على (14) سيدة ممن التزمّن بالبرنامج التدريبي وكافة القياسات قيد البحث، في حين تم استبعاد (7) مشاركات لعدم الالتزام بالشروط.

استغرق تطبيق البرنامج البدني المقترح (8) أسابيع، وتضمن إجراء خمسة قياسات تتبعية لضمان ضبط المتغيرات ومتابعة التغير التدريجي؛ شملت قياساً قليلاً، ثم قياسات تتبعية كل أسبوعين (بعد الأسبوع الثاني، والرابع، والسادس)، ختاماً بالقياس البعدي بعد الأسبوع الثامن.

وأظهرت النتائج ما يلي:

- بدأ ظهور التغيرات ذات الدلالة الإحصائية اعتباراً من الأسبوع الرابع للبرنامج، وشملت متغيرات: (سمك طية الخاصرة، سمك طية البطن، وسمك طية خلف الكتف).

- كانت (6) أسابيع كافية لإحداث استجابة إيجابية معنوية؛ إذ حقق (8) متغيرات قياسية دلالة معنوية من أصل (11) متغيراً مع نهاية الأسبوع السادس.

- لم تسجل متغيرات (محيط الصدر، ومحيط الفخذ) أي فروق ذات دلالة إحصائية، مما خالف الفرضية الأولى للدراسة، كما لم يسجل متغير (الوزن الكلي) تغيراً معنوياً، وهو ما جاء متوافقاً مع الفرضية الثالثة.

ووفقاً لهذه النتائج، أوصت الباحثة بما يلي: تطوير برامج تدريبية قصيرة المدى تركز على تحسين القياسات الجسمية في فترات زمنية لا تتجاوز (4 إلى 6 أسابيع) لتقليل تسرب المشاركات والحد من الشعور بالملل، لا سيما في البرامج المنزلية الفردية. وكذلك تصميم برامج بدنية مدمجة تستهدف إنقاص الوزن، إلى جانب قياس سمك طيات الجلد ومحيطات الجسم، لضمان تقييم شامل ودقيق لفاعلية البرامج الرياضية.

المقدمة :

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية ذات أهمية كبيرة ليست فقط من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية بل لما لها من أهمية بالغة في مختلف جوانب حياة الأشخاص الممارسين بشكل منظم لها ، حيث تظهر أهميتها في الوقاية من العديد من الامراض سواء الجسدية أو النفسية ، ولاسيما لدى المرأة وخاصة في الأعوام الأخيرة حيث لعبت دورًا محوريًا في حياة المرأة، فسواء كانت طالبة أو عاملة أو أمًا، تحتاج إلى توازن جسدي وعقلي يدعم قدراتها اليومية. وتعزز من استقلالها ووعيها بأهمية العناية بجسدها وعقلها. ومع تطور المجتمعات وازدياد الوعي بدور المرأة.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أنّ ممارسة الرياضة بانتظام تُسهم في تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام، وأمراض القلب، والاكتئاب، كما تساعد في تنظيم الهرمونات والحفاظ على وزن صحي. وإضافة إلى الفوائد الجسدية، تمنح الرياضة المرأة شعورًا متزايدًا بالثقة بالنفس، وتعزز من تقديرها لذاتها. لذلك، نجد اليوم كثيرًا من النساء يحرصن على الالتزام بحصص رياضية أو أنشطة ترويحوية، سواء بهدف إنقاص الوزن، أو الحفاظ على قوام متناسق، أو لتحقيق نمط حياة صحي ومتوازن. ومع ذلك، قد تواجه بعض النساء صعوبات في الانتظام بالذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية، نتيجة لضغوط الحياة المتزايدة، وتعدد المسؤوليات الملقاة على عاتق المرأة، فهي الأم، والعاملة، والمربية، وغيرها من الأدوار التي قد تشكل عائقًا أمام تخصيص وقت محدد لممارسة الرياضة. ولهذا، يمكن للمرأة أن تدمج النشاط البدني في حياتها اليومية من خلال أداء بعض التمارين البسيطة في المنزل، دون الحاجة إلى معدات خاصة أو بيئة معينة، شرط الالتزام بالاستمرارية وجعل الرياضة جزءًا من الروتين اليومي. فالاستمرارية في ممارسة النشاط البدني البسيط تفوق في أثرها العديد من الحميات الغذائية التي غالبًا ما تظهر نتائج مؤقتة، ولا تحقق نجاحًا دائمًا لدى كثير من النساء. إنّ اعتماد أسلوب حياة نشط ومستدام هو الخيار الأصح والأكثر فاعلية على المدى الطويل.

ولقد أدى نمط الحياة الخامل، وقلة الحركة، إلى تأثيرات سلبية مباشرة على الصحة العامة للنساء، حيث زادت معدلات الإصابة بأمراض مزمنة مثل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، واضطرابات القلب. وقد تتفاقم هذه المشاكل لتشكل خطرًا حقيقيًا على الحياة. الأمر الذي يدفع بعض النساء إلى اللجوء إلى العمليات الجراحية مثل تحويل مسار المعدة (Gastric Bypass) أو تكميم المعدة (Gastric Sleeve) ، في محاولة سريعة لفقدان الوزن والتغلب على مضاعفات السمنة. لكن ما تُجمع عليه الأبحاث والخبرات الطبية هو أنّ هذه العمليات، على الرغم من نتائجها المؤقتة، لا تُحقق هدفها الكامل دون الالتزام بأسلوب حياة صحي، يشمل التغذية المتوازنة وممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ، لهذا يُوصي الخبراء المرأة باتباع روتين رياضي منتظم للحفاظ على الصحة، والوقاية من الأمراض على المدى الطويل.

وحيث يشير (الشيخلي وابو بكر، 2025) إلى أنّ النشاط البدني يرفع القوة العاملة لكثير من أنسجة الجسم إذ تكتسب العظام والعظلات والأوتار والاربطة والغضاريف قوة ومتانة بالتمارين الرياضية. والقليل من الاهتمام بالغذاء المتنوع الصحي والذي يعد البروتين الأمن للحصول على قوام جيد وحياة صحية آمنة .

ونتيجة لقلة الحركة وقلة ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة إلى توفر الوسائل التي تساعد على الخمول. كلها أسباب أدّت إلى زيادة الوزن بشكل كبير ليس للنساء فقط بل وحتى عند الرجال والاطفال. أصبحت السمنة في الوقت الحاضر واحدة من أهم العوامل التي تعرض صحة الناس للخطر. وخاصة في أوروبا والولايات المتحدة (2016) Ereka Zemkova \$ others). فيما أكد (فولكان واخرون، 2015) أنّه من الممكن أن يعد تراكم الدهون داخل البطن ومن خلال محيط الخصر (مؤشر لارتفاع خطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي وأمراض القلب والأوعية الدموية) .

لذلك فإنّ ممارسة التمارين البدنية من الوسائل التي يمكننا من خلالها تعزيز نشاط الجسم والتمتع بحياته صحية. حيث أكدت الجمعية الكورية لدراسة السمنة، أنّ التمارين الرياضية تعزز من كفاءة الجسم الميكانيكية من خلال تحسين

المرونة وكفاءة في عمل المفاصل، تحسين نشاط الدورة الدموية وبالتالي التغذية الدموية لكافة أجهزة الجسم ، وبالتالي التقليل من تعرض الجسم للإصابات المفصليّة أو العضليّة المختلفة ، كما أنّ أهمية ممارسة التمارين الرياضية فعالة لفقدان الوزن بالقدر النسبي جنباً إلى جنب التقيد بالسرعات الحرارية لفترات ليست بالطويلة. إلّا أنّه يبدو غير فعال نسبياً كاستراتيجية وحيدة للحفاظ على فقدان الوزن على المدى الطويل (Kijim, Kyoung-bae 2019)

كما أوصى (كولين وآخرون، 2021) بأهمية ممارسة النشاط البدني للوقاية الأولية وعلاج السمنة، وداء السكري من النوع 2، والاضطرابات ذات الصلة. ولكن لم تظهر نتائج الدراسة تأثيرات كبيرة في انخفاض وزن الجسم من خلال التدريب على التمارين الرياضية ، ولأنّ الدهون تحتوي على نسبة عالية من الطاقة، لذا فإنّ الحاجة إلى كمية كبيرة من التدريب على التمارين الرياضية مطلوبة لتحقيق فقدان الوزن. ومع ذلك، حتى عندما لا يكون هناك فقدان للوزن، فإنّ التدريب على التمارين الرياضية يعد طريقة فعالة لتحسين تكوين الجسم (زيادة كتلة العضلات وتقليل الدهون) وكذلك زيادة حساسية الأنسولين واللياقة القلبية التنفسية.

كما أكّدت دراسات أخرى تأثيرات إيجابية لتدريب التمارين على فقدان الوزن وتغيرات تكوين الجسم لدى البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وقد تؤدي هذه التمارين إلى فقدان الدهون الحشوية وبالتالي فوائد لصحة القلب والأيض.

وقد أظهرت دراسة (خليفة، 2020) والتي تناولت تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى لاعبي الجري مسافات قصيرة وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج على عناصر اللياقة البدنية (المرونة، القوة، تحمل السرعة، السرعة والرشاقة). كما أظهرت النتائج أنّ طول اللاعب يؤثّر إيجاباً على مستوى الإنجاز في المسافات القصيرة. كما أوصى بضرورة استخدام برامج تدريبية تم التخطيط لها مسبقاً ومبنية على أسس علمية. كما اشارت (مهيار، 2023) بدراستها لأثر برنامج للتمرينات المائية على الوزن ونسبة الدهون وبعض القياسات الجسمية لدى سيدات (30-40) سنة إلى أنّ برنامج التمرينات المائية المقترح له أثر إيجابي ودالّ إحصائي لكلّ من الوزن ونسبة الدهون والقياسات الجسمية قيد الدراسة بالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي. في حين قام الخولاني وآخرون (2019) بدراسة أثر التدريبات الهوائية على بعض القياسات الفسيولوجية لدى السيدات البدنيات. وأظهرت النتائج أنّ للتدريبات الهوائية المقترحة أثراً واضحاً على تحسّن جميع القياسات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم، نبض الراحة، ضغط الدم الانبساطي، ضغط الدم الانقباضي، معدل التنفس، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي). وتناولت كولونساركا. أي (2020) تأثيرات التمارين الرياضية على دهون الجسم ومؤشرات الصحة الأيضية واللياقة القلبية التنفسية لدى النساء ذات النشاط المنخفض اللاتي يعانين من زيادة الوزن. وكانت أهم النتائج انخفاض كتلة الدهون (-1.5 ± 1.5 كجم) ونسبة الدهون ($-1.1 \pm 1.1\%$) وكتلة الدهون (السمنة المركزية) (-0.2 ± 0.2 كجم) وزاد (VO_{2max}) (4.2 ± 5.7) مل / كجم / دقيقة. وأشارت أنّ ماکتيرنان وآخرون (2007) والذين درسوا تأثير التمارين الرياضية على الوزن ودهون الجسم لدى الرجال والنساء، حيث أظهرت النتائج تأثير هذه التمارين على فقدان الوزن بنسبة 1.4 للنساء مقابل 1.8 للرجال وتأثير على محيط الخصر وكتلة الدهون الكلية ومؤشر كتلة الجيم والدهون داخل البطن وزيادة في الاستهلاك الأقصى للأكسجين VO_{2max} . وقد اشار كيونج بي كيم وآخرون (Kyoung-Bae Kim & others, 2019) في دراستهم حول تأثير التمارين الرياضية على تكوين الجسم ومستوى الدهون لدى الأفراد المصابين بالسمنة، إلى أنّ التمارين الرياضية تحدث تأثيرات جيدة على مؤشر كتلة الجسم، محيط الخصر، الوزن، نسبة الدهون في الجسم، كذلك توصلت الدراسة إلى أنّ التمرين له تأثير على

الدهون الثلاثية أكبر من تأثيره على البروتين الدهني منخفض الكثافة، وخلصت الدراسة إلى أنّ الأفراد الذين يعانون من السمنة يجب أن يمارسوا الرياضة باستمرار لتحقيق تحسينات كبيرة في صحتهم.

يعد الحصول على الوزن أو الجسم المتناسق من المتطلبات الضرورية لدى السيدات بشكل خاص، خاصة في العقود الأخيرة، كما أصبح اللجوء إلى الأنشطة الرياضية أو مراكز اللياقة البدنية أمراً مهماً، فضلاً عن أداء التمارين البدنية من داخل المنزل والذي قد تلجأ إليه السيدات لأكثر من سبب، حيث أكدت دراسة المير والبوسعيد (2023) والتي تم تطبيقها في مملكة البحرين إلى أنّ بعض السيدات يفضلن التمرين داخل المنزل نتيجة للتقاليد والاعراف التي تتمسك بها المرأة البحرينية والتي ترجع إلى طبيعة المجتمع البحريني المحافظ، لهذا فهناك عدة بدائل من الممكن أن تقوم المرأة باللجوء إليها للحفاظ على الوزن أو للحصول على جسم متناسق على أن تتبع السبل العلمية التي تم تصميم البرامج التدريبية عليها والتي تحقق النتيجة المثلى دون التأثيرات التي من الممكن حدوثها في حال التدريب بشكل عشوائي القيام بأداء تمارين قد تؤدي إلى أضرار صحية أو إصابات رياضية. لذا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير برنامج بدني مقترح على بعض القياسات الجسمية لدى النساء غير الممارسات للنشاط البدني. على أن يكون إمكانية تطبيقه في حدود مساحة معينة وأن تهدف هذه التمارين مناطق البطن والظهر والأرداف والصدر والمعروفة بتجمع الدهون فيها لدى السيدات.

مشكلة الدراسة :

من خلال خبرة الباحثة لسنوات طويلة في تصميم البرامج التدريبية التي تستهدف تطوير عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على تنسيق الجسم أو فقدان الوزن خاصة عنصر القوة العضلية باستخدام الاوزان او بدونها او المقاومة والتي اثبتت نجاحها في الحصول على قوام متناسق، ومن خلال القراءات المستفيضة للكتب والبحوث والمراجع التي تتناول هذه المواضيع، بالإضافة إلى أسئلة متكررة حول نجاح أو عدم نجاح البرامج المذكورة في حال تم تطبيقها داخل المنزل؟، وهل يمكن الوصول إلى الهدف؟ كما هي البرامج التي يتم تطبيقها في المراكز أو الأندية الخاصة؟ ولقناعة الباحثة التامة بأنّ تطبيق البرامج أو التمارين البدنية يمكن أن تكون ناجحة وتخدم الهدف في أي وقت أو مكان أو في أي عمر على أن تكون مستندة إلى مبادئ علمية وأحمال تدريبية مقننة من ناحية نوع التمرين أو الشدة والحمل والتكرار، والقدرة على استمرار العينة المستهدفة لأداء البرامج والتمارين بشكل مستمر. لذا أرتأت الباحثة وللأسباب العديدة أعلاه أن تخوض تجربة هذا البحث من خلال معرفة تأثير برنامج بدني مقترح على بعض القياسات الجسمية لدى النساء غير الممارسات للنشاط البدني. على أن يكون إمكانية تطبيقه في حدود مساحة معينة وأن تهدف هذه التمارين مناطق البطن والظهر والأرداف والصدر والمعروفة بتجمع الدهون فيها لدى السيدات.

عسى أن يكون هذا البحث واحداً من البحوث التي تثري المكتبة العربية وخدمة للمسيرة العلمية والرياضية في عموم وطننا العربي الكبير.

أهداف البحث :

1. إعداد برنامج من التمارين البدنية للنساء غير الممارسات للنشاط البدني.
2. التعرف على أثر البرنامج المقترح على بعض القياسات الجسمية عند النساء غير الممارسات للنشاط البدني.
3. التعرف على أثر البرنامج المقترح على سمك طيات الجلد في بعض المناطق المختارة في الجسم ووزن الجسم.

فروض البحث :

1. ان للبرنامج المقترح أثراً ذا دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بمحيطات مناطق (الخصر - الصدر - الورك - العضدية - الفخذية) ولصالح الاختبار البعدي.
2. ان للبرنامج المقترح أثراً ذا دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات الخاصة بسمك طيات الجلد في مناطق (الخلفية العضدية - الامامية العضدية - الخصر - البطن - تحت لوح الكتف) ومتغير الوزن ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث :

المجال البشري: عينة من النساء غير الممارسات للرياضة وللأعمار من 30-55 سنة.
المجال الزمني: المدة من 2025/2/28 - ولغاية 2025/6/20.
المجال المكاني: حسب اختيار العينة.

مصطلحات البحث :

القياسات الجسمية (الانثروبومتري) (anthropometry) يعرفه (ريسان ومحمد 2025) بأنه القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري (Human body) أو الهيكل العظمي.

التمرينات :

أي نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام.

سمك الطيات الجلدية :

يتضمن قياس سمك طيات الجلد (Thicknesses) جزئين رئيسيين هما طيات (ثنايا) الجلد (Folds of skin) والنسيج الدهني (Tissue adipose) تحت الجلد (Subcutaneous) لذا يطلق على سمك ثنايا الجلد بسمك طيات الدهن (far folds Thicknesses) ويستخدم لقياس سمك ثنايا الجلد انواع متباينة الشكل والحجم من جهاز الكالير (المسماك - القدمة) (Skinfold Caliper) حيث يستلزم استخدامها إدراج ضغط منتظم ومقنن على كل وحدة مساحة من سطح الجلد حيث يلعب مقدار هذا الضغط دوراً أساسياً بالنسبة لثبات النتائج (ريسان ومحمد 2025).

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي كونه أنسب المناهج ملائمة لحل المشكلة. "فالتجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحدودة لحادث ما وملاحظة المتغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها وبنظام المجموعة الواحدة.

عينة البحث :

تم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة بلغ العدد (14) سيدة من اللواتي التزمّن بالبرنامج التدريبي طيلة فترة البحث وأنهن جميع الاختبارات المرافقة للبحث في حين تم استبعاد عدد (7)

منهن لعدم التزامهن بشروط البحث. يقصد بمجتمع البحث هو جميع المفردات أو العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج (ARMOUR & Macdonald, 2012). حيث بلغ معدل عمر السيدات من عينة البحث (47.9) سنة في حين بلغ متوسط طولهن (161) سم. فيما بلغ متوسط الوزن 74.05 كغم وبكتلة جسم 28.55 ولغرض الحصول على تجانس للعينة تم استبعاد السيدات ذوات الوزن العالي جداً. فيما يلي جداول توضّح وصف عينة البحث تبعاً لمتغيرات العمر، لطول، الوزن.

جدول (1) وصف عينة البحث ن = 14

الجنس	العمر / سنة	الطول / سم	الوزن / كغم	م/ كتلة الجسم BMI
انثى	47.9	161	74.05	28.55

الأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية:

1. ميزان طبي الكتروني، وحدة القياس (الكيلو غرام).
2. شريط معدني لقياس الطول، وحدة القياس (السنتمتر).
3. شريط بلاستيكي لقياس محيطات الجسم وأجزائه المحددة بالبحث (السنتمتر).
4. جهاز المسماك لقياس طيات الجلد لبعض المناطق المحددة في البحث (السنتمتر).
5. كتلة الجسم (BMI) تم حساب معدل كتلة الجسم باستخدام المعادلة:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كغم)}}{(\text{الطول (م)})^2}$$

الاختبارات والقياسات :

تم اختيار عينة البحث من خلال عدة اختبارات وهي كالتالي:

1. اختبار قياس الوزن بواسطة ميزان طبي إلكتروني بوحدة قياس الكيلو غرام
2. اختبار قياس الطول الكلي بواسطة شريط معدني وبوحدة قياس السنتمتر.
3. اختبار قياس محيطات الجسم (الخصر - الصدر - الورك - العضدية - الفخذية) بواسطة شريط قياس بلاستيكي بوحدة قياس السنتمتر.
4. اختبار قياس سمك طيات الجلد للمناطق (الخلفية العضدية - الامامية العضدية - الخصر - البطن - أمام الفخذ - تحت لوح الكتف).

التجربة الاستطلاعية :

لأجل الوقوف على النواحي الإيجابية والنواحي التي يجب استبعادها أو تعديلها أو استبدالها في الخطوات البحثية، قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة قوامها (7) من النساء غير الممارسات للرياضة وللفترة من 20 / 1 / 2025 ولغاية 2 / 10 / 2025. "هي ملاحظة دقيقة وعميقة ومتأنية وموجهة وهادفة، تربط بين الوقائع، وتخضع للضبط العلمي تعتمد على إعداد خطة مسبقة لإجراء الملاحظة (2-286). ولقد أكدت نتائج التجربة الاستطلاعية على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث والتي سوف تخضع لها عينة البحث، كما تم من خلال إجراء التجربة

الاستطلاعية إدخال بعض التعديلات على مفردات البرنامج من حيث صعوبة أداء بعض التمارين وكذلك تعديل التكرار بحيث تستطيع جميع أفراد العينة من أدائه بشكل جيد وبما يتلاءم مع العينة وقدراتها البدنية.

إجراءات البحث :

أولاً: إعداد البرنامج المقترح وعرضه على الخبراء

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي المقترح بغرض عرضه على الخبراء والذي يتضمن مجموعة من التمارين البدنية التي تستهدف التأثير على الدهون وتغيير القياسات الجسمية لدى عينة البحث من خلال تضمين تمارين القوة والمقاومة حيث عمدت الباحثة إلى التدرج بزيادة التكرارات ومقدار الشدة للعمل على تكسير الدهون الموجودة في المناطق المستهدفة في البحث. واحتسبت فترات الراحة بمجرد تغيير وضع الجسم.

تكوّن البرنامج المقترح من 8 أسابيع، على أن تخضع العينة قبل البدء بالبرنامج المقترح إلى الاختبارات القبلية ثم تليها أربعة اختبارات بضمنها الاختبارات البعدية. فبعد أن تقوم العينة بتطبيق التمارين التي يحتويها الأسبوع الأول والثاني تخضع العينة لاختبار ثاني ثم بعد الأسبوعين الثالث والرابع تخضع العينة لاختبار ثالث وبعد الأسبوعين الخامس والسادس تخضع العينة للاختبار الرابع ثم بعد استكمال الأسبوعين السابع والثامن تخضع العينة للاختبار الخامس (البعدي). والغرض من هذه الاختبارات هو التأكد من أن عينة البحث تقوم بتطبيق البرنامج التدريبي بشكل جيد ، وهذا ما أظهرته الاختبارات بشكل واضح من خلال التغيير الذي يحدث في القياسات الجسمية أولاً، وثانياً لكي تبقى الباحثة على تواصل مع عينة البحث طيلة الفترة المخصصة إلى انتهاء البرنامج. فغالباً من خلال النتائج الضمنية للاختبارات تأكدت الباحثة أن هناك عدد من أفراد عينة البحث لم يكن ملتزمات فتم استبعاد (7) من أفراد عينة البحث من نتائج البحث وذلك لظهور نتائج مخالفة لهن من خلال الاختبارات (الثالث والرابع). علماً بأن العينة تم اختبارها وتدريبها بشكل فردي.

وقد تضمن البرنامج (8) أسابيع ضمّ كل أسبوع (10) تمارين تؤدي بصورة يومية ل (7) أيام في الأسبوع ولمرة واحدة في اليوم.

1. الأسبوع الأول ضم (10) تمارين بتكرار (10) مرات . مقدار الشدة 60% .
ضمت مجموعة من التمارين قوة عضلات البطن والظهر باستخدام أوضاع مختلفة، بالإضافة الى تمارين قوة ومرونة عضلات الصدر وقوة عضلات الذراعين (ملحق 1)

2. الأسبوع الثاني ضم (10) تمارين بتكرار (15) مرات . مقدار الشدة 60%
ضمت مجموعة من التمارين قوة عضلات البطن والظهر باستخدام أوضاع مختلفة وب تكرارات أعلى، بالإضافة إلى تمارين قوة ومرونة عضلات الصدر وقوة عضلات الذراعين والبدء بتمارين الجزء السفلي الرجلين والعضلات الأليوية. (ملحق 1)

3. الأسبوع الثالث ضم (10) تمارين بتكرار (20) مرات . مقدار الشدة 65%
ضمت مجموعة من التمارين قوة عضلات البطن والظهر باستخدام أوضاع مختلفة وبزيادة التكرارات، بالإضافة إلى تمارين قوة ومرونة عضلات الصدر وقوة عضلات الذراعين والبدء بتمارين الجزء السفلي الرجلين والعضلات الأليوية وب تكرارات أعلى. (ملحق 1)

4. الأسبوع الرابع ضم (10) تمارين بتكرار (25) مرات . مقدار الشدة 65%

5. الأسبوع الخامس ضم (10) تمارين بتكرار (30) مرات . مقدار الشدة 70%

6. الأسبوع السادس ضم (10) تمارين بتكرار (40) مرات. مقدار الشدة 70%

7. الأسبوع السابع ضم (10) تمارين بتكرار (2×30) مرات. مقدار الشدة 75%

8. الأسبوع السابع ضم (10) تمارين بتكرار (2×35) مرات. مقدار الشدة 80%

ضمت مجموعة التمارين في الأسبوع الرابع إلى الأسبوع الثامن تركيزاً أعلى على عضلات البطن بما فيها العضلات الجانبية وعضلات الظهر وبأوضاع مختلفة كالجلوس على الكرسي أو الوقوف ان التركيز على التمارين التي تؤدي الثبات في الحركة (Isometric Hold) ، حيث يُسهم هذا النوع من التمارين في زيادة شد العضلة وتحفيزها للعمل بشكل أكثر فعالية، دون الحاجة إلى حركات سريعة أو متكررة. إن الثبات في وضعية معينة أثناء التمرين يُساعد على تنشيط الألياف العضلية وتحقيق نتائج ملموسة في تقوية العضلات وتحسين شكل الجسم. ومن ثم زيادة كتلة العضلة، إن التركيز على تمارين البطن وبشكل مكثف في جميع الأسابيع مهم جداً، حيث تعد هذه المنطقة من أكثر المناطق اختزاناً للدهون ، وترى الباحثة ارتباط التغييرات الفسيولوجية لدى النساء بشكل كبير بتكوين الدهون في الجسم وزيادة تراكم الدهون في البطن والاحشاء الداخلية. بالإضافة إلى التركيز على تمارين زيادة قوة عضلات الجزء السفلي. (ملحق 1).

قياس سمك طيات الجلد :

تمسك ثنية الجلد في المنطقة المحددة بأحكام بين الإبهام والسبابة ثم يتم رفعها بحيث يجب أن تحتوي هذه الثنية على طبقة من الجلد وطبقة من الدهون ولا تحتوي على عضل، ثم نقوم بوضع الفرجال بزاوية 90 درجة مع ثنية الجلد وعلى بعد حوالي 1 سم أسفل الاصبع ثم نقوم بتحرير المقبض ونقرأ الابرّة لأقرب 0.1 مم بعد حوالي 4 ثواني. يتم تخفيف الضغط قليلاً بين الأصابع، مع الاستمرار في إمساك ثنية الجلد بحيث يضغط الفرجار بقوة أكبر. ثم يتم تحرير مقبض الفرجار وتعتمد القراءة لأقرب 0.1 مم.

ثانياً: المعاملات العلمية لمتغيرات البحث

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات الاستبانة وذلك على النحو التالي :

1. الصدق

تم حساب صدق الاستبانة قيد البحث من خلال صدق المحتوى، وذلك بعد عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال الرياضي، وتم إجراء التعديلات الموصى بها من قبل المحكمين سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل.

2. الثبات

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وبلغت قيمته (0.99)، وكانت هذه القيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.001)، وهي قيمة مرتفعة جداً وتشير إلى ارتفاع مؤشرات ثبات الاستقرار للاختبار المعتمد في الدراسة الحالية. ويقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد (2-)

(312)

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات نتائج البحث باستخدام نظام الحقيبة الإحصائية المباشرة (SPSS)، فضلاً عن استخدام الحاسب اليدوي

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- قانون (ت) للعينات المرتبطة لتحليل الفروق.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: مناقشة النتائج بين الاختبارين الأول والثاني

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث بين الاختبارين الأول والثاني

المتغير	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		قيمة ت	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
الوزن	74.05	4.47	74.93	4.74	-0.59	غير دال
محيط الخصر	83.71	3.57	83.00	3.88	0.44	غير دال
محيط الصدر	89.40	4.00	89.00	4.48	0.09	غير دال
محيط الورك	107.7	3.73	105.8	4.27	0.99	غير دال
محيط العضد	29.10	2.09	27.89	2.00	1.26	غير دال
محيط الفخذ	62.57	3.34	61.10	3.57	1.01	غير دال
سمك الخلفية العضدية	23.39	2.12	21.96	2.13	1.12	غير دال
سمك الامامية العضدية	12.78	1.87	11.32	1.78	1.49	غير دال
سمك الخاصرة	32.28	3.09	21.28	2.80	3.41	دال
سمك البطن	34.28	4.91	31.27	5.01	2.55	دال
سمك خلف الكتف	18.92	2.17	17.92	2.13	3.60	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.77$

من ملاحظتنا للجدول رقم (2) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة . نجد أن جميع المتغيرات لم تحقق المعنوية باستثناء المتغيرات (سمك الخاصرة - سمك البطن - سمك خلف لوح الكتف)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.41 - 2.55 - 3.60). على التوالي عند مستوى دلالة (0.05). من الجدول أعلاه يتبين أن هناك دلالة معنوية لكل من سمك الدهون في مناطق الخاصرة والبطن وخلف الكتف، وهي نتيجة مماثلة لدراسة آن ماكثيرنان وآخرون (2007). وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تلك المناطق هي الأكثر تجمّعاً للدهون لدى السيدات، تخزن مستودعات الأنسجة الدهنية البيضاء تحت الجلد (أسفل الجلد مباشرة، حوالي 80-90% من إجمالي الدهون في الجسم، وخاصة في مناطق البطن (حول الخصر)، وتحت الكتف (في الجزء العلوي من الظهر)، والألوية والفخذ (الفخذ) (Cinti 2001) وهو ما يؤكد هذه النتيجة بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي قد احتوى على عدد من التمارين التي تتركز على هذه المناطق فكان من البديهي أن تتأثر بشكل كبير، كما أن عدم دلالة المتغيرات الأخرى يبين ان فترة اسبوعين من التمارين البدنية غير كافية لحدوث تغييرات واضحة وملحوسة في الجسم.

ثانياً: مناقشة النتائج بين الاختبارين الأول والثالث

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث بين الاختبارين الأول والثالث

المتغير	الاختبار الأول		الاختبار الثالث		قيمة ت	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
الوزن	74.05	4.47	74.53	4.67	-0.32	غير دال
محيط الخصر	83.71	3.57	80.57	3.57	2.38	دال
محيط الصدر	89.40	4.00	86.71	4.28	0.63	غير دال
محيط الورك	107.7	3.73	102.5	3.81	2.91	دال

محيط العضد	29.10	2.09	26.64	1.85	2.02	دال
محيط الفخذ	62.57	3.34	60.96	3.50	1.16	غير دال
سمك الخلفية العضدية	23.39	2.12	19.64	1.98	4.09	دال
سمك الامامية العضدية	12.78	1.87	11.07	1.69	1.74	غير دال
سمك الخاصرة	32.28	3.09	20.21	2.61	4.49	دال
سمك البطن	34.28	4.91	27.64	4.57	4.88	دال
سمك خلف الكتف	18.92	2.17	17.86	2.188	3.74	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.77

ويوضح الجدول رقم (3) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الاختبارين الأول والثالث ولجميع متغيرات البحث، نجد أن عدد المتغيرات التي حققت دلالة احصائية معنوية زادت فأصبح متغير (محيط الخصر - محيط الورك - محيط العضد - سمك الخلفية العضدية - سمك الخاصرة - سمك البطن - سمك خلف لوح الكتف) جميعهم قد حققوا المعنوية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.38 - 2.91 - 2.02 - 4.09 - 4.49 - 4.88 - 3.74) على التوالي، عند مستوى دلالة (0.05). وهي نتيجة تعضدها دراسة مهيار (2023) برنامج التمرينات المائية المقترح له أثر إيجابي على تحسين بعض القياسات الجسمية (محيط الصدر، محيط الخصر، محيط العضد). وبالنظر الى قيمة T المحسوبة في اختبارات سمك الخاصرة وسمك البطن وسمك خلف لوح الكتف نجد أن القيمة قد استمرت بالتزايد وهذا يدل على أن زيادة التكرارات للتمارين أو استخدام تمارين مختلفة مضافة إلى البرنامج بتكرارات عالية أثرت على زيادة فقدان الدهون في المناطق المذكورة، بالإضافة إلى معنوية الاختبارات الأخرى والتي بدأت نتائجها بالظهور بعد الأسبوع الثالث، وهذا يعزى إلى أن الاستمرار بأداء التمارين الرياضية المدرجة في البرنامج التدريبي قد اثرت بشكل ملحوظ على المتغيرات قيد البحث. وان انتقاء التمارين التي وضعت في البرنامج كان لها تأثير مباشر على المناطق التي تكتنز بها الدهون عند المرأة. حيث تؤكد الباحثة بعد هذه النتائج أنه وابتداء من الأسبوع الثالث تعد فترة كافية للبدء بملاحظة التأثير عندما يكون الهدف من البرنامج التدريبي هو التغيير في قياسات المحيطات وسمك الدهون في المناطق قيد البحث. ناهيك على أن التمارين قد وضعت بشكل مركز للتأثير على المناطق التي تحدث فيها هذه الزيادات وبالتالي فان إمكانية إنقاص الوزن فيها تكون مؤكدة وان كانت بنسبة فقدان الوزن قليلة. وهذا يعتمد بشكل مباشر على كمية الدهون الموجودة، خاصة أن جميع البحوث اثبتت أن الانخفاض السريع في نزول الوزن غير صحي. وهو ما يحقق فرضية البحث الأولى.

جدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة لمتغيرات البحث بين الاختبارين الأول والرابع

المتغير	الاختبار الأول		الاختبار الرابع		قيمة ت	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
الوزن	74.05	4.47	71.92	3.76	1.51	غير دال
محيط الخصر	83.71	3.57	79.71	3.38	2.88	دال
محيط الصدر	89.40	4.00	84.42	3.56	1.57	غير دال
محيط الورك	107.7	3.73	99.85	3.03	4.77	دال
محيط العضد	29.10	2.09	25.78	1.56	2.79	دال
محيط الفخذ	62.57	3.34	60.92	3.50	1.18	غير دال
سمك الخلفية العضدية	23.39	2.12	18.28	1.55	4.55	دال
سمك الامامية العضدية	12.78	1.87	10.78	1.58	2.01	دال
سمك الخاصرة	32.28	3.09	19.85	2.13	2.44	دال
سمك البطن	34.28	4.91	22.57	2.54	3.02	دال

سمك خلف الكتف	18.92	2.17	17.28	1.91	3.84	دال
---------------	-------	------	-------	------	------	-----

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.77$

ويتضح من الجدول رقم (4) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة، بأن المتغيرات (محيط الخصر، محيط الورك، محيط العضد، سمك الخلفية العضدية، سمك الامامية العضدية، سمك الخاصرة، سمك البطن، سمك خلف الكتف)، جميعها قد حققت معنوية فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة $(2.88 - 4.77 - 2.79 - 4.55 - 2.01 - 2.44 - 3.02 - 3.84)$ على التوالي. عند مستوى دلالة (0.05) والذي أجري بعد الانتهاء من الأسبوع السادس. وهذا يؤكد على أن برنامج التمرينات البدنية المقترح والذي يستهدف القياسات الجسمية وسمك طيات الجلد ممكن أن يحقق تأثيرات جيدة بمرور الأسبوع الثالث مروراً إلى الأسبوع السادس. ومن خلال قيمة T والتي كانت دالة لجميع المتغيرات باستثناء (محيط الصدر، ومحيط الفخذ). بالإضافة إلى متغير الوزن، وهنا ترى الباحثة أن النتائج المتحققة تُعد مؤشراً صحياً إيجابياً، إذ إن خسارة الوزن كانت تدريجية، وهو ما تؤكد معظم الدراسات العلمية التي تنصح بأن يكون انخفاض الوزن بوتيرة بطيئة ومستقرة، بدلاً من فقدان السريع الذي قد يؤدي إلى آثار سلبية متعددة، مثل فقدان الكتلة العضلية، واضطرابات التمثيل الغذائي، وزيادة احتمالية استعادة الوزن لاحقاً (Larky, Ashtray & other 2017). إن التركيز على فقدان الدهون بدلاً من فقدان الوزن أمر مهم لأن كتلة العضلات تلعب دوراً حاسماً في عملية التمثيل الغذائي. إن فقدان كتلة العضلات، والذي قد يحدث مع فقدان الوزن غير المحدد، يمكن أن يبطئ عملية التمثيل الغذائي. وهذا يجعل من الصعب الحفاظ على فقدان الوزن بمرور الوقت. من ناحية أخرى، يعمل فقدان الدهون على تحسين تكوين الجسم، وتعزيز الصحة الأيضية، وزيادة اللياقة البدنية. كذلك إن زيادة التكرار في التمارين خاصة في الأسابيع الأخيرة في البرنامج المقترح أدى إلى زيادة في خسارة عدد من السنتيمترات في المناطق قيد البحث، وهي نتيجة تتحقق من خلالها الفرضية الأولى والثانية من فرضيات البحث.

جدول رقم (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث بين الاختبارين الأول والخامس

المتغيرات	الاختبار الأول		الاختبار الخامس		قيمة ت	دلالة الفروق
	م	ع	م	ع		
الوزن	74.05	4.47	71.92	3.76	1.51	غير دال
محيط الخصر	83.71	3.57	79.71	3.38	2.88	دال
محيط الصدر	89.40	4.00	84.42	3.56	1.57	غير دال
محيط الورك	107.7	3.73	99.85	3.03	4.77	دال
محيط العضد	29.10	2.09	25.78	1.56	2.79	دال
محيط الفخذ	62.57	3.34	60.92	3.50	1.18	غير دال
سمك الخلفية العضدية	23.39	2.12	18.28	1.55	4.55	دال
سمك الامامية العضدية	12.78	1.87	10.78	1.58	2.01	دال
سمك الخاصرة	32.28	3.09	19.85	2.13	2.44	دال
سمك البطن	34.28	4.91	22.57	2.54	3.02	دال
سمك خلف الكتف	18.92	2.17	17.28	1.91	3.84	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.77$

ويتضح من الجدول رقم (5) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة، بأن المتغيرات (محيط الخصر، محيط الورك، محيط العضد، سمك الخلفية العضدية، سمك الامامية العضدية، سمك الخاصرة، سمك البطن، سمك خلف الكتف)، جميعها قد حققت معنوية عند مستوى دلالة (0.05). والذي أجري بعد الانتهاء من

الأسبوع الثامن. فجد أن ذات المتغيرات التي حققت دلالة إحصائية في الاختبار الثالث وهي المتغيرات (محيط الخصر، محيط الورك، محيط العضد، سمك الخلفية العضدية، سمك الامامية العضدية، سمك الخاصرة، سمك البطن، سمك خلف الكتف)، وهو يحقق الفرضية الأولى والثانية باستثناء المتغيرات (محيط الصدر، ومحيط الفخذ) واللذين لم يحققا دلالة إحصائية معنوية. وهذا يدل على وجود الثبات والتكيف ويتحقق هذا في حالة وجود مبدأ الاستمرارية في التدريب. فبالرغم من التقارب بين قيمتي (T) المحسوبة في الاختبارين الثالث والرابع واللذين أجريا بعد الأسبوع السادس والثامن على التوالي إلى أنه مجرد الثبات في القيم والثبات في التطور وعدم التراجع يحقق الهدف "إن تحديد الأداء الميكانيكي الصحيح للمهارة وممارسة الأداء مرات عديدة يثبت نمط الحركة ويصبح فعالاً ومؤثراً. وهذا فعلاً سعت الباحثة إلى تأكيده لأفراد عينة البحث الباحثة حيث أوصت عينة البحث بضرورة الاستمرار في أداء الأسبوع الثامن لما يتضمنه من تمارين وتكرارات تتيح للمتدرب التطور والثبات على المدى البعيد وبشكل يومي وهذا يؤدي أولاً: الحفاظ على النتيجة وعدم التراجع في التطور الذي حققته السيدة وثنانياً: لما للرياضة من فائدة كبيرة بالنسبة للصحة العامة.

أما بالنسبة لمتغير الوزن، فقد أظهرت النتائج أنه لم يحقق دلالة إحصائية في جميع الاختبارات، وهو ما يتماشى مع الفرضية الثالثة للبحث. ويُعزى ذلك إلى أن البرنامج البدني المقترح يركز بشكل رئيسي على التأثير في القياسات الجسمية الأخرى، دون أن يستهدف بشكل مباشر تقليل الوزن. ورغبة من الباحثة لمعرفة المزيد حول هذا البرنامج فقد لجأت إلى وضع جدول للمقارنة بين قيم (T) المحسوبة في كل الاختبارات ووفقاً للجدول رقم (6)

جدول رقم (6) يوضح قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات الاربعة

المتغيرات	قيمة ت (1)	قيمة ت (2)	قيمة ت (3)	قيمة ت (4)
الوزن	0.59-	0.32-	1.51	1.51
محيط الخصر	0.44	2.38	2.88	2.88
محيط الصدر	0.09	0.63	1.57	1.57
محيط الورك	0.99	2.91	4.77	4.77
محيط العضد	1.26	2.02	2.79	2.79
محيط الفخذ	1.01	1.16	1.18	1.18
سمك الخلفية العضدية	1.12	4.09	4.55	4.55
سمك الامامية العضدية	1.49	1.74	2.01	2.01
سمك الخاصرة	3.41	4.49	2.44	2.44
سمك البطن	4.88	4.88	3.02	3.02
سمك خلف الكتف	3.74	3.74	3.84	3.84

نجد أن قيم (T) المحسوبة في الاختبارات الخمسة بالنسبة إلى المتغيرات التي حققت معنوية. كانت كبيرة في الاختبارين الأول والثاني وخاصة في المتغيرات (سمك الخلفية العضدية، سمك الخاصرة، سمك البطن) في حين انخفضت هذه النسب في الاختبارين الثالث والرابع وهذا يدل على فترة الثبات في الانخفاض. فالثابت علمياً أن التكيف يحدث لأجهزة الجسم لاسيما العضلات، وتميل إلى الثبات. إن عملية إعادة التأثير على نفس العضلات كفيلة بأن تكسبها التكيف وغالباً ما يحدث التكيف بين 4-16 اسبوع. بالإضافة إلى ذلك نجد زيادة واضحة 4.77، في متغير (محيط الورك) في كل من الاختبارين الثالث والرابع.

وكذلك حين ننظر إلى الاختبارين الثالث والرابع نجد ثبات في قيم قيمة (T) بشكل كبير وهذا أيضاً يؤكد الثبات في التطور. ويؤكد (الهزاع، هزاع محمد 2014) على ضرورة القيام بالأنشطة الحياتية وتقوية العضلات بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع مستنداً إلى إرشادات منظمة الصحة العالمية.

استنتاجات البحث :

1. استنتجت الباحثة من خلال المعالجات الإحصائية التي طبقت على متغيرات البحث ما يلي:
1. إنَّ أول المتغيرات التي حققت معنوية بعد الانتهاء من الأسبوع الرابع من البرنامج المتكون من ثمان أسابيع هي المتغيرات (سمك الخاصرة – سمك البطن – سمك خلف الكتف).
2. بإمكان البرنامج المقترح أن يحدث تغيرات معنوية ومن الأسبوع الرابع.
3. إنَّ عدد (6) اسابيع ممكن أن يكون كافياً لتكون نتيجة جيدة في تحقيق معنوية بنسبة جيدة فقد حققت (8) متغيرات المعنوية بعد الانتهاء من الأسبوع السادس من أصل (11) متغير.
4. لم يحقق المتغيرات (محيط الصدر – ومحيط الفخذ) وهذا خالف الفرضية الأولى.
5. أظهرت النتائج زيادة كبيرة في قيمة T المحسوبة في متغيرات (محيط الورك، سمك الخلفية العضدية، سمك البطن، سمك خلف الكتف) في الاختبارين الثالث والرابع. وهي المناطق التي تتأثر بشكل جيد أثناء ممارسة التمارين البدنية.
6. وجود ثبات في قيمة (ت) في متغيرات البحث الثمانية (محيط الخصر، محيط الورك، محيط العضد، سمك الخلفية العضدية، سمك الامامية العضدية، سمك الخاصرة، سمك البطن، سمك خلف الكتف) بين الاختبارين الثالث والرابع.
7. لم يحقق متغير الوزن دلالة معنوية بالرغم من حدوث تأثيرات بسيطة، ويُعزى ذلك إلى أنَّ البرنامج البدني المقترح يركز بشكل رئيسي على التأثير في القياسات الجسمية الأخرى، دون أن يستهدف بشكل مباشر تقليل الوزن.

توصيات البحث :

1. توصي الباحثة بضرورة توسيع نطاق البحوث المستقبلية من خلال استهداف عينات بحثية أكبر، بما يسهم في تحسين النتائج وزيادة قابليتها للتعميم. وكذلك للتحقق من النتائج الحالية.
2. ضرورة تعزيز الوعي المجتمعي لممارسة التمارين البدنية وبشكل يومي لما لها من أهمية في تحسين مستوى الصحة العامة والوقاية من الأمراض وتحسين جودة الحياة للأفراد بشكل عام وللنساء خصوصاً .
3. توصي الباحثة بتطوير برامج تدريبية جديدة تُركّز على تحسين القياسات الجسمية، ولكن ضمن فترات زمنية أقصر، وذلك استناداً إلى نتائج هذا البحث، الذي أظهرت بشكل واضح بأنَّ بداية التغيرات الملحوظة في القياسات الجسمية (مثل سمك الخاصرة، وسمك البطن، وسمك خلف الكتف) كانت اعتباراً من الأسبوع الرابع. ويهدف هذا التوجه إلى تقليل الشعور بالملل لدى المشاركين، خاصة أن البرنامج يُنفذ بشكل فردي داخل المنازل، ممّا يتطلب توفير نتائج ملموسة خلال فترات قصيرة لتحفيز الاستمرار.
4. توصي الباحثة بتصميم برامج مشابهة تُركّز على إنقاص الوزن، مع إمكانية تضمين قياسات الجسم المختلفة مثل محيطات الجسم وسمك طيات الجلد، بهدف تقييم فعالية هذه البرامج بشكل أكثر شمولاً ودقة.
5. إدماج الرياضة كجزء من الروتين اليومي داخل المنزل، خاصة للنساء اللاتي لا يستطعن الانتظام في الذهاب إلى مراكز اللياقة بسبب مسؤوليات الحياة، مع التركيز على الاستمرارية بدلاً من الحميات السريعة أو الحلول الجراحية.

المراجع العربية

- خليفة، بسام، محمد عايد. (2020). برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى لاعبي الجري مسافات قصيرة، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، مجلد (38)، العدد 113-128(4)
- الخولاني ، محمد علي ، السباغي ، ايناس احمد ، مطهر ، عبد الغني مجاهد . (2019). أثر التدريبات الهوائية على بعض القياسات الفسيولوجية لدى السيدات البدنيات . علوم الرياضة والتربية البدنية ، المجلد 3 ، العدد 2 ريسان، محمد نصر الدين رضوان.(2025). المرجع في القياسات الجسمية، ط1. دار الكتاب للنشر.
- الشيخلي ، وسام، أبو بكر، رعدة رمضان. (2025). الطب الرياضي والصحة، مركز الكتاب للنشر.
- طالب، منى (2000). أثر المنهاج العملي لمقرر الأيروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم، بغداد محجوب، وجيه. (1993). طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة، بغداد
- الملا، فيصل حميد.(2020). مدخل الى البحث العلمي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ذات السلاسل، الكويت. مهيار، فداء احمد. (2023). أثر برنامج للتمرينات المائية على الوزن ونسبة الدهون وبعض القياسات الجسمية لدى سيدات (30-40)، مجلة العلوم التربوية، المجلد (50) العدد (2).
- المير، نيلة عبد الله، البوسعيدى، لمياء. (2023). معوقات ممارسة الرياضة النسائية في مملكة البحرين دراسة وصفية على عينة من النساء بمملكة ، مجلة الحكمة للدراسات والبحوث ، العدد(3) ، 93-64
- نصر الدين، احمد (2021)، القياسات الفسيولوجية ومختبرات الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر
- الهزاع، هزاع بن محمد (2014)، دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين بدول مجلس التعاون، ط1، ردمك.
- ياسين، وديع، حسن، محمد. (1999). التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية ، الموصل.

المراجع الأجنبية

- Anne McTiernan, Bess Sorensen, Melinda L Irwin, Angela Morgan, Yutaka Yasui, Rebecca E Rudolph, Christina Surowiecs, Johanna W Lampe, Paul D Lampe, Kamran Ayub, John D Potter, (2007) Exercise effect on weight and body fat in men and women, 5(6):1496-512
- Cinti S. The adipose organ: morphological perspectives of adipose tissues. Proc Nutr Soc.. (2001) 60:319–328. Doi: 10.1079/PNS200192
- Damoon Ashtary-Larky, Matin Ghanavati, Nasrin Lamuchi-Deli ,Seyedeh Arefeh Payami, Sara Alavi-Rad, Mehdi Boustaninejad, Reza Afrisham, Amir Abbasnezhad, Meysam Alipour. (2017). Rapid Weight Loss vs. Slow Weight Loss: Which is More Effective on Body Composition and Metabolic Risk Factors. Vol. 15, issue 3. Dio 3 Int J Endocrinol Metab
- Erika Zemkova , Olga Kyselovicova , Michal Jelan, Zuzana Kovacikova . Gabor Olle, Gabriel Stefanekova Tomas Velman , Mirslav Balaz, Tima Kurdiova , Josef Ukropec , Barbara Ukropcova.(2016), Upper and lower Body muscle power increases after 3-month resistance training ina overwaithg and obese men. nationa library of medicine, 1728–1738
- Kolunsaraka irisi. (2020) ,The effect of physical exercise on body fat, metabolic health indicators and cardiorespiratory fitness in overweight sedentary women, Master thesis
- Krestoffer kolnes, maria Peterson, Teodor lien-lyersen. (2021). Effect of exercise training on fat loss-energetic perspective and the role of improved adipose tissue function and body fat, nationa library of medicine
- young-bae Kim, kijin kim , changsun kim , suh-jung kang, hyo Jeong, Seok Yoon, Yun-Ashin , Effect of exercise on the body composition and lipid profile of individuals with obesity: a systematic review and meta – analysis. (2019). nationa library of medicine , 278-294
- Proc Nutr Soc. (2001). The adipose organ: morphological perspectives of adipose tissues, 60(3):319-28
- Volkan Yumuk,Costantin Tsigos. Martin Fried. Karin Schindler, Luca Busseto , Dragan Micic, Hermann Tollak. (2015). European Guidelines for Obesity Management in Adults, nationa library of medicine,402-424
- Which Body Part Loses Fat First In Women? Insights Revealed
- 12 Genuine Reasons You’re Not Losing Thigh Fat - Flab Fix
- Powerr Vibes Gym Andheri East - Mumbai | Gym Membership Fees, Timings, Reviews, Amenities | Growfitter

ملحق رقم (1)

اعداد الدكتور ة إتمام مجيد جورج 2025

البرنامج المقترح

نموذج من البرنامج البدني المقترح

- يراعى قبل البدء بالبرنامج البدني ان تقوم العينة بعمل الاحماء ابتداءا من مفاصل الجسم وصولا الى احماء العضلات .
- ان تعاد تمارين الاسبوع الواحد لمدة سبعة ايام ثم الانتقال الى الاسبوع التالي.

ت	التمرين	نموذج تمارين الاسبوع الاول	التكرار	المجموعة	الشدة
1	التمرين الاول	الوقوف - اسناد الذراعين الى ظهر الكرسي - رفع الرجل الى الاعلى بزاوية 90 (ثم التبديل على الرجل الثانية)	10	-	60%
2	التمرين الثاني	الوقوف -مسك عصا امام الصدر - لف الجذع لليمين واليسار بالتناوب.	10ث	2	60%
3	التمرين الثالث	الوقوف - مسك ثقل ياخذى اليدين د مبص 2 كغم - ميل الجذع الى جانب الذراع الحاملة للثقل - و التبديل .	10	-	60%
4	التمرين الرابع	الجلوس بيني الساقين وسند الظهر الى الحائط (سكوات) - الثبات 10 ثواني	10ث	-	60%
5	التمرين الخامس	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - ثني الركبتين - رفع الجذع لوصول الذراع الى ركبة الرجل المعاكسة بالتناوب	10	-	60%
6	التمرين السادس	الجلوس الطويل - اسناد الكفين على الارض بجانب الجسم - تبادل رفع وخفض الساقين بالتبادل 10 مرات	10	-	60%
7	التمرين السابع	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - ثني الركبتين - رفع الجذع الى الاعلى والرجوع.	10	-	60%
8	التمرين الثامن	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - رفع الساقين ممدودتين - فتح وضم الساقين.	10	-	60%
9	التمرين التاسع	الانبطاح - الذراعين اماما - مرجحة الذراعين للوصول الى جانب الجسم والرجوع للوضع ببطء.	10	-	60%
10	التمرين العاشر	الانبطاح المائل - الركبتين على الارض - ثني ومد الذراعين - البوش اب.	10	-	60%

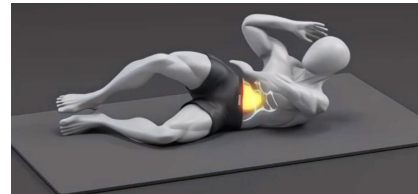
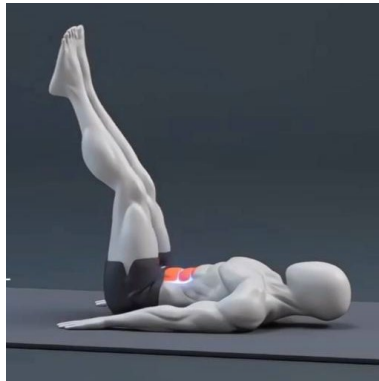
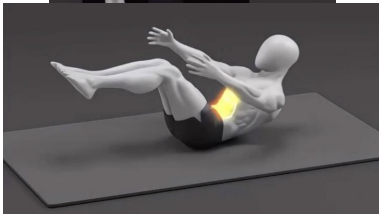
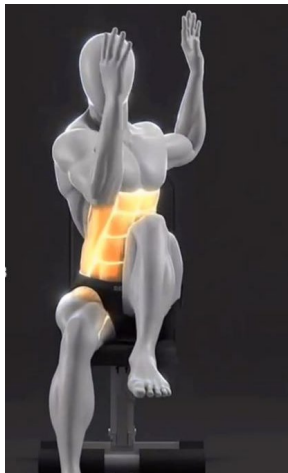
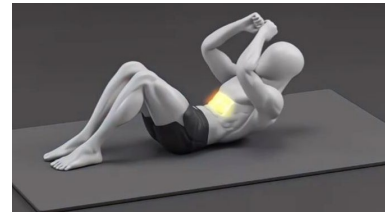
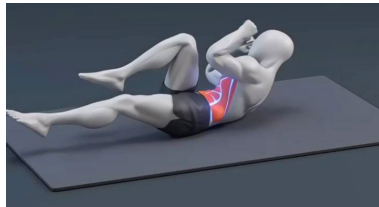
اعداد الدكتور ة إتمام مجيد جورج 2025

البرنامج المقترح

ت	التمرين	نموذج تمارين الاسبوع السادس	التكرار	المجموعة	الشدة
1	التمرين الاول	الوقوف فتحا - ثني الجذع الى الامام مع لمس الذراع للرجل المعاكسة بالتناوب.	35	2	80%
2	التمرين الثاني	الوقوف - ثني ومد الركبتين (سكوات) .	35	2	80%
3	التمرين الثالث	الجلوس الطويل - وضع كرة بجانب القدمين - للذراعين مستندة الى الارض - رفع الساقين لمبور الكرة والرجوع.	35	2	80%
4	التمرين الرابع	الاستلقاء - ثني الركبتين - الذراعين بجانب الجسم - رفع الحوض الى الاعلى والرجوع.	35	2	80%
5	التمرين الخامس	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - ثني الركبتين - رفع الجذع لوصول الذراع الى ركبة الرجل المعاكسة بالتناوب.	35	2	80%
6	التمرين السادس	الوقوف - ثني الركبتين والثبات 5 ثواني ثم القفز الى الاعلى والرجوع للثبات.	20	3	80%
7	التمرين السابع	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - ثني الركبتين - رفع الجذع الى الاعلى والرجوع.	35	3	80%
8	التمرين الثامن	الاستلقاء -الذراعين بجانب الجسم - رفع الساقين ممدودتين - فتح وضم الساقين.	10	-	75%
9	التمرين التاسع	البلاك - الثبات على القدمين والمرفقين (الحفاظ على الجسم مستقيما).	35	2	80%
10	التمرين العاشر	الانبطاح المائل - الركبتين على الارض - ثني ومد الذراعين - البوش اب	20	3	80%

ملحق (2)

[Powerr Vibes Gym Andheri East - Mumbai | Gym Membership Fees, Timings, Reviews, Amenities | Growfitter](#)



The Effect of a Proposed Training Program on Selected Anthropometric Measurements in Sedentary Women

ABSTRACT:

This study aimed to identify the effect of a proposed training program on selected anthropometric measurements in Sedentary Women. It also examined the effect of the program on skinfold thickness at selected body sites. The study population was purposively selected from Sedentary Women who did not regularly engage in physical exercise. The study sample consisted of 14 women who adhered to the training program throughout the study period and completed all the required tests. Seven participants were excluded because they did not meet the research conditions. The proposed training program lasted for eight weeks. The participants underwent pre-tests before starting the program, followed by four subsequent tests. The second test was conducted after the completion of the second week, the third test after the fourth week, the fourth test after the sixth week, and the fifth test (post-test) after the completion of the eighth week. These repeated measurements were conducted to monitor the participants' responses to the training program and to ensure their adherence to its requirements. The statistical analysis showed that the proposed training program resulted in significant changes in several anthropometric measurements beginning in the fourth week. The results indicated that six weeks of training may be sufficient to produce meaningful improvements in a number of the measured variables. Eight of the 11 variables showed statistically significant changes after the sixth week. However, chest circumference and thigh circumference did not show statistically significant changes, which was inconsistent with the first hypothesis. Similarly, no statistically significant change was found in body weight, which did not support the third hypothesis. Based on these findings, the researcher recommends developing similar training programs aimed not only at reducing body weight but also at improving anthropometric measurements and reducing skinfold thickness.

Keywords: Training Program; Anthropometric Measurements; Skinfold Thickness; Sedentary Women.

أثر تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) لتحسين القوة العضلية والمتغيرات الكينماتيكية والأداء المهاري لمهارة الصليب (CROSS) على جهاز الحلق في الجمباز

د. زياد فلاح الزيود^{1*}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

تاريخ القبول: 5- تشرين أول-2025

تاريخ الاستلام: 7- آب-2025

الملخص :

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) لتحسين القوة العضلية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء المهاري عند أداء مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق في رياضة الجمباز. استخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي بالمجموعة الواحدة بإجراء قياس القبلي وقياس بعدي، تكونت عينة الدراسة من (5) لاعبين من لاعبي الجمباز الناشئين. تم اختيارهم بالطريقة العمدية طبق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع. الصفات البدنية التي تم قياسها للقوة العضلية (للذراعين والجذع). القوة العضلية لعضلات الذراعين (رمي كرة طبية من فوق الرأس، انبطاح مائل ثني ومد الذراعين، زمن شد الحبل عاموديا بالذراعين 4 متر) القوة العضلية لعضلات البطن (ثني ومد الجذع من وضع الرقود) وتم تحليل المتغيرات الكينماتيكية باستخدام برنامج التحليل الحركي (kinovea 0.8.27) هي (ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض، زاوية الكتف مع الحلق) ومستوى الأداء المهاري، وكانت من أهم النتائج أنَّ البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية (TRX) عمل على تحسين القوة العضلية للذراعين والجذع. واستخدام تدريبات المقاومة الكلية (TRX) عمل على تحسين المتغيرات الكينماتيكية (ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض، زاوية الكتف مع الحلق) حيث أدى ذلك كله الى تحسين درجة الأداء المهاري في مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق في رياضة الجمباز، يوصي الباحث الاستفادة من تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) في رفع مستوى القوة لجميع أجزاء الجسم مما ينعكس على الأداء المهاري لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: التحليل الحركي، التدريب الرياضي، الجمباز.

المقدمة :

أدّى التقدّم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم في مجالات وأنشطة الحياة بدفع العاملين في المجال الرياضي إلى البحث عن كل ما هو جديد وحديث في مجال التدريب، حيث إنّ هنالك تطور هائل في الإمكانيات المستخدمة في مجال التدريب الرياضي، وهناك الكثير من التنافس للاستفادة من هذه الإمكانيات التي تشمل الكثير من الأدوات والأجهزة الرياضية المتنوعة يجب أخذها بعين الاعتبار للاهتمام باللاعب من أجل تشجيعه للقيام بالمزيد من النشاط والتفاعل في التدريب. نظام (TRX) Total resistance Exercises تمارين المقاومة الشاملة بوزن الجسم ، حيث تعتبر تدريبات المقاومة بوزن الجسم (TRX) من الوسائل الحديثة بالتدريب ويستطيع المدرب من خلال هذه التدريبات من تحسين الأداء الرياضي مثل الرفع من مستوى اللياقة البدنية ، حيث نشأت هذه التدريبات على يد راندي هترك (Randy Hetrick) حيث كان يعمل داخل البحرية الأمريكية عام 1997 وبدأت هذه التدريبات بالانتشار داخل الصالات الرياضية عام 2005 حيث تم عقد دورة للمدربين على كيفية استخدام هذه الأداة والاستفادة منها بتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية لللاعب.

التمارين مثل نظام التدريب TRX يعتبر من التدريبات الحديثة في عالم تدريب الرياضة، تُطوّر أشكالاً متنوعة من القوة، ولا سيما القوة العضلية وتحمل القوة، من خلال استخدام هذه التمارين، يعتبر التوازن أحد أهم أهداف التدريب الشامل باستخدام مقاومة جسم TRX ، حيث تتحسن مرونة المفاصل العامة للجسم أيضاً من خلال هذه الأنشطة، التدريب باستخدام نظام TRX يساعد في معالجة نقص العضلات، وزيادة القوة الوظيفية، وتحسين القدرة على الحركة والاستقرار، وتعزيز النتائج الأيضية (صيام، وآخرون. 2021).

تشمل التمارين التي تشمل تمرين المقاومة الشاملة (TRX) على عضلات الجسم العلوي والسفلي، ممّا يحسّن قوة العضلات في مجموعة متنوعة من الاتجاهات ويشجع على تحقيق التوازن. بالإضافة إلى ذلك، يضمن استخدام اليدين أو القدمين أثناء مقاومة وزن الجسم باستخدام حبال التعلق على أن يبقى جزء من الجسم مرتبطاً بالأرض خلال كل تمرين، حيث تتألف من تمرين القرفصاء وتمارين الضغط وحركات الظهر من تدريبات المقاومة للجسم (Hemmati 2021). من أحد أكثر أدوات التدريب المتعددة الاستخدامات المتاحة اليوم مع مجموعة متنوعة من الاستخدامات هو جهاز TRX.

تُستخدم ثلاثة مفاهيم رئيسية لدعمه: مبدأ الحركة السهمي، الذي يظهر بزاوية مع الأرض؛ ومبدأ التوازن، الذي يتضمن الجهاز العصبي العضلي؛ ومبدأ الحركة العكسية نتيجة للوضعية البدائية ونقطة الارتكاز (suparto et al. 2019). يذكر كل من الهجرسي، حسانين (٢٠٠٨م) أنّ رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي وصل فيها مستوى الأداء للاعبين (بنين - بنات) إلى حد الخيال وظهر ذلك بوضوح في الدورات الأولمبية وبطولات العالم من تنافس وإبداع حيث حصل أكثر من لاعب ولاعبة على درجات عالية في رياضة الجمباز ، والأداء في هذه الرياضة يعتمد على التركيز بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة والاستخدام المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة أم صغيرة وتناسب هذه القدرات مع التغير الدائم نسبياً في التنوع والتقدم في المهارات الحركية والارتفاع في المستوى. وتتفق كلوديا وآخرون (Eskiyecek.2020) على أنّ رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والفعالة التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة للتدريب حتى يمكن تطوير مستوى أداء اللاعبين وإن تدريب الناشئين في الجمباز يجب أن يولي اهتماماً كبيراً لبعض الحركات البسيطة والتي سوف تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة.

معظم مهارات الجمباز تتطلب ممارسة القوة بسرعات حركية عالية، وتوفر كمية كبيرة من القوة العضلية التي تتيح للاعب الجمباز تطوير أدائه التقني في مجموعة متنوعة من المهارات. الجمباز يتطلب مستوى عالي من قوة العضلات لجميع أجزاء الجسم بشكل عام، وبشكل خاص للعضلات العاملة على مفاصل الورك، وعضلات الجذع، والأذرع، والكتفين (Tolan, S. & Abu Odah, M. 2016).

أهمية الدراسة :

1. إدخال تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX قد يعمل على تحسين القوة العضلية عند أداء مهارة الصليب (cross) لدى لاعبين الجمباز.
2. يمكن من خلال نتائج الدراسة تسليط الضوء على تأثير استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء المهاري لدى لاعبين الجمباز.

مشكلة الدراسة :

من المعلوم أنه عند أداء أي مهارة لابد من توفر العديد من الصفات البدنية والتي تجعل الأداء المهاري جيد التطبيق.

تجلت مشكلة الدراسة من خلال خبرة الباحث في التدريس والتدريب في رياضة الجمباز حيث لاحظ بأن هنالك صعوبة وبطء في تحسين الأداء في العديد من المهارات على جهاز الحلق ومنها مهارة الصليب (cross) إذ تتطلب قدرات بدنية خاصة مثل قوة عضلية للكتفين والبطن ويعزو الباحث ذلك إلى ضعف في عناصر اللياقة البدنية عامة والقوة العضلية خاصة.

لذا أراد الباحث البحث عن أساليب وطرق جديدة لتطوير القوة العضلية باستخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX وذلك لتحسين القوة العضلية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء المهاري عند أداء مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق بالجمباز. ذكر (Heltne et al., 2014) أن تمارين (TRX) نهج جديد لتدريب المقاومة يوفر طريقة فريدة وفعالة لتعزيز الأداء العضلي. وأكد (الشافعي والعبد، 2023)، أنها تلعب دورًا حاسمًا في تحسين الأداء الرياضي من خلال استهداف مجموعات عضلية محددة وتعزيز القدرات البدنية الشاملة، مما يساهم في النهاية في تحقيق نتائج أفضل في السباحة التنافسية.

أهداف الدراسة :

التعرف إلى تأثير استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX على تحسين القوة العضلية وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء المهاري لدى لاعبين الجمباز عند أداء مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق.

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX على تحسين القوة العضلية ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق TRX في تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية ولصالح القياس البعدي.

على أثر تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلّق (TRX) لتحسين القوة العضليّة والمتغيّرات الكينماتيكيّة والأداء المهارى لمهارة الصليب 96 (CROSS) جهاز الحلق في الجمباز

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبُعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلّق TRX في تحسن الأداء المهارى ولصالح القياس البُعدي.

مصطلحات الدراسة :

ويعرف التدريب بواسطة نظام تي آر إكس (TRX) المعروف بتدريب المقاومة الكليّة، هو تدريب قوة يعتمد على طريقة العمل ضد قوى الجاذبية، والتي يتم تحقيقها باستخدام نظام تعليق مكون من حبال مضمفورة سميكة، ممّا يمكن من ممارسة تمارين المقاومة باستخدام وزن الجسم (Rezaei et al., 2024).

مميزات الدراسة الحالية :

لا توجد دراسات بحثت في أثر استخدام تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلّق TRX لتحسين القوة العضلية وبعض المتغيرات الكنماتيكية لدى لاعبين الجمباز عند أداء مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج شبه التجريبي بالمجموعة الواحدة نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة وأهدافها بقياس قبلي وقياس بعدي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة (5) من لاعبي الجمباز الناشئين في نادي مدينة الأمير محمد للشباب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

جدول (1) التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات، الطول، العمر، الكتلة التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة ن=5

الفئات	التكرار	النسبة
الطول (سم)	2	40.0
155.00	2	40.0
167.00	1	20.0
15 سنة	3	60.0
العمر (سنة)	2	40.0
16 سنة	1	20.0
52.00	1	20.0
الكتلة (كغم)	1	20.0
53.00	1	20.0
56.00	1	20.0
58.00	1	20.0
61.00	1	20.0
المجموع	5	100.0

يوضّح الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لعدد من المتغيرات الديموغرافية، وهي: الطول، والعمر، والكتلة . فيما يتعلّق بالطول، تبيّن أنّ 40% من أفراد العينة يبلغ طولهم 150 سم، و40% يبلغون 155 سم، في حين بلغت نسبة من لديهم طول 167 سم 20%. أمّا فيما يخصّ العمر، فقد أظهرت البيانات أنّ الغالبية العظمى من العينة (60%) تبلغ أعمارهم 15 سنة، بينما بلغت نسبة من هم في عمر 16 سنة 40%. وفيما يتعلّق بالكتلة، فقد توزّعت الأوزان بشكل متقارب، حيث سجّل كلّ من القيم (52، 53، 56، 58، و61) كيلوغرام نسبة متساوية قدرها 20% لكلّ فئة. تشير هذه التوزيعات

إلى أنَّ عَيِّنة الدراسة مقارنة نسبياً من حيث الصفات الجسمية والعمرية، ممَّا يعزِّز من تجانس العينة ويُسهِّم في زيادة دقة تفسير نتائج الدراسة المتعلقة بتأثير تدريبات (TRX) على الأداء العضلي.

جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

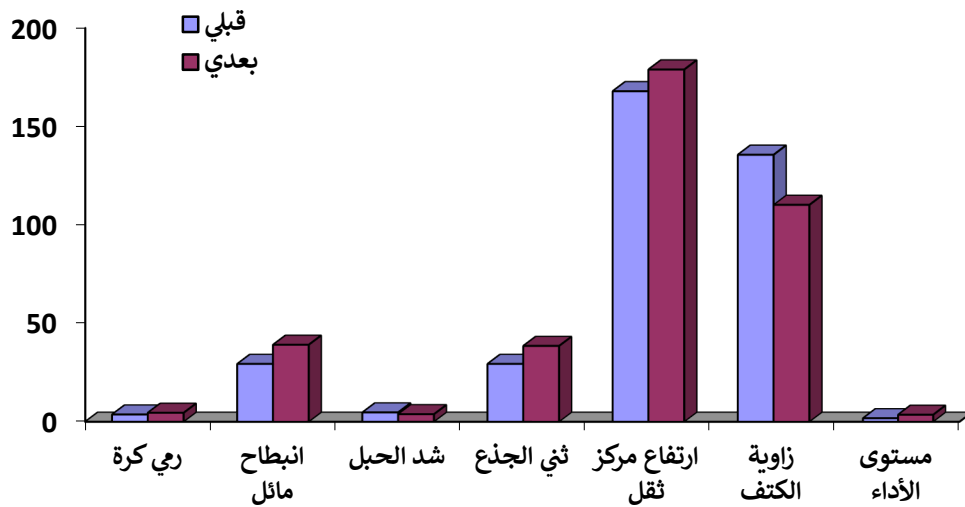
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.95	155.40	الطول (سم)
0.55	15.40	العمر (سنة)
3.67	56.00	الكتلة (كغم)

يعكس الجدول (2) متوسطات حسابية وانحرافات معيارية لثلاثة متغيرات هي الطول، والعمر، والكتلة لعينة من الأفراد. أظهر المتوسط الحسابي للطول 155.40 سم، مع انحراف معياري قدره 6.95، ممَّا يشير إلى وجود تباين نسبي في أطوال أفراد العينة. أمَّا بالنسبة للعمر، فقد بلغ متوسطة 15.40 سنة، بينما كان الانحراف المعياري منخفضاً (0.55)، وهو ما يدلُّ على أنَّ أفراد العينة متقاربون في أعمارهم ويتمتعون بدرجة عالية من التجانس الزمني. وبالنسبة للكتلة، فقد بلغ المتوسط الحسابي 56.00 كغم، بانحراف معياري قدره 3.67، وهو ما يشير إلى وجود تباين معتدل في أوزان أفراد العينة. بشكل عام، يُظهر الجدول تبايناً ملحوظاً في الطول والكتلة مقابل تجانس واضح في العمر.

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية والكينماتيكية

الرقم	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي	البعدي	الانحراف المعياري
			المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	رمي كرة طبية من فوق الرأس	سم	3.71	4.60	0.37
2	انبطاح مائل ثني ومد الذراعين	30 ثانية	29.60	39.40	4.34
3	زمن شد الحبل عامودياً بالذراعين	ثانية	4.78	3.87	0.84
4	ثني ومد الجذع من وضع الرقود	30 ثانية	29.60	38.80	2.39
5	ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.	سم	168.00	179.00	6.71
6	زاوية الكتف مع الحلق.	درجة	135.80	110.40	7.13
7	مستوى الأداء المهاري	درجة	1.80	3.60	0.55

يوضِّح الجدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البدنية والكينماتيكية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة، ويُلاحظ من خلال النتائج وجود فروق إيجابية لصالح القياس البعدي. حيث ارتفعت القيم في معظم المتغيرات، مثل رمي الكرة الذي ارتفع متوسطة من (3.71) إلى (4.60) ممَّا يشير إلى تحسُّن في القوة الانفجارية للذراعين، والانبطاح المائل من (29.60) إلى (39.40) دالاً على تحسُّن في القوة العضلية للبطن والجزء العلوي من الجسم. وثني ومد الجذع من (29.60) إلى (38.80) ممَّا يشير إلى زيادة قوة عضلات البطن، وارتفاع مركز الثقل من (168.00) إلى (179.00) وهو ما يدلُّ على تحسُّن في قوة عضلات الكتفين، كما سُجل تحسُّن في زاوية الكتف بانخفاضها من (135.80) إلى (110.40)، ممَّا يدلُّ على تطور في القوة العضلية. وارتفاع متوسط مستوى الأداء المهاري من (1.80) إلى (3.60)، وهو ما يعكس تحسُّناً واضحاً وشاملاً في الأداء المهاري.



رسم بياني للمتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء العضلي

محددات الدراسة :

- المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على لاعبين الجمناز الناشئين المسجلين ضمن لائحة الاتحاد الأردني للجمناز.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة 2025.
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في صالة نور الزعبي للجمناز في نادي مدينة الأمير محمد للشباب.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1. أداة تدريب المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق (TRX).
2. جهاز الحلق في رياضة الجمناز.
3. ميزان لقياس الكتلة (كغم).
4. متر لقياس الطول (سم).
5. فرشاة جمناز.

متغيرات الدراسة :

1. المتغير المستقل: تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعليق (TRX).
 2. المتغير التابع:
 - تحسين مستوى القوة العضلية (للذراعين والجذع).
- القوة العضلية لعضلات الذراعين (رمي كرة طبية من فوق الرأس، انبطاح مائل ثني ومد الذراعين، زمن شد الحبل عامودياً بالذراعين 4 متر) القوة العضلية لعضلات البطن (ثني ومد الجذع من وضع الرقود)
- المتغيرات الكينماتيكية
 - ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.

- زاوية الكتف مع الحلق.

• **تحسين مستوى الأداء المهاري.**

مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق في رياضة الجمباز.

البرنامج التدريبي :

تم بناء البرنامج التدريبي بصورته النهائية بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري مثل (الحنوي، 2023)، (حجازي، 2023)، (ابو وردة، 2022)، (اللبن، 2022)، (شمس الدين، 2019)، (أبو الحجاج، 2020)، (K0Karev et al, 2023)، (pengkumpa، 2022، et al.)

الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة (لاعبي الجمباز) وتمثلت الاختبارات القبليّة في مجموعة قياسات بدنيّة (رمي كرة طبية من فوق الرأس، انبطاح مائل ثني ومد الذراعين، زمن شد الحبل عاموديا بالذراعين 4 متر، ثني ومد الجذع من وضع الرقود) المتغيرات الكينماتيكيّة (ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض، زاوية الكتف مع الحلق) في صالة الجمباز - مدينة الأمير محمد للشباب - وذلك في يوم السبت الموافق (1-2-2025)

كيفية تطبيق البرنامج :

1. تم إدخال تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلق TRX المتخصصة في تطوير مستوى القوة العضليّة لمدة (30) دقيقة والتي لها علاقة في تحسين مستوى الأداء المهاري من حيث المدى والمسار.
2. مراعاة حجم وشدة التمرين من حيث عدد التكرارات وزمن الراحة، حيث طلب من الطلاب أداء التمرين، بحيث يصل الطالب إلى أعلى عدد من التكرارات والتي وصلت إلى (20) تكرار في بعض التمارين.
3. مراعاة مبدأ التنوع في استخدام التمارين، واستخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة واتباع مبدأ التدرج في اختيار التمارين من السهل إلى الأصعب ومن البسيط إلى المركب، والانتظام في التدريب دون انقطاع.

مدة تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة ما بين يوم السبت الموافق (1-2-2025) إلى يوم خميس (1-4-2025) وهذه الفترة تعادل (8) أسابيع بواقع (3) وحداتٍ تدريبيّة أسبوعيّة.

الاختبارات البعديّة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات المقاومة الكليّة باستخدام أداة التعلق (TRX) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة في يوم السبت بتاريخ (3-4-2025)

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائيّة المناسبة.

اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

عرض ومناقشة النتائج :

الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق باستخدام أداة التعلق (TRX) على تحسين القوة العضلية ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات عينة الدراسة في مقياس القوة العضلية بين القياسين القبلي والبعدي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (4) نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس القوة العضلية بين القياسين القبلي والبعدي

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر كوهن D
الرتب السالبة	0	.00	.00	-		
الرتب الموجبة	5	3.00	15.00	2.02	.043	1.24
الرتب المتساوية	0			3		
المجموع	5					
الرتب السالبة	0	.00	.00	-		
الرتب الموجبة	5	3.00	15.00	2.03	.042	4.60
الرتب المتساوية	0			2		
المجموع	5					
الرتب السالبة	5	3.00	15.00	-		
الرتب الموجبة	0	.00	.00	2.03	.042	1.20
الرتب المتساوية	0			2		
المجموع	5					
الرتب السالبة	0	.00	.00	-		
الرتب الموجبة	5	3.00	15.00	2.03	.042	2.16
الرتب المتساوية	0			2		
المجموع	5					

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي، مما يدل على أن استخدام تدريبات (TRX) قد ساهم بشكل إيجابي وفعال في تحسين القوة العضلية. من خلال استعراض النتائج التي أظهرت تحسناً ملحوظاً في القياس البعدي للمجموعة التجريبية لمُتغيّر الصفات البدنية والتي تعد ركيزة الأداء المهارى، ويعود ذلك إلى أن الصفات البدنية يمكن أن تتحسن وتتطور من خلال استخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة والجديدة والتي تواكب التطورات العلمية، إذ إنّ لكل طريقة تدريب خصائص تميزها عن غيرها، حيث عمل الباحث على تصميم برنامج تدريبي بأسلوب (TRX). فشملت تمارين خاصة للجذع وتمارين للذراعين وتمارين للجذع، وهذه جميعها عملت على تحسّن واضح في مستوى اللاعبين الذين هم بحاجة لتدريبات خاصة بكل جهاز ومتطلباته، وعمد الباحث على اختيار مجموعة من التمارين التي تتميز بحركاتها الانقباضية لجميع أجزاء الجسم.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (الحنوي، 2023) و (حجازي، 2023) و (Young, Kaelin, et al., 2014) وكانت أوجه الاتفاق بوجود تحسن في مستوى المتغيرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات المقاومة الكلية

(TRX)، اختلفت الدراسة مع دراسة (Kokarev et al., 2023) و(صالح عبد الوهاب، 2023) من حيث حجم العينات حيث يرى الباحث أن عدد العينة ممكن أن يؤثر على طريقة التدريب والاستفادة منه.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) في تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات عينة الدراسة في المتغيرات الكينماتيكية بين القياسين القبلي والبعدي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (6) نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في المتغيرات الكينماتيكية بين القياسين القبلي والبعدي

المتغيرات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر كوهن D
الرتب السالبة	0	.00	.00			
الرتب الموجبة	5	3.00	15.00	-	.042	1.87
الرتب المتساوية	0			2.032		
المجموع	5					
الرتب السالبة	5	3.00	15.00			
الرتب الموجبة	0	.00	.00	-	.043	9.23
الرتب المتساوية	0			2.023		
المجموع	5					

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، مما يشير إلى أن استخدام تدريبات (TRX) ساهم بشكل فعال في تحسين المتغيرات الكينماتيكية لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت هذه التحسينات لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحث أن التحسن في نتائج المتغيرات الكينماتيكية يعود لتطور المتغيرات البدنية والتي أثرت بشكل إيجابي على متغير ارتفاع مركز ثقل الجسم والذي يحتاج لعمل عضلي كبير بالكتفين والظهر، وكما يعزو الباحث التطور الكبير على متغير زاوية الكتفين إلى تدريبات (TRX) والتي كانت تهدف إلى تطوير القوة العضلية والتي تعمل بدورها على تطوير وتحسين مسافة الأداء المهاري، مما يشكل نقطة مهمة في تأدية مهارة الصليب (cross) على جهاز الحلق. وهذا ما أكدته دراسة (بكار، 2024) أن التحسن الناتج على المتغيرات الكينماتيكية يعود لتطور المتغيرات البدنية والتي أثرت بشكل إيجابي على تحسن الأداء.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق باستخدام أداة التعلق (TRX) في تحسن الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات عينة الدراسة في الأداء العضلي بين القياسين القبلي والبعدي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (7) نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي

العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر كوهن D
0	.00	.00	-2.121	.034	
5	3.00	15.00			1.44
0	الرتب المتساوية				
5	المجموع				

يتّضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، ممّا يدلّ على وجود تأثير إيجابي لاستخدام تدريبات (TRX) في تحسين الأداء المهاري لدى أفراد العينة، وكانت هذه التحسينات لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحث أنّ الفروق الإيجابية بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى المهاري يعود على تدريبات (TRX) والالتزام بها، حيث ساهمت هذه التّدريبات برفع مستوى القوة العضلية لدى العينة وبالتالي ارتفع مستوى الأداء المهاري وأكّدت دراسة (Mohamed, 2020) إلى أنّ استخدام برنامج التّدريبات المعلّقة له تأثير إيجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنيّة ورفع مستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضيّة المختلفة.

ويرى الباحث أنّ التحسّن عند استخدام تدريبات المقاومة (TRX) الذي أدّى إلى تحسن في القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهاري حيث إنّ ارتفاع مستوى الأداء وخصوصاً زيادة ارتفاع مركز ثقل الجسم قد أدّى إلى تحسّن مهارة الصليب (cross) كما يرى الباحث أنّ ذلك قد يكون راجعاً إلى تحسين مستوى الحركات التي تعتمد على القوة العضلية وذلك نتيجة لارتفاع الجسم خلال أداء هذه المهارات ممّا أدّى إلى إنجاز الواجب الحركي.

وتتّفق هذه الدراسة مع دراسة (المرشدي 2020) و (حسين، 2020) Afroundeh, R, Pourvghar, m.j (2020) بان البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة الكلية (TRX) يؤثّر إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والذي يؤدّي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري. ويؤكّد الباحث أنّ تدريبات ال (TRX) تؤدّي إلى زيادة قوة عضلات أسفل الظهر والبطن والحوض التي توفّر قوّة لأطراف الجسم، والأرجل، والأذرع التي بإمكانها أن تتولّد بشكل أكثر قوّة وسرعة، ممّا يؤدّي إلى تحسّن وبشكل أكبر في مستوى الاختبارات البدنيّة وهذا ما أكّدته دراسة (بكار، 2024).

الاستنتاجات :

1. إنَّ البرنامج التدريبي باستخدام تدرّيات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) قد عمل على تحسن واضح في مستوى القوة العضلية للذراعين والجذع.
2. إنَّ البرنامج التدريبي باستخدام تدرّيات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) قد عمل على تحسن المتغيرات الكينماتيكية وخاصة ارتفاع مركز ثقل الجسم.
3. برنامج تدرّيات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) عمل على تحسن في مستوى الأداء المهاريّ في مهارة الصليب (cross).

التوصيات :

1. الاستفادة من تدرّيات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلق (TRX) في رفع مستوى القوة لجميع أجزاء الجسم ممّا ينعكس على الأداء المهاريّ لدى اللاعبين.
2. زيادة الاهتمام بالجزء الخاصّ بالتدريب وإعطائه أولويّة، وذلك لزيادة جاهزيّة الرياضيّين لأداء المهارات المطلوبة بشكل جيّد في رياضة الجُمباز.
3. حتّى الباحثين على إعطاء مدة كافية عن التدريب على استخدام تدرّيات (TRX) لإحداث فروق في تحسّن مستوى القوة الانفجارية أو المتغيرات الكينماتيكية أو المهاريّة لدى اللاعبين.

المراجع العربية

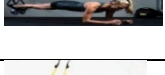
- أبو الحجاج، راشد. (2020). استخدام تدريبات احيال المقاومة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي الدولفين [رسالة ماجستير]. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- أبو وردة، محمد. (2022). تأثير تدريبات المقاومة الكلية باستخدام أداة التعلّق TRX على القوة الانفجارية وبعض مكونات الجسم ودرجة الأداء المهارى في جمباز الأيروبيك. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، مصر.
- الحناوي، سامي. (2023). تأثير تدريب التعليق باستخدام TRX لمدة ثمانية أسابيع على القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الكب في الجمباز. المجلة العلمية الدولية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، مصر.
- حسين، سمر مصطفى. (2020). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية TRX على التوازن العضلي لعضلات الذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبات سلاح الشيش. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.
- حجازي، خالد. (2023). تأثير تدريبات (TRX) على تحسن القدرات البدنية الخاصة بمهارات التنس للناشئين. مجلة بحوث التربية الشاملة، مصر.
- شمس الدين، عالية. (2019). فاعلية برنامج مقترح للتدريبات المعلقة TRX على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، مصر.
- صالح، إسماء، وعبد الوهاب، ريم. (2023). تأثير تمرينات (TRX) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لأداء متنوعات الهجوم في سلاح الشيش للاعبات تحت 20 سنة. مجلة القدرات البدنية الخاصة. الإسكندرية، مصر.
- الشافعي، أحمد، والعبد، ولاء. (2023). تأثير تدريبات مقاومة الجسم على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى والرقمي لسباحي الفراشة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السادات مصر.
- صيام، خالد سعيد النبي، درويش، تامر عماد الدين، محمد، طارق الأمير محمد. (2021). فاعلية استخدام بعض الوسائل التدريبية على تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50 متر حرة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مصر، 27 (18)، 24-52.
- اللبان، نشوى. (2022). تأثير تدريبات "TRX" على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى في الجمباز. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.
- المرشدي، احمد محمود علي. (2020). تأثير تدريبات المقاومة الكلية TRX على القوة المتوازنة لعضلات الطرف السفلي ومستوى الاداء لمهارتي تغيير مستوى الجسم والاختراق لنشء المصارعة الحرة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر.
- الهجرسي، عبد الرؤوف أحمد، وحسين، هدايات أحمد. (2008). قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني. دار الكتب، القاهرة، مصر.
- بكار، زين. (2024). أثر تدريبات TRX لتحسين القوة الانفجارية وبعض المتغيرات الكينماتيكية عند أداء كُمل من مهارة البدء العالي بالسباحة ومهارة الدّرجة الأمامية الطّائرة بالجمباز [رسالة ماجستير]. جامعة اليرموك، اردن، الأردن.

المراجع الأجنبية

- Afroundeh, R., & Pourvaghar, M. J. (2020). The effect of 12 weeks of training with total body resistance on static and dynamic balance in older men. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 6(4), 30-38.
- Eskiyecek, C. G., Gül, M., Meşeci, B., & Gül, G. K. (2020). The Effect of Upper Extremity TRX Training on The Number of Strokes and Swimming Degrees in 10-12 Year Swimmers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 39-48.
- Heltne, T., Janot, J., Welles, C., Riedel, J., Anderson, H., Howard, A., & Myhre, S. L. (2014). *Effects of TRX versus Traditional Resistance Training Programs on Measures of Muscular Performance in Adults. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46, 253–254.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000493944.82425.a8>
- Hemmati, S. (2021). The effect of 12 weeks of whole body resistance training (TRX) on testosterone and cortisol serum levels in elderly men. *Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences*, 25(3), 917-925.
- Kokarev, B., Kokareva, S., Atamanuk, S., Terehina, O., & Putrov, S. (2023). Original Article Effectiveness of innovative methods in improving the special physical fitness of qualified athletes in aerobic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(3).
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023.03077>
- Kokarev, B., Kokareva, S., Atamanuk, S., Terehina, O., & Putrov, S. (2023). Original Article Effectiveness of innovative methods in improving the special physical fitness of qualified athletes in aerobic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(3).
<https://doi.org/10.7752/jpes.2023.03077>
- Mohamed, W. (2020). The impact of using TRX training on some of the physical and digital variables of dolphin swimmers. *Assiut Journal for Sport Science Arts*.
https://journals.ekb.eg/article_13870
- Pengkumpa, S., & Konharn, K. (2022). *Exercise and Sport Sciences, Graduated School, Khon Kaen University, Thailand, School of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Khon Kaen University, Thailand, & Research Center in Back, Neck, Other Joint Pain and Human Performance (BNOJPH), Khon Kaen University.* (This entry seems incomplete; it looks like a description of an institution rather than a specific published work.)
- Rezaei, S., Eslami, R., & Tartibian, B. (2024). *The effects of TRX suspension training on sarcopenic biomarkers and functional abilities in elderlies with sarcopenia: a controlled clinical trial. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation.*
- Tolan, S. M., & Abu Odah, M. H. (2016). *Muscular Work Methods for the Modern Gymnast, Muscular Strength - Muscular Strength Exercises* (1st ed.). Dar Al-Wafa Publishing and Printing.

الملاحق

التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي

الفئة المستهدفة	اسم التمرين باللغة العربية	اسم التمرين باللغة الانجليزية	الصورة
صدر	رفع العضدين جانبا تبادل ثني TRX ووقوف ميل جذع اماما مسك. الذراعين اماما	Incline Chest press	
صدر	رفع العضدين جانبا. رفع احدى TRX ووقوف ميل جذع اماما مسك. القدمين خلفا على كامل استقامة مع تبادل ثني الذراعين اماما	Incline Single Leg Chest press	
ذراعين	رفع العضدين اماما تبادل مد الذراعين اماما TRX ووقوف مسك	Triceps Dips	
الجذع	رفع الذراعين عاليا، ميل الجسم اماما والثبات. TRX ووقوف مسك	TRX Standing RollOut	
الجذع	انبطاح مائل أفقي والثبات	Plank Extend Hand	
الجذع	انبطاح مائل أفقي تبادل ثني ومد الركبتين	TRX Crunch	
الأكتاف	مع رفع الذراعين اماما تبادل وضع الذراعين جانبا TRX ووقوف مسك	shoulder T Fly	
الأكتاف	من وضع الذراعين اماما. وضع الذراعين جانبا ثم مائلا اماما TRX ال جانبا ووقوف مسك	Shoulder(T+Y) Fly	
الجذع	تبادل ثني ومد الركبتين جانبا TRX انبطاح مائل أفقي تشبيك القدمين بال	TRX obliquus Crunch	
الجذع	والثبات TRX انبطاح مائل جانبي تشبيك القدمين بال	TRX Sied Plank	
الجذع	تبادل ميل الجسم كامل على استقامة للأمام والثبات TRX جثو مسك	TRX Knee RollOut	
ظهر	ميل الجذع للخلف تبادل ثني ومد الذراعين TRX الوقوف المواجه مسك	TRX Back Row incline	
ذراعين	من امام الصدر تبادل ثني ومد الذراعين TRX ووقوف مسك	Bicipes curl elbow out incline	
الجذع	وضع المرفقين على الارض والثبات TRX أنبطاح مائل أفقي تشبيك ال	TRX Plank	
ظهر	ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ ميل الجذع TAX الوقوف المواجه مسك للخلف تبادل ثني ومد الذراعين	TRX Back Row Flat	
ذراعين	عن اماما تبادل ثني ومد الذراعين من فوق الرأس TRX ووقوف مسك	Triceps extinsion Over Head	

The Effect of Total Resistance Training Using a Suspension Device (TRX) on Muscular Strength, Kinematic Variables, and Performance of the Cross Skill on the Rings in Gymnastics

ABSTRACT :

This study aimed to investigate the effect of total body resistance training using a TRX suspension trainer on muscular strength, selected kinematic variables, and the performance of the cross skill on the rings in gymnastics. The researcher used a quasi-experimental design with one experimental group and pre- and post-tests. The study sample consisted of five junior gymnasts who were selected purposively. The training program was implemented for eight weeks. Muscular strength was assessed for the arms and trunk. Arm strength was measured using the overhead medicine ball throw, push-ups, and the time required to climb a 4-meter vertical rope. Trunk strength was assessed using trunk flexion and extension from a supine position. Kinematic variables were analyzed using Kinovea 0.8.27 motion analysis software and included the height of the body's center of gravity above the ground and the shoulder angle relative to the rings. The level of skill performance was also assessed. The results showed that the TRX-based total body resistance training program improved muscular strength in both the arms and trunk. The program also contributed to improvements in the selected kinematic variables, including the height of the body's center of gravity above the ground and the shoulder angle relative to the rings. These improvements were accompanied by an improvement in the performance score of the cross skill on the rings. The researcher recommends using TRX-based total body resistance training to improve muscular strength in different parts of the body and, consequently, enhance the skill performance of gymnasts.

Keywords: TRX Training; Resistance Training; Muscular Strength; Kinematic Variables; Gymnastics; Rings.

اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج

لمى ممدوح الخريشا^{1*}، أ.د. نهاد منير البطيخي².

¹ كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية.

تاريخ القبول: 11- شباط-2026

تاريخ الاستلام: 19- آب-2025

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج، والكشف عن الفروق الإحصائية بينهم وفقاً لمتغيرات الجنس، نوع الجامعة (حكومية/خاصة)، والسنة الدراسية (الثالثة/الرابعة). اعتمد الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث تكون مجتمع الدراسة من طلبة السنتين الثالثة والرابعة في كليات علوم الرياضة في بعض الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، وهي: الجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، جامعة جدارا، وجامعة عمان الأهلية، وبلغ عددهم الكلي (1867) طالباً وطالبة، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية النسبية من هذه الجامعات، وبلغ حجمها (250) طالباً وطالبة، منهم (114) طالباً و(136) طالبة. صُممت استبانة لقياس اتجاهات الطلبة نحو مجالات العمل بعد التخرج، وتضمنت ثلاثة متغيرات رئيسية: الجنس، نوع الجامعة، والسنة الدراسية. كما اشتملت الاستبانة على ثلاثة محاور: المحور الاقتصادي (10 فقرات)، المحور الاجتماعي (10 فقرات)، المحور الأكاديمي (10 فقرات)، استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وتحليل التباين الثلاثي لمعالجة بيانات الدراسة، ومن أهم النتائج أنّ اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج قد جاءت جميعها بمستوى مرتفع، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في متغير الجنس، وجاءت لصالح الإناث، بينما أظهر وجود فروق في متغير الجامعة، حيث جاءت الفروق لصالح الجامعات الحكومية، وعدم وجود فروق في متغير السنة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: اتجاهات، كليات علوم الرياضة، الجامعات الأردنية، مجالات العمل بعد التخرج.

المقدمة :

يعد طلبة الجامعة من أبرز الشرائح العمرية وعيًا بين الشباب، إذ تُلقى على عاتقهم مسؤولية التفاعل مع الخطط التنموية الوطنية بعد التخرج ودخول سوق العمل. ومن هنا تتحمل الجامعات مسؤولية إعداد طلبة ذوي ثقافة معرفية عالية تجاه سوق العمل، بما يساهم في تنمية وعيهم بقيمة الفرد في المجتمع وأهمية توجيه جهودهم نحو تحقيق التنمية الوطنية، من خلال تعزيز الاتجاهات الإيجابية والأفكار والقيم المرتبطة بهذا الهدف (العرفج، 2015).

تشير عبد الوهاب (2006) إلى أنّ لكل مجتمع منظومة قيم وثقافة توجه السلوك الإنساني نحو الإيجابية في الحياة، ومن أبرز هذه القيم نظرة المجتمع إلى الشباب واتجاهاتهم نحو العمل، والتي تبدأ بالتشكل بشكل واضح لدى الطالب الجامعي بعد تخرجه، وشعوره بتحمل مسؤولية بناء شخصيته واستقلاله المالي والاجتماعي. فالعمل يمثل وسيلة للرزق، وتحقيق الاكتفاء الذاتي، واستثمار رأس المال البشري.

شهدت المستجدات العالمية تغيرات في اتجاهات الشباب نحو العمل، إذ بدأ الطلبة الجامعيون بتبني مفاهيم جديدة بعيداً عن التقليد المهني الذي كان سائداً، حيث كان الأبناء يمارسون مهن آبائهم منذ الصغر. ونتيجة لحاجة المجتمع لمهن متعددة، استجابت الجامعات بإنشاء تخصصات تعليمية ومهنية وهندسية وتكنولوجية تلبي متطلبات سوق العمل، بما يعزز استثمار رأس المال البشري، ويشكل توجهات الطلبة نحو التخطيط لمستقبلهم المهني بعد التخرج. لذا، فإنّ تكوين اتجاهات الطالب الأردني نحو العمل وتنمية أفكاره المهنية يعد من القضايا الرئيسة التي تسعى المملكة لتحقيقها ضمن إطار التنمية المجتمعية (خطابية، 2009).

كما يشير الزعبي (2010) إلى أنّ اتجاهات الطلبة نحو العمل بعد التخرج ترتبط بمدى إعدادهم الأكاديمي في كليات علوم الرياضة، حيث يمنحهم التدريب النظري والعملية الخبرة الكافية لممارسة المهنة، ممّا يساهم في تكوين اتجاهات إيجابية تساعدهم على مواجهة الضغوط المهنية التي قد تؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية وأدائهم المهني، وهو ما يعكس أهمية تعزيز هذه الاتجاهات أثناء فترة الدراسة.

وعليه، أصبح موضوع اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو العمل بعد التخرج محل اهتمام الباحثين، سعياً للاستفادة المثلى من الطاقات البشرية في تنمية المجتمع. ومن هذا المنطلق، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية تجاه العمل بعد التخرج.

تناولت العديد من الدراسات السابقة اتجاهات طلبة علوم الرياضة نحو مجالات العمل بعد التخرج في بيئات مختلفة، حيث أظهرت دراسة بني هاني (2013) في الأردن اتجاهات إيجابية مرتفعة نحو مهنة التدريس مع وجود فروق لصالح الإناث في محور الإعداد، بينما لم تظهر فروق تبعاً للسنة الدراسية أو المعدل التراكمي. وفي ليبيا، بينت دراسة المبروك (2016) أن الدوافع الشخصية والرياضية والاجتماعية كانت الأكثر تأثيراً في انجذاب الطلبة للتربية الرياضية، تلتها الدوافع المهنية والأكاديمية. أما دراسة عبيدات (2017) في الأردن فقد أوضحت أن العوامل المؤثرة في التدريب كانت الأكثر بروزاً، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً للجنس أو المستوى الدراسي. وفي فلسطين، أظهرت دراسة أبو سالم (2019) ميولاً أكبر لدى الطلبة للعمل في الإدارة الرياضية (73.8%) والتدريب (80.7%) مقارنة بالتدريس، دون فروق دالة تبعاً للمستوى الأكاديمي. بينما بينت دراسة ياسمين وجولشاه وميرفي (2021) في تركيا أن اتجاهات الطلبة نحو العمل في المنظمات الرياضية الدولية كانت إيجابية عموماً، ولم تظهر فروق دالة تبعاً للجنس أو التخصص أو المستوى الدراسي. وأخيراً، أظهرت دراسة محمد (2022) في السعودية اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في جميع المجالات، وجاءت الصحة واللياقة في المرتبة الأولى، مع عدم وجود فروق تبعاً للجنس أو الكلية أو المستوى الدراسي، ووجود فروق لصالح الطلبة ذوي الوزن الصحي أو الزائد وفقاً لمؤشر كتلة الجسم.

مشكلة الدراسة :

لاحظ الباحثان من خلال معرفتهم لمرحلة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية، أنَّ اتجاهات الطلبة تتغير وتتبدل نحو العمل بعد التخرج من سنة إلى أخرى، وأن التعديل والتغيير على مسميات كليات علوم الرياضة، وعلى خططها وبرامجها يؤدي إلى تغيير في اتجاهات الطلبة العملية، كما قامت الجامعة الأردنية عام 2024/2023 بتعديل خططها وإضافة متطلبات تتوافق مع سوق العمل واتجاهات الطلبة بعد التخرج، فمن الممكن أن تتغير اتجاهاتهم في العمل أثناء دراستهم الجامعية، وبعد اطلاع الباحثين على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة كدراسة خطابية (2009)، ودراسة العرفج (2015) الذين أوصوا على إجراء مثل هذه الدراسة في مجال الاتجاهات نحو العمل بعد التخرج، فقد ظهرت مشكلة الدراسة بالتعرف إلى اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج،

لذلك سعت الدراسة للإجابة عن السؤالين التاليين:

1. ما هي اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج تعزى لمتغيرات: الجنس، الجامعة (حكومية، خاصة)، السنة الجامعية (ثالثة، رابعة)؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة التعرف إلى ما يلي:

1. اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج.
2. الفروق الإحصائية بين طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية حول اتجاهاتهم نحو مجالات العمل بعد التخرج تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، الجامعة، السنة الجامعية).

أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من جانبها النظري والعملي معاً. فمن الناحية النظرية، تكمن أهميتها في كونها مرجعاً علمياً يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية، إذ أولت العديد من الدراسات السابقة اهتماماً باتجاهات طلبة علوم الرياضة نحو العمل بعد التخرج، مثل دراسة خطابية (2009) ودراسة العرفج (2015). كما تسهم الدراسة في إثراء المكتبة العربية بمعلومات ومعرفة جديدة حول اتجاهات وميول الطلبة الجامعيين نحو العمل بعد التخرج. أما من الناحية العملية، فتتمثل أهمية الدراسة في تقديم أدوات ومؤشرات عملية للباحثين في مجال علوم الرياضة لقياس ميول الطلبة ورغباتهم المهنية، بما يساعد على فهم احتياجاتهم وتوجيه برامج التدريب والتطوير الأكاديمي والمهني بما يتوافق مع متطلبات سوق العمل.

مصطلحات الدراسة :

الاتجاهات: "حالة استعداد عقلي وعصبي تتشكل لدى الفرد بالتجربة والخبرة، حيث تعمل على توجيه استجاباته إيجاباً أو سلباً نحو موضوع أو موقف معين" (صديق، 2012).

علوم الرياضة: هي التي تبحث في دراسة الجسم البشري والنشاط البدني والرياضي، والكشف عن تأثير التمارين البدنية والنشاطات الرياضية على العضلات (حمود وعبدالله ومحمد، 2020).

حدود الدراسة :

- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2024/2025.
- **الحد المكاني:** كليات علوم الرياضة في بعض الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة منها (الجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، جامعة جدارا، جامعة عمان الأهلية).
- **الحد البشري:** طلبة السنتين الثالثة والرابعة من طلبة كليات علوم الرياضة في بعض الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

الطريقة والاجراءات :**منهج الدراسة :**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي؛ لملائمته طبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع وعينة الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة كليات علوم الرياضة في بعض الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة منها (الجامعة الأردنية، جامعة اليرموك، جامعة جدارا، جامعة عمان الأهلية)، واعتماد المستوى الدراسي للجامعات الأربعة المختارة من السنة الثالثة والرابعة، كونهم قطعوا شوطاً دراسياً في كليات علوم الرياضة، وبدأت توجهاتهم نحو العمل تتبلور بصورة أكبر، وبلغ عددهم الكلي (1867) طالباً وطالبة من طلبة السنتين الثالثة والرابعة، حيث قام الباحثان باختيار عينة عشوائية نسبية بلغت (250) طالباً وطالبة منهم (114) طالباً و(136) طالبة، ويوضح الجدولان (1، 2) ذلك:

الجدول (1) توزيع أفراد مجتمع عينة الدراسة

التسلسل	الجامعة	حكومية/ خاصة	السنة		العدد الكلي	النسبة المئوية
			ثالثة	رابعة		
1	اليرموك	حكومية	335	223	558	29.89
2	الأردنية	حكومية	420	420	840	44.99
3	عمان الأهلية	خاصة	37	54	91	4.87
4	جدارا	خاصة	174	204	378	20.25
	المجموع		966	901	1867	100%

الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة %
النوع الاجتماعي	طالب	138	55.2%
	طالبة	112	44.8%
الجامعة	حكومية	145	58%
	خاصة	105	42%
السنة	ثالثة	143	57.2%
	رابعة	107	42.8%
المجموع		250	100%

أداة الدراسة :

قام الباحثان بالاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة بالاستفادة من دراسة أبي سالم (2010)؛ ودراسة بني هاني (2013)؛ ودراسة عبيدات (2017)، إذ تم إعداد أداة الدراسة من ثلاثة مجالات رئيسية، هي: المجال الأكاديمي، والمجال الاجتماعي، والمجال الاقتصادي.

الجزء الأول. البيانات الديموغرافية: وشملت متغيرات الجنس وله فئتان (ذكر، أنثى)، والجامعة ولها فئتان (حكومية، خاصة)، والسنة الجامعية ولها فئتان (ثالثة، رابعة).

الجزء الثاني. مجالات الاستبانة: قام الباحثان بإعداد مقياس اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج، وبلاستناد إلى عدد من الدراسات، وتضمن المقياس في صورته الأولية ثلاثة مجالات هي: المجال الأكاديمي وتضمن (10) فقرات، والمجال الاقتصادي وتضمن (10) فقرات، والمجال الاجتماعي وتضمن (10) فقرات.

أ. صدق المحتوى (صدق المحكمين):

للتحقق من صدق المحتوى لأداة الدراسة، قام الباحثان بعرضها على 7 محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علوم الرياضة، والتربية الرياضية، في الجامعات الأردنية؛ لإبداء آرائهم في مدى وضوح العبارات، وملاءمتها للمجال، وقابليتها لقياس ما وضعت من أجله، وتم الأخذ بآرائهم، واعتمدت الأداة بصورتها النهائية، بعد أن حصلت على نسبة 90% من مجموع آراء المحكمين، وأصبحت بصورتها النهائية (30) فقرة، من ثلاثة مجالات هي: الأكاديمي (10) فقرات، الاقتصادي (10) فقرات، الاجتماعي (10) فقرات.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان باستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي، فاستخرجت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس في عينة استطلاعية خارج عينة الدراسة. وبلغت (30) طالباً وطالبة، وتراوحت معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.43-0.88)، والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (3) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه

المجال الأكاديمي			المجال الاقتصادي			المجال الاجتماعي		
رقم	معامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	معامل الارتباط
الفقرة	مع المجال	مع الأداة	الفقرة	مع المجال	مع الأداة	الفقرة	مع المجال	مع الأداة
1	0.084(**)	0.69(**)	11	0.79(**)	0.82(**)	21	0.66(**)	0.52(**)
2	0.69(**)	0.66(**)	12	0/36(*)	0.43(*)	22	0.88(**)	0.85(**)
3	0.71(**)	0.81(**)	13	0.74(**)	0.76(**)	23	0.80(**)	0.79(**)
4	0.72(**)	0.69(**)	14	0.73(**)	0.65(**)	24	0.80(**)	0.66(**)
5	0.56(**)	0.43(*)	15	0.88(**)	0.86(**)	25	0.86(**)	0.75(**)
6	0.76(**)	0.65(**)	16	0.79(**)	0.71(**)	26	0.87(**)	0.85(**)
7	0.79(**)	0.69(**)	17	0.74(**)	0.47(**)	27	0.80(**)	0.75(**)
8	0.82(**)	0.69(**)	18	0.56(**)	0.55(**)	28	0.77(**)	0.82(**)
9	0.73(**)	0.76(**)	19	0.86(**)	0.77(**)	29	0.77(**)	0.61(**)
10	0.84(**)	0.73(**)	20	0.83(**)	0.61(**)	30	0.88(**)	0.88(**)

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (3) أنَّ قيم معاملات ارتباط الفقرات (1-10) للمجال الأكاديمي تراوحت بين (0.43 - 0.81)، والمجال الاقتصادي للفقرات (11-20)، تراوحت بين (0.43 - 0.82)، والمجال الاجتماعي للفقرات (21-30) تراوحت ما بين (0.52 - 0.88) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)، ممَّا يؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس، ولم يتم حذف أي من هذه الفقرات، كما أنَّ جميع معاملات الارتباط جاءت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، وتم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (4) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

المجال	الأكاديمي	الاقتصادي	الاجتماعي	الدرجة الكلية
الأكاديمي		0.670	0.833	0.911
الاقتصادي			0.732	0.886
الاجتماعي				0.936
الكلية الدرجة				1

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (4) أنَّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ممَّا يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات أداة الدراسة :

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الاردنية وعددهم (30)، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين. وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذا الدراسة.

الجدول (5) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
الأكاديمي	0.82	0.79
الاقتصادي	0.86	0.74
الاجتماعي	0.81	0.80
الدرجة الكلية	0.90	0.86

يبين الجدول (5) أن قيم معاملات الثبات في معادلة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس القيادة الأخلاقية، تراوحت بين (0.86-0.81)، في حين بلغ معامل الثبات الكلي لجميع الفقرات (0.90)، وأن قيم معامل ثبات الإعادة تراوحت بين (0.80 - 0.74) في حين بلغ معامل الثبات لجميع الفقرات (0.86). وهذا يدل على أن مقياس اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج يتمتع بدرجة عالية من الثبات، تجعلهما مقبولين لأغراض الدراسة العلمي.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

السؤال الأول: ما هي اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج، والجدول أدناه يوضح ذلك.
الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	2	المجال الاقتصادي	3.96	0.57	مرتفع
2	3	المجال الاجتماعي	3.90	0.61	مرتفع
3	1	المجال الأكاديمي	3.88	0.51	مرتفع
الدرجة الكلية			0.91	0.40	مرتفع

يبين الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.96-3.88)، وجاءت جميعها بمستوى مرتفع، وجاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى، وبأعلى متوسط حسابي بلغ (3.96)، وفي المرتبة الثانية جاء المجال الاجتماعي بمتوسط حسابي بلغ (3.90)، بينما جاء المجال الأكاديمي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.88)، وبلغ المتوسط الحسابي لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج بالدرجة ككل (3.91).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة بعد اتباع معيار سلم ليكرت الخماسي الذي يتكون من : موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، موافق بدرجة قليلة، موافق بدرجة قليلة جداً، أن اتجاهات الطلبة نحو العمل في المؤسسات الاقتصادية كون لها مكانة اجتماعية في المجتمع ودخل مادي أكثر من المؤسسات الأخرى، وبالتالي فإن الفلسفة السائدة في المجتمع إذا كانت برجماتية فإنهم يهتمون في المكتسبات المادية من العمل وتأتي المكانة الاجتماعية بعد الجانب الاقتصادي، وهذا ما أكدته برهومة (2022) من أن الفرد يشعر بأن الهدف من حياته هو حصوله على عمل حيث يعني أنه أصبح ذا مكانة اجتماعية، إضافة إلى تحسن في نمط حياته، ومن هنا فإن البطالة تعد هاجساً خطيراً للفرد ما دام راغباً في الحصول على العمل، فهو على الدوام يشعر بالقلق، وربما يصبح تقديره لذاته منخفضاً، فيزداد توتره ويصبح تفكيره يركز على رغبته في الحصول على وظيفة، كما أكد زيتون (2015) أن طلبة الجامعة في سنوات دراستهم

الأخيرة يبدأون بالتفكير في العمل بعد التخرج، ولذلك فإن اختيار نوعية العمل يُعد قراراً مهماً بالنسبة للطالب؛ لأن القلق الذي يساور شعوره أنه أصبح قادراً على تحمل المسؤولية، وهذا يتوقف على مدى احترامه لثقافة العيب، وقد يكون سبباً في نجاحه في عمله مستقبلاً، لذلك فقد جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بني هاني، (2013؛ Yasmin, Gulshah & Murphy, 2021؛ محمد، 2022)، وأظهرت جميعها أن اتجاهات الطلبة نحو العمل إيجابية. بينما اختلفت مع نتائج دراسة أبي سالم (2019)، فأظهرت نتائجها تبايناً في اتجاهات الطلبة نحو العمل. كما يعزو الباحثان وصول المجال الأكاديمي في المرتبة الأخيرة إلى أن الطالب لم يعد قلقاً على وضعه الأكاديمي، سيما بعد تجاوزه السنتين أو الثلاث من دراسته، وأن الطمأنينة لديه كانت نتيجة تلقيه باهتمام برامج الإرشاد المهني، وتلقيه تدريبات عملية حول ممارسته لمهنة المستقبل، وأن اتجاهات الطلبة نحو العمل في المجال الأكاديمي تعود إلى رغبة الطلبة في مرحلة البكالوريوس في البعد عن الجانب الأكاديمي والاتجاه إلى تغيير نمط العمل في المؤسسات العسكرية أو الجانب الصحي أو العمل في الجامعات فجاء المجال الأكاديمي في المرتبة الأخيرة، ولا تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بني هاني (2013)، والتي جاءت اتجاهات الطلبة نحو العمل بعد التخرج في المجال الأكاديمي بدرجة مرتفعة.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال على حدة، حيث كانت على النحو التالي:

أولاً: المجال الأكاديمي

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجال الأكاديمي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الترتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	لدي اعتقاد بأنه لا يمكنني إتقان العمل إلا بعد أن ألتقي ببرامج تدريبية.	4.46	0.88	مرتفع
2	9	أقدر جهود أساتذتي في سبيل تأهيلي علمياً وعملياً لمهنة المستقبل.	4.44	1.08	مرتفع
3	1	لدي قناعة بأن حصولي على درجة جامعية يزيد من فرصتي للعمل.	4.03	0.95	مرتفع
4	4	أسعى للحصول على تقدير عالٍ لتزداد فرصتي في إيجاد عمل.	4.02	1.01	مرتفع
5	10	لدي اعتقاد بأن دراستي علوم الرياضة رغبة في الحصول على عمل.	3.81	1.06	مرتفع
6	6	أهتم بالمسابقات التدريبية والعملية أكثر من المسابقات النظرية.	3.78	0.97	مرتفع
7	7	أحرص على المتابعة الحديثة لكل جديد في مجال علوم الرياضة.	3.76	0.99	مرتفع
8	8	أرغب بانضمام لفرق رياضية داخل الجامعة وخارجها لزيادة خبراتي العملية.	3.68	1.10	مرتفع
9	5	أشعر بعدم الاكتراث باتجاهات سلبية نحو العمل من قبل بعض زملائي.	3.49	1.05	متوسط
10	2	أتابع باهتمام برامج الإرشاد المهني التي تعقد في الجامعة وخارجها.	3.34	1.05	متوسط
المجال الأكاديمي ككل			3.88	0.51	مرتفع

يبين الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (3.34-4.46)، حيث جاءت الفقرة (3) والتي تنص على "لدي اعتقاد بأنه لا يمكنني إتقان العمل إلا بعد أن ألتقي ببرامج تدريبية" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.47)، وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة (2) ونصّها "أتابع باهتمام برامج الإرشاد المهني التي تعقد في الجامعة وخارجها" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.34)، وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الأكاديمي ككل (3.88). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى قناعة الطالب بأن تلقيه برامج تدريبية هي الجانب التطبيقي لإتقانه العمل، حيث أن الكثير من مؤسسات العمل تُلزم المتقدمين لوظيفة معينة أن يكون حاصلاً على دورات تدريبية في مجال تخصصه،

وكما أشارت بن داني (2019) أنَّ التدريب ذو أهمية أساسية بالنسبة للفرد أو المؤسسة التي يعمل فيها، إذ بالتدريب يُمكن أن يكون إعداد الملائم مهماً في القيام بأدائه المهني بكل كفاءة عالية، فالتدريب يُعد الوجه العملي للجانب النظري. لهذا فقد جاءت هذه الفقرة في المرتبة الأولى. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبيدات (2017)، والتي أظهرت أن التدريب هو أفضل الاتجاهات نحو العمل بعد التخرج.

لكن الفقرة التي تنصّ على: "أتابع باهتمام برامج الإرشاد المهني التي تعقد في الجامعة وخارجها" قد جاءت في المرتبة الأخيرة، وبمستوى متوسط، وبمتوسط حسابي بلغ (3.34)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنَّ الطالب ربما لا يملك الوقت لحضور تلك البرامج؛ باعتبار الحضور فيها اختياري، أو ربما أن الطالب يعمل بعد الانتهاء من محاضراته، وقد يعتقد الطالب أنَّ تلك البرامج لا تغطي طموحاته ومعارفه، ومن الممكن أن يكون الطالب الجامعي يرى أنَّ تلك البرامج لم تتغير ولا تتواءم مع مستجدات العصر لذلك لا يهتم بحضورها، وكما أشارت عدد من الدراسات كدراسة (Kwok-Tung, al, 2019) إلى أنَّ المجتمع يتغير مع تقدم الزمن، وقد يكون هذا التغير نوعياً أو كمياً، لذلك فإنَّ الطالب يرى فجوة بين نظريته نحو الإرشاد الجامعي وبين نظرة أجيال أخرى، ومن هذا التغير عدم القناعة بأنَّ برامج الإرشاد لا تلي ما يسعى الطالب إليه من إشباع حاجاته. ولم تتفق هذه النتيجة مع أيٍّ من نتائج الدراسات السابقة وبالتالي تعبر عن إضافة علمية وفجوة دراسية تستحق الدراسة.

ثانياً: المجال الاقتصادي

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجال الاقتصادي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	11	لدي شعور أنَّ تخصصي يطور من قدراتي عند قيامي بالعمل.	4.32	0.94	مرتفع
2	14	أدرك أن حصولي على فرصة عمل سبيلي لتحقيق طموحاتي	4.22	1.01	مرتفع
3	19	يساورني بشكل دائم هاجس البطالة بعد التخرج.	4.21	1.25	مرتفع
4	15	أفضل التوجه نحو العمل الحر دون الارتباط بوظيفة محددة.	4.13	1.14	مرتفع
5	16	يساورني شك بحصولي على فرصة عمل في قطاع حكومي.	4.13	1.11	مرتفع
6	17	أفضل العمل في القطاع الخاص.	4.12	1.29	مرتفع
7	20	أشعر أنَّ الوظيفة الحكومية لا تلي طموحاتي.	4.07	1.27	مرتفع
8	13	أتابع دائما حاجة سوق العمل من التخصصات الأكاديمية	3.78	0.97	مرتفع
9	18	أمتلك رؤية متميزة نحو تطوير العمل الذي سأمارسه مستقبلاً.	3.60	1.02	متوسط
10	12	أشعر أن معوقات قد تواجهني لإيجاد عمل يتناسب وتخصصي	3.00	1.02	متوسط
المجال الاقتصادي ككل			3.96	0.57	مرتفع

يبين الجدول (8) أنَّ المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.00-4.32)، وجاءت الفقرة رقم (11) والتي تنصّ على "لدي شعور أنَّ تخصصي سوف يطور من قدراتي عند قيامي بالعمل" في المرتبة الأولى، وبمتوسط حسابي بلغ (4.32)، ومستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (12) ونصّها "أشعر أنَّ معوقات سوف تواجهني لإيجاد عمل يتناسب وتخصصي" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.00)، ومستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الاقتصادي ككل (3.96).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الرضا لدى طلبة علوم الرياضة عن تخصصاتهم، فما وصولهم إلى السنة الثالثة أو الرابعة من الدراسة الجامعية في تخصص علوم الرياضة إلا دليل على قناعتهم بأنَّ هذا التخصص سوف يطور من قدراتهم عند قيامهم بالعمل. ويؤكد ذلك ما أشارت إليه عماشة (2010) أنَّ الاتجاهات لها ثلاثة مظاهر هي: إدراك وشعور وسلوك، وهي مجتمعة تشكل نوع السلوك الذي يظهر على الفرد في موقف يتعرض له، فالاتجاهات تحدد تنبؤ ما يمكن أن

يصدر عن الفرد من أقوال أو أفعال، وأن الاتجاهات لها دور بارز في استجابة الفرد لمثيرات مختلفة يمكن أن يتعرض لها في تفاعله اليومي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة المبروك (2016) من أن هناك شعور دافع له تأثير إيجابي في انجذاب طلبة التربية الرياضية نحو تخصصاتهم ومنها الدوافع الشخصية والرياضية والمهنية.

كما جاءت الفقرة التي تنص على: "أشعر أن معوقات سوف تواجهني لإيجاد عمل يتناسب وتخصصي" في المرتبة الأخيرة، وبمستوى متوسط، وبأقل متوسط حسابي بلغ (3.00)، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى قناعة طلبة كليات علوم الرياضة أن هذا التخصص ذو مجالات عمل متعددة، فقد يعمل بعد تخرجه في مجال التدريس في التعليم العام أو الخاص، أو يعمل في مجال التدريب، أو في مجال العلاجي الطبيعي، وهذا يعني أن هذه الفقرة لم تكن ذات أولوية لدى أفراد العينة مقارنة ببقية الفقرات، لهذا جاءت في المرتبة الأخيرة. ولم تتفق هذه النتيجة مع أي من نتائج الدراسات السابقة كدراسة (بني هاني، 2013؛ المبروك، 2016؛ عبيدات، 2017؛ أبي سالم، 2019؛ ياسمين وجولشاه وميرفي، 2021؛ محمد، 2022).

ثالثاً: المجال الاجتماعي

الجدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجال الاجتماعي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	26	أعتقد أن العمل يسهم في بناء شخصيتي.	4.56	0.85	مرتفع
2	28	أشعر أن العمل وسيلة لتحقيق السعادة باكتشاف اهتماماتي.	4.30	0.93	مرتفع
3	23	أؤمن بأن قيم الوفاء والانتماء هي السبيل لنجاحي في العمل	4.28	0.91	مرتفع
4	22	أعتقد أن حصولي على فرصة عمل سيرفع من مكانتي الاجتماعية.	3.93	1.01	مرتفع
5	30	أميل نحو إدراك أن العمل يحتاج لامتلاك مهارات اجتماعية متعددة.	3.93	0.98	مرتفع
6	25	أثق بأن علاقاتي الاجتماعية تسهم في إحداث تغييرات في تطوير العمل.	3.82	1.01	مرتفع
7	27	أعتقد بأن إدراكي للمسؤولية الاجتماعية نحو حصولي على مهنة تناسبي.	3.80	0.86	مرتفع
8	24	أشعر بأن حصولي على عمل طريقي لتطوير علاقات اجتماعية أكبر	3.76	1.03	مرتفع
9	29	أرى أن حصولي على عمل بعد التخرج سيعزز روابطتي الأسرية.	3.49	1.15	متوسط
10	21	أرى أن نجاحي في العمل يبدأ في التعاون مع زملائي.	3.16	1.26	متوسط
		المجال الاجتماعي ككل	3.90	0.61	مرتفع

أظهرت نتائج الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.16-4.56)، حيث جاءت الفقرة رقم (26) "أعتقد أن العمل يسهم في بناء شخصيتي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.56) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت الفقرة رقم (21) "أرى أن نجاحي في العمل يبدأ في التعاون مع زملائي" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.16) وبمستوى متوسط، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال الاجتماعي ككل (3.90) بمستوى مرتفع.

ويُعزى ارتفاع المتوسط في الفقرة الأولى إلى إدراك الطلبة لأهمية العمل في تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبناء شخصياتهم، حيث يمثل الانخراط في العمل فرصة لتوظيف المهارات والقدرات المكتسبة خلال الدراسة، مما يعزز من إدراكهم لقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المبروك (2016) التي أكدت أن الدوافع الشخصية لها تأثير إيجابي في انجذاب الطلبة نحو تخصصاتهم والعمل بعد التخرج.

أما انخفاض المتوسط في الفقرة المتعلقة بالتعاون مع الزملاء، فيفسر بأن الطلبة يعطون الأولوية للاستقلالية والنجاح الفردي قبل التعاون الجماعي، إذ يرون أن بناء الشخصية وتحمل المسؤولية الفردية هو الأساس، بينما يأتي التعاون كنتيجة طبيعية للعلاقات الاجتماعية التي تتشكل لاحقاً. وهذا ما أشار إليه عماشة (2010) من أن الاتجاهات نحو الجماعة ترتبط

بروح المسؤولية والعمل المشترك. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد (2022) التي أوضحت أنَّ المجال الاجتماعي لم يكن من أولويات الطلبة في ممارسة الأنشطة الجماعية.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج تعزى لمتغيرات: الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج حسب متغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج حسب متغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية

المتغير	الفئة	س - ع	الأكاديمي	الاقتصادي	الاجتماعي	الدرجة الكلية
الجنس	ذكر	س	3.85	3.94	3.82	3.87
		ع	.550	.594	.659	.438
	أنثى	س	3.93	3.98	4.01	3.97
		ع	.448	.551	.536	.337
الجامعة	حكومية	س	3.96	3.93	3.95	3.95
		ع	.542	.566	.707	.435
	خاصة	س	3.77	3.99	3.83	3.87
		ع	.433	.587	.448	.340
السنة الجامعية	ثالثة	س	3.86	3.92	3.85	3.88
		ع	.488	.586	.556	.382
	رابعة	س	3.91	4.01	3.97	3.96
		ع	.532	.557	.679	.418

س = المتوسط الحسابي ع = الانحراف المعياري

يبين الجدول (10) تباينًا ظاهريًا في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل بعد التخرج بسبب اختلاف فئات متغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية. ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثلاثي المتعدد على المجالات، وتحليل التباين الثلاثي للأداة ككل في الجدول (11).

الجدول (11) تحليل التباين الثلاثي المتعدد لأثر الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية على اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	الأكاديمي	1.105	1	1.105	4.477	.035
هوتلنج=0.049	الاقتصادي	.072	1	.072	.217	.641
ح=0.008	الاجتماعي	3.722	1	3.722	10.346	.001
الجامعة	الأكاديمي	2.738	1	2.738	11.097	.001
هوتلنج=0.073	الاقتصادي	.256	1	.256	.775	.379
ح=0.001	الاجتماعي	1.542	1	1.542	4.287	.039
السنة الجامعية	الأكاديمي	.073	1	.073	.296	.587
هوتلنج=0.018	الاقتصادي	.621	1	.621	1.880	.172
ح=0.235	الاجتماعي	.947	1	.947	2.633	.106

الخطأ	الأكاديمي	60.703	246	.247
	الاقتصادي	81.280	246	.330
	الاجتماعي	88.497	246	.360
الكلي	الأكاديمي	64.023	249	
	الاقتصادي	82.167	249	
	الاجتماعي	93.639	249	

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي، وجاءت الفروق لصالح الإناث. وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الجامعة في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي، وجاءت الفروق لصالح الجامعات الحكومية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر السنة الجامعية في جميع المجالات.

الجدول (12) تحليل التباين الثلاثي لأثر الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية على اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	1.72	1	1.172	7.648	.006
الجامعة	.645	1	.635	4.1424	.043
السنة الجامعية	.459	1	.459	2.992	.085
الخطأ	37.707	246	.153		
الكلي	39,599	249			

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 7.648 وبـدلالة إحصائية بلغت 0.006، وجاءت الفروق لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الجامعة، حيث بلغت قيمة ف 4.142 وبـدلالة إحصائية بلغت 0.043، وجاءت الفروق لصالح الجامعات الحكومية. وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر السنة الجامعية، حيث بلغت قيمة ف 2.992 وبـدلالة إحصائية بلغت 0.085. وبذلك تشير النتائج الواردة في الجداول (10، 11، 12) أن هناك تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو العمل بعد التخرج؛ لاختلاف فئات متغيرات الجنس، والجامعة، والسنة الجامعية. وأن هناك فروقاً إحصائية لأثر الجنس في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي، وجاءت الفروق لصالح الإناث.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى منظومة القيم في المجتمع، فالطالبة الجامعية تركز على الاهتمام بالمجال الأكاديمي وتخرجها وتفوقها، كما يأتي اهتمامها بالمجال الاجتماعي مرتبطاً بطبيعة المرأة التي تميل إلى الحرص على بناء علاقات اجتماعية مع محيطها الأكاديمي وفي العمل أكثر من تركيزها على المجال الاقتصادي؛ لأن ثقافة المرأة في المجتمع الأردني رغم تطوره إلا أن الطالبات يركزن على الجوانب الأكاديمية والاجتماعية أكثر من الاقتصادية نتيجة اختلاف الأدوار الاجتماعية والثقافية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بني هاني (2013) إذ جاءت الفروق لصالح الإناث، واختلفت مع نتائج دراسة (عبيدات، 2017؛ أبو سالم، 2019؛ Yasmin, Gulshah & Murphy, 2021)، كما أظهرت عدم وجود فروق في متغير الجنس. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجامعة في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي وجاءت الفروق لصالح الجامعات الحكومية، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن سير الفروق لصالح الجامعات الحكومية بحاجة إلى دعم بمراجع أو بيانات عن سوق العمل الأردني أو تكاليف الدراسة في الجامعات الخاصة.

ولم تتفق هذه النتيجة مع أي من نتائج الدراسات السابقة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر السنة الجامعية، ويعزو الباحثان هذه النتيجة حسب نظرية النمو المعرفي لبياجيه، فإن الأفراد يمرّون بسلسلة من المراحل المعرفية التي تتقدم من التفكير الحسي-العملي نحو التفكير المجرد والمنطقي مع التقدم في العمر والخبرة كما هو موضح (Piaget's theory of cognitive development, 2025) في المرحلة الأخيرة من النمو المعرفي — مرحلة العمليات الشكلية — يكون لدى الأفراد قدرة على التفكير التجريدي والتحليل المنطقي، ما يمكنهم من تكوين اتجاهات مستقرة ومحددة تجاه موضوعات مثل مجالات العمل بعد التخرج. هذا الاستقرار المعرفي قد يساهم في تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مستويات السنة الجامعية في اتجاهات الطلبة، إذ أن الطلبة في التعليم الجامعي يكونون قد وصلوا إلى مستوى من النضج المعرفي في التفكير المجرد/المنطقي بحيث تصبح اتجاهاتهم أكثر استمراراً واستقراراً مع الوقت إلى أن مستوى تفكير طلبة السنتين الثالثة والرابعة هو واحد في اتجاهاتهم نحو العمل، فحين اجتاز الطالب السنة الأولى والثانية وبدأ يرى مع دخوله السنة الثالثة من دراسته أن الخريجين يتوجهون نحو الدراسة عن العمل، فتغيرت توجهاته عن مستوى تفكير طلبة السنتين الأولى والثانية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بني هاني، 2013؛ عبيدات، 2017؛ أبو سالم، 2019؛ Yasmin, Gulshah & Murphy, 2021؛ محمد 2022).

الاستنتاجات :

- جاءت الاستنتاجات مواكبة للنتائج التي أسفرت عنها الدراسة، وهي على النحو التالي:
1. جاءت اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة في الجامعات الأردنية نحو مجالات العمل على مجالات الدراسة الثلاثة (الاقتصادي، الأكاديمي، الاجتماعي) مرتفعة، وبدرجات متقاربة .
 2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي، وجاءت الفروق لصالح الإناث، وهذا يؤكد أن المرأة أصبحت تدرك بأنها شريكة للرجل في القيام بأعباء الحياة، والمساهمة في تحسين مستوى الدخل للأسرة، سيما مع الظروف الاقتصادية التي يعاني منها المجتمع.
 3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجامعة في جميع المجالات باستثناء المجال الاقتصادي، وجاءت الفروق لصالح الجامعات الحكومية، وهذا يعني أن طلبة الجامعات الحكومية لا يعانون كما يعاني طلبة الجامعات الخاصة، نتيجة ارتفاع تكاليف الدراسة فيها.

التوصيات :

- في ضوء النتائج الواردة يوصي الباحثان بما يلي:
1. دمج برامج الإرشاد المهني ضمن متطلبات المسار الأكاديمي بشكل إلزامي، مع تطوير محتواها لتواكب مستجدات سوق العمل.
 2. إجراء مزيد من الدراسات حول اتجاهات طلبة كليات علوم الرياضة نحو العمل بعد التخرج في مجالات أخرى (صحية، نفسية، مهنة القطاع العسكري)؛ لندرة الدراسات التي تناولت هذا الجانب.
 3. تنظيم برامج تبادل أكاديمي وزيارات ميدانية دورية بين كليات علوم الرياضة في الجامعات الحكومية والخاصة، بهدف الاطلاع على متطلبات سوق العمل وتطوير المناهج بما يتناسب مع هذه المتطلبات.

المراجع العربية

- أبو زيتون، ناصر عبدالله. (2015). اتجاهات الشباب الجامعي نحو فرص العمل "دراسة ميدانية على طلاب جامعة الحسين بن طلال بالأردن، مركز بحوث الشرق الأوسط بجامعة عين شمس، مجلة الشرق الأوسط، (37).
- أبو سالم، حاتم. (2019). اتجاهات طلبة قسم التربية الرياضية بالكلية الجامعية التطبيقية نحو العمل بمهنتي التدريس والإدارة الرياضية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 22، (70).
- أبو طامع، بهجت أحمد، وحمدان، بسام. (2010). اتجاهات طالبات قسم التربية الرياضية في جامعة خضوري في فلسطين نحو ممارسة كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 24، (10).
- بدر، إبراهيم محمود إبراهيم. (2003). مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي "دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 13، (40).
- بدر، سهام. (2002). اتجاهات الفكر التربوي في مجال الطفولة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- برهومة، ميسون. (2022). الآثار النفسية والاجتماعية للبطالة. وحدة دراسات سوق العمل، وزارة العمل، الأردن.
- بن داني، فطيمة الزهرة. (2019). دور التدريب في تحسين الأداء الوظيفي "دراسة حالة" مؤسسة اتصالات الجزائر - بسكرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- بني هاني، زين العابدين محمد. (2013). اتجاهات طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة نحو العمل في مهنة التدريس بعد التخرج، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 28، (1).
- حمود، عاصم، وعبدالله، خالد أبو السعود، ومحمد، أحمد عادل. (2020). المدخل إلى علم الرياضة، مجلة الرشد الالكترونية <https://rushd.sa/products>
- خطايب، يوسف ضامن. (2009). التوجهات المهنية عند الشباب الجامعي "دراسة ميدانية في الأردن"، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 22، (2).
- دياب، عاشور محمد. (2001). فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة ألمانيا، مجلة التربية وعلم النفس، 15، (1).
- الرشدي، خالد محمد. (2013). اتجاهات طلبة كلية التربية الأساسية في الكويت نحو استخدام هيئة التدريس لتقنية العرض التقديمي "Power Point"، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- الزعيبي، أحمد محمد. (2010). اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها بالتزامهم الانفعالي وتحصيلهم الدراسي، جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 11، (1).
- الزوم، ابتسام. (2001). اتجاهات المرأة السعودية نحو العمل المنزلي والعوامل المؤثرة عليها، رسالة ماجستير غير منشورة. الإدارة العامة لكليات البنات، الرياض.
- صديق، حسين. (2012). الاتجاهات من منظور علم الاجتماع، مجلة جامعة دمشق، 28، (4).
- صوالحة، عوني. (2014). اتجاهات مديري المدارس الحكومية والخاصة بمحافظة عمان نحو برنامج صعوبات التعلم في غرفة المصادر. مجلة العلوم الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 22، (3).
- عبد الوهاب، ماجدة أحمد. (2006). تقويم عائد مشروع الفكر العمل الحر للشباب، جامعة حلوان، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 13، (3).
- عبيدات، لبنى محمود عبدالله. (2017). تحليل اتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو العمل في تدريس التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، (80).

- العرفج، صباح. (2013). اتجاهات طلبة جامعة الملك فيصل نحو سوق العمل " دراسة استطلاعية"، جامعة الملك سعود، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، رسالة التربية وعلم النفس، (49).
- علاوي، محمد حسن. (2004). مدخل لعلم النفس الرياضي. (ط4)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عماشة، سناء حسن. (2010). الاتجاهات النفسية والاجتماعية "أنواعها ومدخل لقياسها" (ط1). القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- المبروك، محمد المهدي. (2016). دوافع التحاق الطلاب للدراسة بقسم التربية البدنية والرياضية، جامعة بنغازي، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، (14).
- محمد، رضوان علي. (2022). اتجاهات طلبة جامعة دار العلوم نحو ممارسة النشاط الرياضي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة تقويمية، جامعة دار العلوم، السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(31).
- محمد، غانم. (2018). الاتجاهات النفسية لأساتذة التعليم الثانوي اتجاه النشاط الرياضي واللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية تيسمسيلت"، أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر.
- ملحم، سامي. (2000). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- المنيف، عبدالله. (2007). اتجاهات الشباب الجامعي نحو العمل في القطاع الخاص، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود، السعودية.
- https://dosweb.dos.gov.jo/ar/unemp_q2_pm:10.25. الموقع الرسمي لدائرة الإحصاءات العامة في الأردن. 12/ 10/2024
- https://dosweb.dos.gov.jo/ar/unemp_q2_pm:10.25. الموقع الرسمي لدائرة الإحصاءات العامة في الأردن. 12/ 10/2024
- <https://rushd.sa/products> 12/ 10/2024
- وحيد، أحمد عبداللطيف. (2001). علم النفس الاجتماعي، (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر.

المراجع الأجنبية

Andersen, M. B (2005), *Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics*. American psychological association.

Ebbeck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J (2000), Reasons for adult participation in physical activity: An interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*.

Jenkins, Jayne M (2004), Sport Education in a PETE Program. *Journal of physical Education Recreation and Dance JOPERD*, v75 n5 p31.

Kwok-Tung .T, Chi-Kin. J, King-Fai. H, Wai-Sun. Ch, and Nim-Chi Kim. Ch. (2019). Academic and Career Aspiration and Destinations: A Hong Kong Perspective on Adolescent Transition, *Education Research International*, Article ID 3421953, 14 pages, Published 3 November, 1-14. <https://doi.org/10.1155/2019/3421953>.

Piaget's theory of cognitive development. (2025). *In Wikipedia*.

Yasmin, Yalcin, Golshah, Akdagli& Murphy, Aka (2021), Attitudes of Students of the College of Sports Sciences towards working in international sports organizations according to demographic variables, *Sport Science and Human Health, the scientific electronic*

Attitudes of sports science students in Jordanian universities towards career paths after graduation

ABSTRACT :

This study aimed to identify the attitudes of sport sciences students at Jordanian universities toward employment opportunities after graduation and to examine whether these attitudes differed according to gender, type of university (public or private), and academic year (third or fourth year). The researchers used a descriptive approach because it was appropriate for the nature and objectives of the study. The study population consisted of third- and fourth-year students enrolled in sport sciences faculties at selected Jordanian public and private universities, namely, the University of Jordan, Yarmouk University, Jadara University, and Amman Private University. The total population consisted of 1,867 students. A proportional random sampling method was used to select the study sample, which consisted of 250 students, including 114 males and 136 females. A questionnaire was developed to measure students' attitudes toward employment opportunities after graduation. It consisted of three main dimensions: economic (10 items), social (10 items), and academic (10 items). The researchers used the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) and three-way analysis of variance (ANOVA) to analyze the study data. The findings showed that the attitudes of sport sciences students at Jordanian universities toward employment opportunities after graduation were generally high. Statistically significant differences were found according to gender, in favor of female students, and according to the type of university, in favor of students at public universities. However, no statistically significant differences were found according to academic year.

Keywords: Attitudes; Sport Sciences Faculties; Jordanian Universities; Employment Opportunities; Graduation.

المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد

د. سماح علي الواكد^{1*}

¹ وزارة التربية والتعليم.

تاريخ القبول: 9- شباط-2025

تاريخ الاستلام: 25- أيلول-2025

الملخص :

هدفت الدراسة التعرف إلى المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد، وتم استخدام المنهج الوصفي، أما عينة الدراسة فتكوّنت من (59) فرداً توزعت ما بين (24 معلماً، 35 معلمة) من معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم استخدام استبانة قياس المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم في درس التربية الرياضية والتي وعولجت بياناتها إحصائياً من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بيرسوت واختبار (ت) للعينات المستقلة، وقد أظهرت النتائج أن تطبيق استراتيجيات التقويم البديل من قبل معلمي التربية الرياضية يواجه عدداً من المعوقات تتفاوت في درجة شدتها، جاء أعلاها المعيق المتعلق بالبيئة التعليمية وأدناها المعيق المتعلق بالمعلم، وجاءت معوقات الطلبة ونظام التقويم والمنهاج على التوالي فيما بينهم، أوجدت النتائج عدم وجود فروق في استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري: النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي للمعلمين على درجة تأثرهم بالمعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، وأوصت الدراسة بضرورة توفير البنية التحتية اللازمة لتطبيق استراتيجيات التقويم البديل، و تفعيل دور المشرف التربوي كمرشد تطبيقي في مجال التقويم بتنظيم برامج تدريبية دورية متخصصة في استراتيجيات التقويم البديل، خاصةً للمعلمين الجدد.

الكلمات المفتاحية: المعوقات، التقويم، استراتيجيات التقويم البديل، أدوات التقويم البديل.

المقدمة :

يعتبر درس التربية الرياضية أحد مظاهر التربية العامة حيث أنها عملية تعديل في سلوك التلميذ بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه، كما وتعتبر وسيلة مهمة لرفع المستوى الصحي وتطوير القدرات الإنتاجية التي تعتبر من مستلزمات الحياة الأساسية فهناك رابطاً وثيقاً بين ممارسة الرياضة والصحة، الأمر الذي يجعل درس التربية الرياضية موقع اهتمام بجميع المراحل التعليمية وخاصة في المراحل الابتدائية؛ كما انها تساعد في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه، فأصبحت من المؤشرات المهمة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع، مما جعل الاهتمام بدرس التربية الرياضية من ضرورات الحياة وواجباً اجتماعياً يجب أن يعمل الجميع على تحقيقه.

وهذا ما أكد عليه كومار (Kumar, 2018) حيث أشار إلى أن التربية الرياضية تسهم بشكل مباشر في تشكيل شخصية الطالب وتحقيق نموه الشامل المتكامل. وانطلاقاً من هذه الأهمية، أصبح تطوير دروس التربية الرياضية واختيار استراتيجيات التدريس والتقويم الفعالة ضرورة ملحة ومؤشراً حضارياً، إذ تعمل الاستراتيجيات الحديثة كدافع ومحفز داخلي للمتعلمين، وتسهم في إدارة انتباههم وتفجير طاقاتهم الإبداعية عبر الحوار والمناقشة وربط المفاهيم بالحياة الواقعية.

وفي سياق العملية التعليمية، يحتل التقويم مكانة جوهرية باعتباره الوسيلة التي تمكن القائمين على التعليم من الحكم على جودة النتائج ومدى ملائمتها لقدرات الطلبة (علام، 2019) والتقويم بمفهومه الحديث هو عملية منهجية لجمع بيانات موضوعية وصادقة لاتخاذ قرارات تربوية صائبة تؤثر في مستوى أداء المتعلم (الواكد، 2024)، وقد أثبتت الدراسات الحديثة جدوى التحول نحو استراتيجيات "التقويم البديل" والتقويم الشمولي؛ حيث كشفت دراسة العنزي (2020) عن فاعلية أدوات التقويم البديل -لا سيما الملاحظة والتقويم الذاتي- في تحسين المخرجات، وهو ما دعمه أبو رياش (2021) الذي وجد أثراً إيجابياً لنظام التقويم الشمولي في تطوير الأداء الحركي للطلبة، كما أكدت هذا حسن (2020) بوجود علاقة دالة بين وضوح أهداف المنهاج وفاعلية تطبيق هذه الاستراتيجيات.

وأشار عبد العزيز (2021) وعلى الرغم من الاهتمام العالمي والعربي بتحديث أساليب التقويم للابتعاد عن الطرق التقليدية التي أضعفت مخرجات التعليم، إلا أن الواقع الميداني يشير إلى وجود فجوة بين التطوير والتطبيق. فقد أوضحت الدراسات أن تطبيق التقويم البديل في حصص التربية الرياضية يواجه جملة من التحديات المعقدة والمتشابكة في بيئات تعليمية مختلفة حول العالم.

فعلى صعيد البيئة المدرسية والإدارية، انقفت نتائج عدد من الدراسات المحلية والدولية مثل دراسة القحطاني (2020)، والهوري (2021)، ودراسة رايت ووينسلويد (Wright & Winslade, 2018) في أستراليا، ودراسة مارتنيز وجارسيا (Martínez & García, 2019) في إسبانيا، على أن أبرز المعوقات تتمثل في: قلة الوقت المخصص، ضعف الدعم الإداري، نقص الموارد المادية والبنية التحتية، وافتقار المعلمين للأدوات المناسبة.

أما على صعيد المعلم والمنهاج، فقد بيّنت دراسة جونسون وسميث (Johnson & Smith, 2020) في الولايات المتحدة الأمريكية أن ضغط المناهج الدراسية وعدم وضوح المعايير يمثلان عائقاً رئيساً، كما تلعب العوامل الذاتية للمعلم دوراً حاسماً؛ حيث أشار الرشيد (2020) إلى تأثير العوامل النفسية كدافعية المعلم وثقته وقلقه من التقييم على فاعلية التطبيق، وأضاف بارينتوس وآخرون (Barrientos et al., 2022) إلى أن نقص المعرفة التربوية وغياب التنظيم الهيكلي يحدان من قدرة المعلمين ذوي الخبرة على تبني مثل هذه الاستراتيجيات.

ولم تقتصر التحديات على جانب المعلمين فقط، بل شملت الطلبة والتقنيات الحديثة أيضاً؛ إذ كشفت دراسة جيردين (Gerdin, 2021) في السويد عن تحديات تتعلق بعدم وضوح المعايير للطلاب واختلاف خلفياتهم الرياضية، وأظهرت

دراسة آن وليم (Ahn & Lim, 2025) تحديات جديدة تتعلق بدمج الذكاء الاصطناعي في التقييم، أبرزها خصوصية البيانات ومقاومة التغيير.

وتأسيساً على ما سبق، يتضح أنّ هناك إجماعاً بحثياً على أهمية التقييم البديل، يقابله واقع مليء بالتحديات التنظيمية والبشرية والمادية التي تحول دون تطبيقه الأمثل، حيث لاحظت الباحثة وجود تباين كبير في طرق تطبيق استراتيجيات التقييم البديل من قبل معلمي التربية الرياضية، واختلاف أساليبهم في تقييم وتقييم أداء الطلاب، حيث لاحظت الباحثة أنّه على الرغم من التوجهات التربوية الحديثة التي تشجع على تبني استراتيجيات التقييم البديل لتعزيز جودة العملية التعليمية، إلا أنّ هناك تحديات تحول دون تطبيق هذه الاستراتيجيات بشكل فعال أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية في الأردن، حيث تتطلب هذه الاستراتيجيات تغييرات في الممارسات التعليمية التقليدية، مما يستدعي دراسة العوامل التي قد تؤثر على تنفيذها بشكل فعال، من هنا، تنبعت مشكلة الدراسة في الحاجة إلى فهم أعمق للعوائق التي قد تواجه معلمي التربية الرياضية في تبني هذه الأساليب التقييمية، بهدف تطوير حلول مناسبة تسهم في تحسين جودة عمليتي التعليم والتقييم وذلك من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد باعتبارهم الأطراف الأكثر تأثيراً في تطبيق هذه الاستراتيجيات وملاحظتها.

تساؤلات الدراسة :

تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقييم البديل في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقييم البديل تبعاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)؟

منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكون مجتمع الدراسة من معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد والبالغ عددهم (152) معلماً ومعلمة، وذلك تبعاً لإحصائية إدارة التخطيط في وزارة التربية والتعليم في الأردن للعام الدراسي 2025/2024، أما عينة الدراسة فتكوّنت من (59) معلماً ومعلمة من معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد الذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية، والجدول رقم (2) يبين توصيف أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة (الجنس، المؤهل العلمي وعدد سنوات الخبرة).

جدول رقم (1) التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	معلم	24	40.7%
	معلمة	35	59.3%
المؤهل العلمي	بكالوريوس	47	79.7%
	دراسات عليا	12	20.3%
عدد سنوات الخبرة	أقل من 10 سنوات	28	47.5%

52.5%	31	10 سنوات وأكثر
100%	59	المجموع

متغيرات الدراسة :

اشتملت هذه الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

وتشمل:

الجنس (معلم، معلمة)، المؤهل العلمي (بكالوريوس، دراسات عليا)، سنوات الخبرة (أقل من 10 سنوات، 10 سنوات وأعلى).

ثانياً: المتغير التابع:

استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات ومحاور مقياس المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل في درس التربية الرياضية.

أداة الدراسة :

هدفت أداة هذه الدراسة التعرف إلى المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد، فمن خلال مراجعة الأدبيات التربوية والدراسات السابقة ذات الصلة، تم تصميم أداة الدراسة على شكل استبانة تكونت بصورتها الأولية وتكونت من (33) فقرة توزعت على (5) محاور؛ محور المعوقات التي تتعلق بالمعلم، محور المعوقات التي تتعلق بالنظام والمنهاج، محور المعوقات التي تتعلق بالبيئة التعليمية، محور المعوقات التي تتعلق بالطلبة، محور المعوقات التي تتعلق بنظام التقويم نفسه، وأخيراً قُدمت الاستبانة بصورتها النهائية مكونة من (27) فقرة توزعت على المحاور الخمسة السابق ذكرها.

صدق أداة الدراسة :

صدق البناء :

بهدف حساب صدق البناء لأداة الدراسة، من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية بلغت (15) فرداً من مجتمع الدراسة، وتم حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson correlation) بين كل فقرة والمحور الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) معاملات الارتباط بين كل فقرة والمحور الذي تنتمي إليه وارتباطها بمقياس الدراسة

محور المعوقات التي تتعلق بالنظام والمنهاج			محور المعوقات التي تتعلق بالمعلم		
الفقرة	الارتباط مع المحور	الارتباط مع المقياس	الفقرة	الارتباط مع المحور	الارتباط مع المقياس
1	.755**	.642**	6	.865**	.715**
2	.713**	.533**	7	.911**	.714**
3	.791**	.582**	8	.910**	.811**
4	.793**	.690**	9	.886**	.768**
5	.700**	.512**	10	.905**	.800**
محور المعوقات التي تتعلق بالبيئة التعليمية			محور المعوقات التي تتعلق بنظام التقويم نفسه		
الفقرة	الارتباط مع المحور	الارتباط مع المقياس	الفقرة	الارتباط مع المحور	الارتباط مع المقياس
11	.908**	.853**	22	.844**	.758**

21	.839**	.801**	23	.788**	.697**
13	.902**	.860**	24	.871**	.746**
14	.851**	.805**	25	.805**	.656**
15	.887**	.826**	26	.846**	.757**
			27	.867**	.735**
محور المعينات التي تتعلق بالطلبة					
الفقرة	الارتباط مع المحور	الارتباط مع المقياس			
16	.809**	.798**			
17	.855**	.821**			
18	.853**	.691**			
19	.853**	.684**			
20	.777**	.565**			
21	.868**	.774**			

* معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

** معاملات ارتباط مقبولة ودالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يظهر من الجدول (2) أنَّ معاملات الارتباط بين كل فقرة والمحور الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.700-0.911) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ومقبولة، كما تراوحت معاملات الارتباط بين كل فقرة ومقياس معينات تطبيق استراتيجيات التقويم ككل بين (0.512-0.860) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة ومقبولة وتحافظ على صدق مقياس معينات تطبيق استراتيجيات التقويم المصمم.

ثبات أداة الدراسة :

بهدف التحقق من ثبات أداة الدراسة، من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (15) فرداً من أفراد مجتمع الدراسة، وتم حساب معامل الاتساق الداخلي كرو نباخ ألفا (Cronbach's Alpha) وهو أحد الأساليب الإحصائية التي تعكس مدى اتساق الفقرات لجميع محاور الدراسة ومقياس الدراسة ككل، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3) نتائج كرو نباخ ألفا (Cronbach's alpha) للكشف عن معاملات الاتساق الداخلي لمقياس الدراسة

محاور المعينات	عدد الفقرات	كرو نباخ ألفا
معينات تتعلق بالمعلم	5	0.886
معينات تتعلق بالنظام والمنهاج	5	0.689
معينات تتعلق بالبيئة التعليمية	5	0.855
معينات تتعلق بالطلبة	6	0.921
معينات تتعلق بنظام التقويم نفسه	6	0.953
المقياس ككل		0.877

يتضح من الجدول (3) أنَّ قيم معامل الاتساق الداخلي كرو نباخ ألفا لمحاور المعينات تراوح بين (0.689 - 0.953)، وبلغ معامل الاتساق كرو نباخ ألفا لمقياس معينات تطبيق استراتيجيات التقويم البديل ككل (0.877)، وجميعها معاملات اتساق مرتفعة ومقبولة لتطبيق أداة الدراسة.

وتم تصميم أداة الدراسة بنمط التدرج الخماسي، حيث توزعت بدائل الإجابة على خمس فئات كالتالي: تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة قليلة جداً، وقد مُنحت كل فئة درجة رقمية لغايات التحليل الإحصائي وأعطيت القيم الرقمية من (5 إلى 1) على التوالي.

- ولغايات تفسير النتائج تبعاً للمتوسطات الحسابية، تم اعتماد ثلاث مستويات وهي: منخفض، متوسط، مرتفع، وذلك من خلال تقسيم المجال الكلي للمقياس من (5 إلى 1) إلى ثلاث فئات متساوية تقريباً باستخدام المعادلة التالية:
- الفئة = (المدى ÷ عدد الفئات) = $(5 - 1) ÷ 3 = 1.33$ وبناءً عليه، تم تحديد المستويات على النحو التالي:
- المعوقات ذات المستوى المنخفض تقابل المتوسط الحسابي من 1.00 إلى أقل من 2.33.
 - المعوقات ذات المستوى المتوسط تقابل المتوسط الحسابي من 2.33 إلى أقل من 3.66.
 - المعوقات ذات المستوى المرتفع تقابل المتوسط الحسابي من 3.66 إلى 5.00.

المعالجات الإحصائية :

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم حساب العمليات الإحصائية المناسبة لكل تساؤل وهي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل كرو نباخ الفا.
- النسب المئوية.
- اختبارات للعينات المستقلة.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي ينص: ما المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم في درس التربية الرياضية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة اربد؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات معلمي التربية الرياضية على محاور المقياس الخمسة، وترتيبها تنازلياً تبعاً للمتوسطات الحسابية في كل محور، والجدول ذات الارقام (4، 5، 6، 7، 8، 9) توضح ذلك.

جدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس الدراسة مرتبة تنازلياً تبعاً للمتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	محاور المعوقات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	3	معوقات تتعلق بالبيئة التعليمية	4.02	1.08	مرتفع
2	4	معوقات تتعلق بالطلبة	3.37	1.64	متوسط
3	2	معوقات تتعلق بالنظام والمنهاج	2.94	0.73	متوسط
4	1	معوقات تتعلق بالمعلم	2.72	0.66	متوسط
5	5	معوقات تتعلق بنظام التقويم نفسه	2.52	1.74	متوسط
		المقياس ككل	3.04	0.76	متوسط

يتضح من الجدول (4) أنّ أكثر المعوقات التي تواجه تطبيق نظام التقويم البديل، بحسب آراء العينة، كانت المعوقات المتعلقة بالبيئة التعليمية، حيث حصل هذا المحور على أعلى متوسط حسابي (4.02) وانحراف معياري (1.08)، ممّا يدل على اتفاق نسبي بين أفراد العينة على أنّ البيئة التعليمية تمثل عائقاً كبيراً، وجاء في المرتبة الثانية المعوقات المتعلقة بالطلبة بمتوسط حسابي (3.37) وانحراف معياري أعلى (1.64)، أما معوقات تتعلق بالنظام والمنهاج فحلت في المرتبة الثالثة (2.94) وانحراف معياري (0.73)، ثم تلتها المعوقات المتعلقة بالمعلم على أدنى متوسط (2.72) بانحراف معياري

(0.66)، مما قد يشير إلى أن المعلمين ليسوا العقبة الرئيسية أمام تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، أو أنهم أكثر استعداداً أو تقبلاً لهذا النوع من التقييم مقارنةً بالعوامل الأخرى، وأخيراً، كانت المعوقات المتعلقة بنظام التقويم نفسه في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.52) وبانحراف معياري (1.74)، وبشكل عام؛ فإن المتوسط العام للمقياس (3.04) يشير إلى وجود معوقات بدرجة متوسطة تؤثر في تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، ويُبرز أهمية التعامل مع البيئة التعليمية والطلبة كأولويتين لتحسين فعالية هذا الاستراتيجيات.

المحور الأول: معوقات تتعلق بالمعلم :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات هذا المحور والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	5	لا أجد دافعاً لتطبيق تقويمات بديلة.	3.46	1.76	متوسط
2	4	أعتمد على التقويم التقليدي فقط بسبب ضيق الوقت.	3.27	1.75	متوسط
3	1	معوقات تتعلق بالمعلم	2.42	1.70	متوسط
4	3	أجد صعوبة في تصميم أدوات تقويم مناسبة لحصص التربية الرياضية.	2.41	1.68	متوسط
5	2	قلة التدريب العملي على استراتيجيات التقويم البديل والحديث.	2.03	1.53	منخفض
		المحور ككل	2.72	0.66	متوسط

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أن المعيق الأكثر بروزاً من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة هو غياب الدافعية لدى المعلمين لتطبيق التقويمات البديلة، حيث حصلت الفقرة "لا أجد دافعاً لتطبيق تقويمات بديلة" على أعلى متوسط حسابي (3.46) وانحراف معياري مرتفع (1.76)، فتبرز وجود مشكلة في الحافز الذاتي لدى بعض المعلمين تجاه استخدام هذا النوع من التقويم، تلتها الفقرة "أعتمد على التقويم التقليدي فقط بسبب ضيق الوقت" بمتوسط (3.27)، وهو ما يدل على أن ضيق الوقت يُعد عائقاً كبيراً أمام تطبيق أدوات التقويم البديل، وربما يشير إلى ضغط الجدول الدراسي أو قلة الحصص المخصصة للمادة، أما الفقرات الأخرى فقد حصلت على متوسطات منخفضة نسبياً، لا سيما فقرة "قلة التدريب العملي على استراتيجيات التقويم البديل والحديث" بمتوسط (2.03)، وهو ما قد يدل على أن بعض المعلمين تلقوا تدريبات أو لديهم معرفة مسبقة، أو أنهم لا يعتبرون هذا العامل بنفس أهمية الدافعية أو الوقت.

فيتضح هنا من خلال نتائج جدول رقم (5) أن المعوقات المتعلقة بالمعلم جاءت بدرجة متوسطة، حيث برز ضعف الدافعية وضيق الوقت كأهم العوامل المؤثرة في عدم تطبيق التقويم البديل وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الخطيب (2020) التي أشارت إلى أن غياب الحوافز المعنوية والمادية يُعد من أبرز الأسباب التي تقلل من تبني المعلمين لاستراتيجيات تقويم حديثة. كما تتسق مع نتائج دراسة الزعبي (2019) التي أوضحت أن ضيق الوقت وعدم كفاية الحصص الدراسية يشكلان عائقاً رئيسياً يحول دون تنفيذ تقويمات عملية في مادة التربية الرياضية.

أما ما يتعلق بضعف التدريب على أدوات واستراتيجيات التقويم البديل، فقد جاءت نتائجه في هذه الدراسة بدرجة منخفضة نسبياً، وهو ما لا يتوافق مع نتائج دراسة أبو الرب وآخرين (2018) التي بينت أن قلة التدريب والتأهيل المهني كانت من أبرز العوامل التي تحول دون استخدام المعلمين لأنماط تقويم متنوعة وفاعلة، ويُمكن تفسير هذا التباين بأن بعض

أفراد العينة قد تكون لديهم خبرات ميدانية أو تلقوا تدريبات كافية في هذا المجال، وبالنظر إلى المتوسط العام لمحور معوقات المعلم (2.72)، فهو يشير إلى وجود معوقات بدرجة متوسطة، حيث تتركز أساساً في الجوانب الشخصية مثل الدافعية وضيق الوقت، أكثر من كونها ناتجة عن نقص المهارات أو التأهيل.

المحور الثاني: معوقات تتعلق بالنظام والمنهاج

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات هذا المحور والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	10	لا تتوافر خطط تقويم مفصلة أو أمثلة عملية ضمن المنهاج.	3.32	1.70	متوسط
2	9	لا توجد توجيهات واضحة في المنهاج حول كيفية تقويم الطلبة.	3.20	1.64	متوسط
3	6	وجود فجوة بين ما يُطلب من المعلم تقويمه وما يُتاح من وقت وموارد لذلك.	3.19	1.75	متوسط
4	8	كثافة الجدول تمنعني من تخصيص وقت كافٍ للتقويم.	2.93	1.77	متوسط
5	7	وقت الدرس لا يكفي لتطبيق استراتيجيات التقويم بشكل فعال.	2.05	1.56	منخفض
		المحور ككل	2.94	0.73	متوسط

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى أنّ أبرز معيق يواجه المعلمين في هذا المحور هو غياب الخطط التفصيلية والأمثلة العملية للتقويم ضمن المنهاج، حيث حصلت هذه الفقرة على أعلى متوسط حسابي (3.32)، تليها فقرة "لا توجد توجيهات واضحة في المنهاج حول كيفية تقويم الطلبة" بمتوسط (3.20). وهذا يعكس أنّ النظام التعليمي لا يوفر للمعلمين بنية منهجية واضحة تدعم تنفيذ التقويم البديل، ممّا يدفعهم للاجتهاد الفردي أو العودة إلى أساليب تقليدية. كذلك جاءت فقرة "وجود فجوة بين ما يُطلب من المعلم تقويمه وما يُتاح له من وقت وموارد" في المرتبة الثالثة بمتوسط قريب (3.19)، ما يدل على وجود تناقض بين الطموح النظري في الوثائق التربوية وبين الإمكانيات الفعلية المتاحة في بيئة التعليم. أمّا فقرتا "كثافة الجدول" و"قصر وقت الدرس" فقد حصلتا على متوسطات أقل، مع أنّ الانحرافات المعيارية فيها كانت مرتفعة، ما يدلّ على تباين آراء المعلمين حول تأثير هذين العاملين.

وبشكل عام، بلغ متوسط المحور (2.94)، ممّا يشير إلى وجود معوقات بدرجة متوسطة ترتبط بالبنية التنظيمية للمنهاج ووضوح آليات تطبيق التقويم البديل داخله، وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة حسن (2020) التي أوضحت أنّ غياب الإرشادات الدقيقة داخل المنهاج يعدّ أحد أبرز العوامل التي تعيق توظيف التقويم البديل، كما تؤكد دراسة سالم وآخرين (2017) أنّ عدم وضوح الوثائق المنهجية والتوجيهات الرسمية يدفع المعلمين إلى العودة إلى أساليب تقويم تقليدية لضمان الالتزام بالمنهاج. كما تتسق النتائج مع ما ورد في دراسة الهواري (2021)، التي أشارت إلى أنّ الفجوة بين المتطلبات الرسمية وبين ما يتوفر فعلياً من وقت وموارد داخل المدرسة تُشكّل عائقاً رئيسياً أمام تطبيق أيّ نظام تقويم غير تقليدي، خاصة في المواد العملية كالتربية الرياضية.

المحور الثالث: معيقات تتعلق بالبيئة التعليمية :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات هذا المحور والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	11	الملاعب أو المساحات غير كافية لتطبيق تقويم عملي فعال.	4.42	1.22	مرتفع
2	16	قلة الأدوات والتجهيزات الرياضية تعيق تنفيذ تقويمات عملية دقيقة.	4.32	1.29	مرتفع
3	12	ارتفاع درجة الحرارة أو الظروف المناخية في بعض المدارس المفتوحة يؤثر سلباً على تنفيذ أنشطة التقويم.	4.19	1.35	مرتفع
4	13	الضوضاء أو التداخل بين الصفوف داخل الصالات المشتركة يؤثر على تركيز الطلبة والمعلم أثناء التقويم.	3.85	1.58	مرتفع
5	15	أعداد الطلبة الكبيرة تعيق عملية الملاحظة الدقيقة.	3.34	1.85	متوسط
		المحور ككل	4.02	1.08	مرتفع

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى أن المعوقات المرتبطة بالبيئة التعليمية جاءت في المرتبة الأولى بين محاور الدراسة، بمتوسط حسابي مرتفع بلغ (4.02) وانحراف معياري (1.08)، مما يدل على أن أفراد عينة الدراسة يجمعون بدرجة كبيرة على أن البيئة المادية تشكل عائقاً رئيسياً أمام تنفيذ التقويم البديل في حصص التربية الرياضية، وقد تصدّرت الفقرة التي تنص على "الملاعب أو المساحات غير كافية لتطبيق تقويم عملي فعال" المرتبة الأولى بمتوسط (4.42)، تليها فقرة "قلة الأدوات والتجهيزات الرياضية تعيق تنفيذ تقويمات عملية دقيقة" بمتوسط (4.32)، وتشير هاتان الفقرتان إلى أن محدودية الموارد والمساحات تشكل أبرز التحديات العملية أمام تنفيذ تقويمات تتطلب حركة وتطبيقاً ميدانياً مباشراً، كما حصلت فقرة "ارتفاع درجة الحرارة أو الظروف المناخية في بعض المدارس المفتوحة يؤثر سلباً على تنفيذ أنشطة التقويم" على متوسط مرتفع (4.19)، ما يعكس تأثير الظروف الجوية غير الملائمة على نوعية البيئة الصفية في مادة تُمارس غالباً في الهواء الطلق، أما فقرتا "الضوضاء أو التداخل بين الصفوف داخل الصالات المشتركة" (3.85)، و"أعداد الطلبة الكبيرة تعيق عملية الملاحظة الدقيقة" (3.34)، فقد أظهرتا أيضاً أن الازدحام وغياب التنظيم داخل البيئة المدرسية يُضعف من دقة الملاحظة ويقلل من فاعلية أساليب التقويم الفردي.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة القحطاني (2020) التي أكدت أن ضعف البنية التحتية الرياضية، وقلة التجهيزات المناسبة، تُعدّ من أبرز معوقات استخدام التقويم البديل في المدارس. كما أظهرت دراسة سالم والرويلي (2018) أن الازدحام الطلابي وضيق المساحات يحدان من قدرة المعلم على تطبيق أدوات تقويم تتطلب تفاعلاً حركياً. وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة عبد العزيز (2021) التي ركزت على تأثير الظروف البيئية والمناخية، وأشارت إلى أن مثل هذه الظروف تحد من جودة الأداء وتقلل من فعالية التقويمات، فتشير هذه المعطيات مجتمعة إلى أن البيئة المادية والبشرية غير المهيأة تقف حائلاً أمام أي جهود لتطبيق أساليب تقويم حديثة، خصوصاً في مادة تعتمد على الأداء العملي والملاحظة كما هو الحال في التربية الرياضية.

المحور الرابع: معوقات تتعلق بالطلبة :

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات هذا المحور والجدول رقم (8) يوضح ذلك.

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	16	تفاوت القدرات البدنية بين الطلبة يصعب من عملية التقويم	3.37	1.57	متوسط
2	17	بعض الطلبة لا يتفاعلون مع درس التربية الرياضية	3.36	1.69	متوسط
3	19	الطلبة لا يدركون معايير التقويم	3.29	1.64	متوسط
4	21	بعض الطلبة يشعرون بالقلق أو الإحراج أمام زملائهم	3.00	1.83	متوسط
5	18	انخفاض دافعية الطلبة نحو النشاط البدني	2.76	1.78	متوسط
6	20	بعض الطلبة يرفضون المشاركة عند علمهم بوجود تقويم	2.75	1.77	متوسط
		المحور ككل	3.37	1.64	متوسط

يظهر من خلال الجدول رقم (8) إلى أن أبرز المعوقات المتعلقة بالطلبة في تطبيق استراتيجيات التقويم البديل في درس التربية الرياضية ترتبط بتفاوت القدرات البدنية بينهم، حيث حصل هذا العامل على أعلى متوسط حسابي (3.37) مما يعكس تأثيراً كبيراً في صعوبة تنفيذ التقويم بشكل موحد وعادل، كما يشير الجدول إلى أن ضعف تفاعل بعض الطلبة مع الدرس الذي أتى بمتوسط حسابي (3.36) وعدم إدراكهم لمعايير التقويم بمتوسط (3.29) تمثل تحديات مهمة، مما قد يؤثر على فاعلية التقويم البديل، إضافة إلى ذلك، يظهر القلق أو الإحراج أمام الزملاء بمتوسط (3.00) كعامل نفسي مؤثر في تقليل مشاركة الطلبة، وهو ما يتماشى مع الدراسات التي تؤكد أن العوامل النفسية تؤثر على أداء الطلبة في التربية الرياضية، انخفاض دافعية الطلبة للنشاط البدني ورفض بعضهم المشاركة عند وجود تقويم يعكس أهمية تعزيز الحافز الداخلي للطلبة تجاه الرياضة والتقويم، ويشير الانحراف المعياري المرتفع نسبياً في معظم الفقرات إلى تنوع وجهات نظر المعلمين حول مدى تأثير هذه المعوقات، مما يعكس اختلاف بيئات الطلبة ومستوياتهم.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الرشيد (2020) التي أشارت إلى أن تفاوت القدرات البدنية بين الطلبة يمثل عائقاً رئيسياً يؤثر على دقة وفاعلية التقويم، وهو ما يتماشى مع مرتبة المعيق الأولى في دراستنا. كما وجدت دراسة القحطاني (2020) أن ضعف التفاعل لدى بعض الطلبة مع دروس التربية الرياضية يعود بشكل رئيسي إلى قلة إدراكهم لمعايير التقويم وأهدافه، ما يتقاطع مع نتائج الفقرات الثانية والثالثة في الجدول. أما الدراسة التي أجراها الزعبي (2019) فقد أبرزت دور القلق والإحراج الاجتماعي كعوامل نفسية تقلل من مشاركة الطلبة في الأنشطة البدنية، مما يدعم المعيق الرابع في دراستنا. بالإضافة إلى ذلك، أكدت دراسات مثل دراسة الحربي (2020) أن انخفاض دافعية الطلبة تجاه النشاط البدني ورفضهم للمشاركة أثناء وجود التقويم من أبرز العوامل التي تحد من نجاح استراتيجيات التقويم البديل. هذه الدراسات تعزز من موثوقية النتائج الحالية وتوضح ضرورة اعتماد استراتيجيات شاملة تعالج الجوانب البدنية والنفسية والسلوكية للطلبة لتحسين تطبيق التقويم البديل في التربية الرياضية.

إجمالاً، تؤكد هذه النتائج أن التحديات المرتبطة بالطلبة تمثل عقبة ملموسة أمام تطبيق التقويم البديل بنجاح، وتتطلب استراتيجيات تربوية ونفسية متكاملة لتعزيز قدرة الطلبة على التفاعل والإدراك والمشاركة الفعالة.

المحور الخامس: معوقات تتعلق بنظام التقويم نفسه:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات هذا المحور والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمعوقات التي تتعلق بنظام التقويم نفسه مرتبة تنازلياً تبعاً للمتوسطات الحسابية

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	22	أدوات التقويم لا تعكس الأداء الفعلي	2.97	1.74	متوسط
2	23	صعوبة وضع معايير واضحة لتقويم المهارات الحركية	2.51	1.69	متوسط
3	27	الزمن المتاح لا يكفي لتقويم شامل	2.51	1.69	متوسط
4	26	صعوبة تصميم أدوات التقويم	2.47	1.71	متوسط
5	24	صعوبة توثيق النتائج	2.36	1.68	متوسط
6	25	التقويم يركز على الجانب المهاري فقط	2.29	1.59	منخفض
		المحور ككل	2.52	1.68	متوسط

أظهرت نتائج الجدول رقم (9) أنَّ المعوقات المرتبطة بنظام التقويم ذاته جاءت في المرتبة الثالثة بين محاور الدراسة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذا المحور (2.52) بانحراف معياري (1.74)، ما يدل على وجود تحديات بنيوية ومنهجية تعيق فعالية تطبيق التقويم البديل في مادة التربية الرياضية، وقد احتلت الفقرة التي تنص على "أدوات التقويم لا تعكس الأداء الفعلي" المرتبة الأولى بمتوسط (2.97)، مما يعكس ضعف توافق أدوات التقويم الحالية مع طبيعة المهارات الحركية المطلوبة، وتكررت صعوبات أخرى مرتبطة بوضع المعايير والزمن غير الكافي للتقويم الشامل (2.51) لكل منهما، وهما من المكونات الجوهرية في أي من استراتيجيات من استراتيجيات التقويم الفعال.

كذلك، أشارت الفقرات المتعلقة بصعوبة تصميم الأدوات (2.47)، وتوثيق النتائج (2.36)، والتركيز المفرط على الجانب المهاري دون الجوانب المعرفية والانفعالية (2.29)، إلى أنَّ نظام التقويم الحالي يعاني من قصور مفاهيمي وتطبيقي يجعله غير مناسب لأهداف التربية الشمولية في الحصص الرياضية، تتوافق هذه النتائج مع دراسة العنزي (2020) التي أشارت إلى أنَّ أدوات التقويم المعتمدة لا تتلاءم مع طبيعة الأنشطة الحركية ولا تُراعي الفروق الفردية، مما يؤدي إلى نتائج غير دقيقة، كما دعمت دراسة النجدي (2019) هذه النتيجة، إذ أكدت أنَّ غياب المعايير الواضحة للتقويم في التربية البدنية يُعد من أكبر التحديات، لا سيما عند تقييم مهارات مركبة أو جماعية، وبالمثل، أظهرت دراسة أبو رياش (2021) أنَّ الزمن القصير المخصص للتقويم وعدم كفاية السجلات والمتابعة يؤديان إلى تقويم سطحي لا يعكس تطور الطلبة بشكل دقيق.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني :

نص التساؤل على: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)؟

للإجابة على هذا التساؤل تم تطبيق اختبار (ت) العينات المستقلة على نتائج استجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس المعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

الجدول رقم (10) نتائج اختبار ت للعينات المستقلة على استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

المتغير	المجموعات	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	مستوى الدلالة
الجنس	معلم	24	3.08	0.69	57	0.32	0.749
	معلمة	35	3.01	0.82			
المؤهل العلمي	بكالوريوس	47	3.10	0.73	57	1.32	0.194
	دراسات عليا	12	2.78	0.86			
عدد سنوات الخبرة	أقل من 10 سنوات	28	3.26	0.74	57	2.13	0.037
	أكثر من 10 سنوات						

0.74	2.84	31	10 سنوات وأكثر
------	------	----	-------------------

أولاً: متغير النوع الاجتماعي

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة الواردة في الجدول رقم (10) أن الفروق بين المعلمين والمعلمات في استجاباتهم للمعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل لم تكن دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت (0.32)، وبدلالة إحصائية (0.749)، مما يشير إلى عدم وجود فروق جوهرية تُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي إدراكهم لصعوبات تطبيق التقويم البديل.

وهذا يدل على أن كلا الجنسين يعملان ضمن ظروف وظيفية وتعليمية متشابهة، ويواجهون ذات التحديات المتعلقة بالبنية التحتية، وعدد الطلبة، وضيق الوقت، ونقص التدريب، وغيرها، كما أن سياسات التوظيف والتدريب في وزارات التعليم غالباً ما تُطبق بشكل متماثل على المعلمين والمعلمات.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة الرشيد (2020) التي لم تجد فروقاً دالة بين الذكور والإناث في مستوى إدراكهم لمعوقات تقويم الأداء البدني، وقد يُفسر ذلك بأن التحديات في تطبيق التقويم البديل ذات طابع منهجي ومؤسسي، وليس لها ارتباط مباشر بجنس المعلم.

ثانياً: متغير المؤهل العلمي

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة الواردة في الجدول رقم (10) أن الفروق بين المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس وزملائهم من حملة شهادات الدراسات العليا في استجاباتهم للمعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل لم تكن دالة إحصائياً حيث كانت قيمة ت (1.32)، وبدلالة إحصائية (0.194)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المعوقات بين المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس وزملائهم من حملة شهادات الدراسات العليا.

ويُعزى ذلك إلى أن الخبرة العلمية التدريبية والأكاديمية تسهم في تشكيل موقف المعلم تجاه أساليب التقويم البديل، بغض النظر عن المستوى الأكاديمي، فكثير من استراتيجيات التقويم البديل تتطلب مهارات تطبيقية وتكتيكية مع واقع الدرس، لا بالضرورة معرفة نظرية متقدمة، هذا يتماشى مع ما أشارت إليه دراسة الحوراني (2019)، التي وجدت أن المعوقات التي تواجه معلمي التربية الرياضية في تطبيق استراتيجيات تقويم التدريس وأدواته المطورة لا تختلف باختلاف المؤهل العلمي، مما يعزز الفكرة بأن الخبرة العملية تلعب دوراً أكبر في هذا السياق.

كما أن معظم برامج الدراسات العليا لا تركز بشكل معمق على بناء أدوات التقويم البديل في المواد التطبيقية كالترقية الرياضية، مما يحد من انعكاس الأثر الأكاديمي على الواقع المهني، وهو ما أكدته دراسة الخليفة (2019).

علاوة على ذلك، قد يكون من المفيد التركيز على تطوير برامج تدريبية عملية وميدانية تستهدف تعزيز مهارات المعلمين في تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، بدلاً من الاعتماد فقط على المؤهلات الأكاديمية، هذا النهج يمكن أن يسهم في تحسين جودة التعليم والتقويم في مادة التربية الرياضية، ويعزز من قدرة المعلمين على مواجهة التحديات المرتبطة بتطبيق هذه الاستراتيجيات في البيئات التعليمية المختلفة.

ثالثاً: متغير عدد سنوات الخبرة

أظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة الواردة في الجدول رقم (10) أن الفروق في استجاباتهم للمعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة تبعاً لسنوات الخبرة حيث كانت قيمة ت (2.13)، وبدلالة إحصائية (0.037)، حيث كانت استجابات المعلمين الأقل خبرة (أقل من 10 سنوات) أعلى في المتوسط الحسابي (3.26) مقارنة بالمعلمين الأكثر خبرة (2.84).

تشير هذه النتائج إلى أن المعلمين بخبرة أقل من 10 سنوات يواجهون تحديات أكبر في تطبيق أدوات وأساليب التقويم البديل، ويُعزى ذلك إلى عدة عوامل، كافتقار المعلمون في بداياتهم الوظيفية إلى الخبرة العملية الكافية للتأقلم مع بيئة المدرسة وتطبيق استراتيجيات التقويم البديل بفعالية، كما قد لا يتلقى المعلمون الأقل خبرة إشرافاً تربوياً كافياً يُرشدهم إلى كيفية دمج التقويم البديل بفعالية، وقد دعمت هذه النتيجة دراسة أبو رياش (2021)، التي أشارت إلى أن مستوى الخبرة يرتبط بشكل مباشر بقدرة المعلم على إدارة أدوات التقويم الحديثة والتغلب على الصعوبات اللوجستية والميدانية، في المقابل، يتمتع المعلمون الأكثر خبرة - 10 سنوات وأكثر - بقدرة أكبر على التكيف وتجاوز العقبات وابتكار حلول غير نمطية، نتيجة لتراكم الخبرات وتكرار التجربة، وتدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة الحربي (2020)، التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ممارسة الكفايات التدريسية الحديثة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، حيث أظهرت أن المعلمين ذوي الخبرة الأعلى يمتلكون كفايات تدريسية أكثر تطوراً، مما يعزز قدرتهم على تطبيق استراتيجيات التقويم الحديثة بفعالية.

وأيضاً ترى الباحثة هذه النتيجة تعكس وجهان لعملة واحدة حيث أن ارتفاع مستوى المعوقات التي يدركها معلمو التربية الرياضية ممن تقل خبرتهم عن عشر سنوات قد لا يعكس ضعفًا في كفاءتهم المهنية، بقدر ما يعكس مستوى أعلى من الوعي المهني والالتزام بتطبيق متطلبات المنهاج وأساليب التقويم المعتمدة فامتلاك المعلم لعدد سنوات خبرة تقارب الـ 10 سنوات يعكس عدد لا بأس به من الخبرة العملية الكافية للتأقلم مع بيئة المدرسة فالمعلمون في هذه الفئة غالباً ما يُبدون دافعاً أكبر لتطبيق ما ورد في المنهاج من أهداف ومحتوى، والسعي لاستخدام أساليب التقويم الحديثة، ولا سيما التقويم البديل، بصورة أكثر واقعية وتنظيماً. هذا الالتزام يجعلهم أكثر احتكاكاً بالتحديات الميدانية، مثل نقص الأدوات، وضيق الوقت، وكثرة الأعباء التدريسية، الأمر الذي يفسر إدراكهم لوجود معوقات بصورة أكبر، في المقابل، قد يشير انخفاض مستوى المعوقات لدى المعلمين ذوي الخبرة التي تزيد عن عشر سنوات إلى تكيف مهني طويل الأمد مع واقع البيئة المدرسية، حيث يميل بعضهم إلى تقديم الدرس وفق الإمكانيات المتاحة بغض النظر عن توفر الأدوات أو أساليب التقويم الحديثة. وفي هذه المرحلة، قد تتراجع مركزية المنهاج وأساليب التقويم المعتمدة لصالح الممارسات الروتينية التي تضمن سير الحصة دون مواجهة مباشرة مع المعوقات. وعليه، فإن الفروق في إدراك المعوقات بين الفئتين لا تعكس بالضرورة اختلافاً في القدرة التدريسية، بل اختلافاً في مستوى التمسك بتطبيق المتطلبات الرسمية للمنهاج وأساليب التقويم المعاصرة.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة، استنتجت الباحثة ما يلي:

1. تواجه استراتيجيات التقويم البديل في التربية الرياضية عدداً من المعوقات تتفاوت من حيث شدتها، حيث كانت المعوقات المرتبطة بالبيئة التعليمية في مقدمة التحديات، تليها المتعلقة بالطلبة، ثم نظام التقويم، فالمنهاج، وأخيراً المعلم.
2. عدم وجود فروق في الاستجابات تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي للمعلمين على درجة تأثيرهم بالمعوقات التي تواجه تطبيق استراتيجيات التقويم البديل.
3. أن المعلمين ذوي الخبرة العملية الأكبر يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع التحديات وتجاوز العقبات المتعلقة بتطبيق استراتيجيات التقويم البديل، مما يعزز أهمية الخبرة العملية في هذا المجال.

التوصيات :

استناداً إلى نتائج الدراسة واستنتاجاتها، أوصت الدراسة بما يلي:

1. توفير البنية التحتية اللازمة لتطبيق استراتيجيات التقويم البديل، من خلال تحسين المساحات المخصصة للنشاط الرياضي، وتوفير الأدوات والتجهيزات الأساسية، خاصة في المدارس الحكومية المكتظة.
2. تفعيل دور المشرف التربوي كمرشد تطبيقي في مجال التقويم بتنظيم برامج تدريبية دورية متخصصة في استراتيجيات التقويم البديل، خاصة للمعلمين ذوي الخبرة المنخفضة.
3. بناء مجتمعات تعلم مهنية داخل المدارس أو المديریات، يتشارك فيها المعلمون تجاربهم وأدواتهم في التقويم، مما يعزز تبادل المعرفة والخبرات.
4. إجراء دراسات نوعية أو ميدانية معمقة لاستكشاف طرق واساليب المعلمين في التغلب على معوقات تطبيق استراتيجيات التقويم البديل، وربطها بالعوامل النفسية والمهنية.

المراجع العربية

- أبو الرب، ف.، وعبد الغني، س.، ومرعي، ن. (2018). معوقات تطبيق التقويم البديل لدى معلمي المدارس الحكومية في فلسطين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 2(14)، 115-132.
- أبو رياش، ن. (2021). درجة تطبيق نظام تقويم شمولي في المدارس الحكومية ودوره في تطوير الأداء الحركي لدى الطلبة. *مجلة العلوم التربوية*، 13(2)، 201-220.
- الحربي، ن. (2018). درجة وعي الطلبة بمعايير التقويم وأثرها على دافعتهم نحو الأداء في درس التربية الرياضية. *مجلة العلوم التربوية*، 10(4)، 221-240.
- حسن، أ. (2020). أثر وضوح أهداف المنهاج في فاعلية تطبيق استراتيجيات التقويم البديل. *المجلة التربوية للبحوث المعاصرة*، 9(3)، 155-172.
- الحوراني، م. (2019). معوقات تطبيق معلمي التربية الرياضية لاستراتيجيات تقويم التدريس وأدواته المطورة في الأردن. *مجلة دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية*. 20 (10)، 573-614.
- الخطيب، ع. (2020). اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو استخدام استراتيجيات التقويم الحديثة في المدارس الحكومية. *مجلة دراسات - العلوم التربوية*، 47(2)، 331-348.
- الخليفة، م. (2019). تحديات تقويم الأداء البدني لدى الطلبة في المرحلة الأساسية العليا. *مجلة التربية الرياضية*، 5(2)، 91-108.
- الرشيد، س. (2020). العوامل النفسية المؤثرة في فاعلية تطبيق التقويم البديل في الحصص الرياضية. *المجلة التربوية السعودية*، 12(1)، 45-63.
- الزعبي، م. (2019). معوقات استخدام أدوات التقويم البديل في تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية من وجهة نظر المعلمين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 15(3)، 203-220.
- سالم، م. وعبد الدايم، خ. وشحاتة، ع. (2017). معوقات تطبيق التقويم الأصيل في مراحل التعليم العام من وجهة نظر المعلمين. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 41(4)، 224-251.
- سالم، ن.، والرويلي، ع. (2018). أثر البيئة المدرسية في فاعلية استخدام أدوات التقويم الأصيل في الحصص الرياضية. *مجلة الخليج العربي للتربية والعلوم*، 10(2)، 85-103.
- عبد العزيز، س. (2021). مدى جاهزية المدارس الحكومية لتطبيق استراتيجيات التقويم البديل في التربية الرياضية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 6(112)، 244-262.
- العرمان، ل. (2019). أثر استراتيجية التقويم المعتمد على الاداء في تنمية مهارات القراءة الجهرية في مادة اللغة العربية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية.
- علام، ص. (2019). *التقويم التربوي البديل: اسسه النظرية والمنهجية وتطبيقاته الميدانية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- العنزي، ر. (2020). فاعلية أدوات التقويم البديل في التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين. *المجلة العربية للتربية النوعية*، 6(3)، 134-151.
- القحطاني، ف. (2020). معوقات استخدام التقويم البديل في التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(36)، 111-127.
- النجدي، م. (2019). التحديات المنهجية في تقويم الأداء المهاري في التربية الرياضية. *مجلة التربية الرياضية*، 11(1)، 77-94.

الهوري، س. (2021). واقع استخدام المعلمين للتقويم البديل في ظل التحديات التنظيمية داخل المدارس الحكومية. //مجلة الأردنية للعلوم التربوية، 17(1)، 98-114.

الواكد، س. (2024). التنبؤ بمستوى الإنجاز في بعض فعاليات ألعاب القوى بدلالة نتائج اختبارات جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية. عمان.

المراجع الأجنبية

- Ahn, J., & Lim, S. (2025). Integrating artificial intelligence in physical education assessment: Teachers' perceptions and challenges. *International Journal of Educational Technology in Physical Education*, 10(1), 45–60.
- Barrientos, R., Fernández, A., & Molina, L. (2022). Challenges faced by physical education teachers in implementing alternative assessment strategies: A qualitative study. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(3), 234–250.
- Gerdin, G. (2021). Student experiences of physical performance assessment in Swedish secondary schools: An exploratory study. *European Journal of Physical Education*, 26(2), 159–175.
- Johnson, R., & Smith, K. (2020). Assessment practices in K–12 physical education in the United States: A scoping review of research, 2000–2020. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(4), 521–534.
- Kumar, A. (2018). Importance of physical education in today's schools. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 3(1), pp.77-78.
- Martínez, J., & García, L. (2019). Alternative assessment in physical education: A review of international literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(2), 17–25.
- Wright, B., & Winslade, M. (2018). Physical education: A platform for health education. In S. Popovic, B. Antala, D. Bjelica, & J. Gardasevic (Eds.), *Physical education in secondary school: Researches – best practices – situation* (pp. 345–355). *Faculty of Sport and Physical Education of University of Montenegro*.

Obstacles to Implementing Alternative Assessment Strategies in Physical Education from the Perspective of Teachers in Irbid Governorate

ABSTRACT:

This study aimed to identify the obstacles hindering the implementation of alternative assessment strategies in physical education classes from the perspective of physical education teachers in Irbid Governorate. A descriptive research design was adopted to achieve the objectives of the study. The study sample consisted of 59 physical education teachers, including 24 males and 35 females, who were selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire developed to identify the obstacles to implementing alternative assessment strategies in physical education classes. The data were analyzed using means, standard deviations, Pearson correlation coefficients, and independent-samples t-tests. The results showed that physical education teachers face several obstacles when implementing alternative assessment strategies, with varying levels of severity. Obstacles related to the educational environment ranked first, while those related to teachers ranked last. Obstacles related to students, the assessment system, and the curriculum occupied the intermediate positions, respectively. The findings also showed no statistically significant differences in teachers' responses attributable to gender or academic qualification in relation to the degree to which they were affected by these obstacles. The study concluded that there is a need to provide adequate infrastructure to facilitate the implementation of alternative assessment strategies. It also recommended strengthening the role of educational supervisors as practical mentors by organizing regular and specialized training programs on alternative assessment, particularly for novice teachers.

Keywords: Obstacles; Assessment; Alternative Assessment Strategies; Alternative Assessment Tools.

دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة

د. مقداد الطراونة^{1*}، أ.د. سامر الصعوب²، خالد المواجده³، أسماء الزيدانين⁴.

¹ كلية علوم الرياضة ، جامعة مؤتة

تاريخ القبول: 14- أيلول-2025

تاريخ الاستلام: 29- تموز-2025

الملخص :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة) في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة. استخدم المنهج المسحي الوصفي القائم على جمع البيانات وتصنيفها وتنظيمها وتحليلها في إجراء الدراسة، وقد استخدمت استبانة مكونة من (32) فقرة موزعة على (4) مجالات (طرق التدريس، المادة الدراسية، الدورات التدريبية، التقويم) كأداة لجمع البيانات، تكونت عينة الدراسة من (55) معلماً و(47) معلمة، وبمجموع كلي (102) من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة الطفيلة للعام 2025/2024.

أظهرت نتائج الدراسة أنّ دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة وعلى المستوى الكلي جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الجنس ولصالح الاناث، ومتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا، ومتغير سنوات الخدمة ولصالح فئة 10 سنوات فأكثر.

ويوصي الباحثون وبناءً على النتائج التي تم التوصل إليها مجموعة من التوصيات من أهمها، ضرورة تفعيل نماذج الإشراف التربوي المدمج في جميع المدارس في محافظة الطفيلة، مع توفير الموارد والدعم اللازم لتطبيقها، وكذلك إعداد وتنفيذ برامج تطوير مهني في مجال الإشراف التربوي المدمج، بهدف تقليص الفجوة في المعرفة والممارسة، وتحقيق مزيد من التوازن والتفاعل مع هذا النمط الإشرافي.

الكلمات المفتاحية: : الإشراف التربوي المدمج، التنمية المهنية، معلمي التربية الرياضية.

المقدمة :

لم يُعد استخدام التقنيات والوسائط الإلكترونية الحديثة في عمليتي التعليم والتعلم ترفاً بل ضرورة فرضتها التطورات التكنولوجية الكبيرة والمتسارعة، والذي بدوره أثر بشكل مباشر على المنظومة التعليمية بشكل عام ومن ضمنها المعلم والمُتعلّم والمتعلّم، باعتبار أنّ مهاراتهم المطلوبة في التعليم التقليدي لم تعد تلبي متطلبات التعليم الإلكتروني والرقمي والمدمج، ممّا يفرض عليهم بذل مزيد من الجهود لتطوير أدواتهم التعليمية لمسايرة هذا التقدم، واستخدام التقنيات التكنولوجية لتحقيق أعلى درجات الجودة التعليمية، والتي يُعدّ الإشراف التربوي أحد أعمدة هذه المنظومة التعليمية.

يعتبر الإشراف التربوي أحد الركائز الأساسية الهامة لتطوير العمل التربوي، ويتبوأ مكانة عالية جداً في صلب العملية التربوية، وتتبع أهميته من واقع الحاجة الماسة إلى جهاز دائم لتطوير العملية التربوية وتفعيلها في الميدان التربوي كما تحدّده وترسمه الأهداف التربوية المرسومة مسبقاً. (ابراهيم، 2016).

فالإشراف التربوي جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية والتربوية حيث يحتل مكانة عالية ويعد حلقة مهمة في سلسلة تنظيم التعليم، فمن خلاله توضع الخطط والسياسات التعليمية موضع التنفيذ، ويعمل على توفير المناخ المناسب لجميع محاور العملية التعليمية لتحقيق الأهداف والغايات المرجوة (العمرى، 2020).

ولكي يؤدي الإشراف التربوي دوره كأسلوب تطوير للعملية التربوية والرقمي بها فإنّه لا بدّ له من أن يطور مفاهيمه وأساليبه وأنماطه بما يتفق والاتجاهات العالمية المعاصرة وأن يصبح له دور أساسي وفاعل في تطوير قدرات المعلم وإمكاناته من خلال تزويده بالمعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية التي تمكّنه من أداء عمله بكفاءة عالية. (البابطين، 2004)

ويؤكد (الصاعدي، 2015) أنّ الإشراف التربوي تأثر بكثير من التغيرات والتطورات، إضافة إلى الاتجاهات العلمية التي أثّرت بشكل مباشر في مفهومه وتطوره، حيث ظهرت أساليب إشرافيه جديدة تعتمد التقنيات التكنولوجية الحديثة القادمة على الشبكة العنكبوتية في تنفيذ ممارساتها في العملية الإشرافية، والتي بدورها أسهمت في بروز نموذج إشرافي جديد الى جانب نماذج الإشراف التقليدي وهو الإشراف الإلكتروني، والذي جاء كمحصلة للتطورات التكنولوجية التي استوعبتها مؤسسات التربية والتعليم من ناحية ولتجاوز سلبات أساليب الإشراف التقليدية.

يعدّ الإشراف التربوي المدمج أحد الأساليب الحديثة التي تسهم في تطوير التنمية المهنية للمعلمين، من خلال الدمج بين الإشراف التقليدي وأساليب التكنولوجيا الحديثة، في هذا السياق يتجلى دور الإشراف التربوي المدمج كأداة فعّالة لدعم معلمي التربية الرياضية وتعزيز قدراتهم المهنية، ويتيح هذا النهج فرصاً متعددة للتطوير، مثل تقديم التغذية الراجعة الفورية، وتحفيز التعلم الذاتي، وتمكين المعلمين من تبني أساليب تدريس مبتكرة، كما أنّه يوفر بيئة تعليمية مرنة تجمع بين التفاعل المباشر واستخدام المنصات الرقمية، ممّا يسهم في تحسين الأداء التدريسي ورفع كفاءة المعلمين، بما يواكب التطوّرات التربوية ويعزّز جودة التعليم. (القريني، 2024)

ويرى (باسل، ونجيم، 2022) أنّ الإشراف التربوي المدمج هو أحد المداخل الحديثة القائمة على الاستفادة القصوى من تطبيقات التكنولوجيا في تصميم مواقف تعليمية جديدة تمزج بين التدريس داخل الفصول الدراسية والتدريس عبر الإنترنت وتفعيل استخدام استراتيجيات الإشراف النشط، لذلك نجد بأنّ الإشراف المدمج يعمل على حل المشكلات الإشرافية التقليدية المتمثلة في صعوبات الحركة، والتنقل وزيادة أعداد المعلمين، وصعوبة الاتصال المباشر معهم.

فالإشراف التربوي المدمج هو طريقة مبتكرة لتقديم تصميم تفاعلي جيد متمركز حول المتعلم، وإتاحة التعلم لأيّ شخص في أي مكان، وفي أي وقت من خلال الاستفادة من سمات ومصادر التقنيات الرقمية المختلفة، والتي تعمل بجانب أشكال أخرى من المواد التعليمية الملائمة لتوفير بيئة تعليمية مفتوحة، ومرنة. (السبيعي، والقباطي، 2020)

وهو بحسب أبي الروس (2015) نظام تعليمي متكامل يجمع بين التعليم الإلكتروني والأسلوب التقليدي في التعليم، ويوظف التقنيات الحديثة ووسائل الاتصال وبرامج الحاسوب في خدمة العملية التعليمية، ويراعي الأهداف التعليمية المحددة مسبقاً، وخصائص الدارسين النفسية، وحاجاتهم التعليمية، كما تتنوع فيه الاستراتيجيات التعليمية وطرائق التدريس ووسائل التقويم والتغذية الراجعة بين المعلم والمتعلم.

كما تتضح أهمية الإشراف المدمج في كونه يقدم نموذجاً إشرافياً تربوياً يتضمن الاتجاهات الإشرافية الحديثة من خلال الأساليب الإلكترونية، وذلك بالاعتماد على الوسائط المتعددة، والتفاعل الشخصي والاجتماعي بين المعلم والمشرف التربوي، والذي يعتمد على وسائل التواصل والاتصال الاجتماعي الحديثة، حيث يستطيع المشرف التربوي من خلالها تقديم التغذية الراجعة الفورية (Gadzirayi, and Muropa, and Mutandwa, 2006).

وقد أشارت العديد من الدراسات التي تظهر أهمية الإشراف المدمج في تطوير التنمية المهنية كمدخل حديث للإشراف التربوي كدراسة (الشهري، 2024) والتي تناولت تطوير الإشراف التربوي في ضوء برنامج التحول الرقمي، حيث أوصت نتائجها بتهيئة البنية التحتية الأساسية الإلكترونية الملائمة لممارسة الإشراف التربوي في برنامج التحول الرقمي، وذلك من خلال البنية المادية المناسبة كأجهزة الحاسب الحديثة وشبكات الاتصال القوية، والبرمجيات المناسبة والدعم الفني النشط، من خلال التعاقد مع الشركات المتخصصة لأجل توفير الأجهزة والبرمجيات والصيانة وتقوية الانترنت بالمدارس.

ودراسة (محمد، أشرف، وحسن، نهلة، وسليم، منة، 2023) والتي هدفت التعرف إلى واقع استخدام الإشراف التربوي المدمج وسبل تطوير إشراف المدمج في المعاهد الإعدادية الثانوية الأزهرية في ضوء التوجيهات الحديثة لدى المشرفين التربويين، والتي أظهرت نتائجها كثرة الأعباء الفنية والإدارية على المشرفين والمعلمين، وضعف الكوادر البشرية المؤهلة والمدرّبة على تطبيق الإشراف المدمج، وكذلك ضعف الدافعية والرغبة في تحسين الأداء لدى المعلمين والمشرفين.

وكذلك دراسة (سلمان، 2021) والتي هدفت التعرف إلى واقع استخدام الإشراف التربوي المدمج في المدارس الحكومية وسبل تطويره في ضوء التوجهات الحديثة من وجهات نظر المشرفين التربويين في المديرية الوسطى للمحافظات الشمالية، والتي بينت ضرورة وجود المشرف التربوي في العملية التعليمية والذي يجب أن يبقى جزءاً لا يتجزأ منها في كل الظروف، حيث وضحت أهمية الإشراف التربوي ودوره في تحسين وتطوير العملية التعليمية مهما كانت الظروف، ونتيجة للتحولات المعاصرة في التعليم أصبح هناك حاجة للتغيير في أدوار المشرف التربوي وتطوير وتحديث أساليبه الإشرافية نحو التعلم الإلكتروني والمدمج والنهوض به ليكون قادراً على المنافسة في عصر التقدم العلمي والتقني.

كما أشارت دراسة (الحاج، 2020) والتي هدفت إلى تحديد واقع الإشراف التربوي التطوري في مدارس الأونروا بمحافظات غزة وسبل تحسينه، إلى نتائج مهمة حيث أظهرت أنّ درجة تطبيق الإشراف التربوي التطوري بجميع أبعاده وكذلك الدرجة الكلية مرتفعة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة استجابة أفراد عينة الدراسة (المعلمين) في الإشراف التربوي التطوري بأبعاده ودرجته الكلية تبعاً للنوع الاجتماعي والمؤهل الأكاديمي والتخصص وسنوات الخبرة.

في حين أشارت دراسة (العمرى، 2020) إلى أنّ الإشراف التربوي المدمج يساعد على تحسين أداء المشرف التربوي والمعلم وضمان سير العملية الإشرافية والتعليمية على وجه الخصوص وهو بذلك يمثل نموذجاً يتيح لقاء المشرف التربوي بالمعلمين عبر قنوات الاتصال المباشر وأساليب الإشراف الإلكتروني، كما يساعد على تدعيم الحوار والتعاون والتشارك بينهم عن قرب وتلمس احتياجاتهم والوقوف على واقع الميدان التربوي، إضافة إلى استمرار التواصل بين المشرف والمعلمين ومتابعة نتائج تنفيذ المقترحات العلاجية أو الوقائية عبر وسائل الاتصال التقنية الحديثة.

وكذلك دراسة كل من (حسين، والقثامي، 2019) والتي هدفت إلى وضع تصوّر مقترح لتطبيق نموذج الإشراف المدمج في ضوء الاتجاهات الحديثة للإشراف التربوي، حيث أظهرت أهم النتائج الموافقة على أهداف البرنامج المقترح لتطبيق نموذج الإشراف المدمج بدرجة عالية.

ووفقاً لما سبق فإنّ الإشراف التربوي يُعتبر عنصراً أساسياً في تطوير العملية التعليمية وتحسين مخرجاتها، حيث يلعب دوراً حيوياً في تحسين أداء المعلمين وتطوير المناهج الدراسية وأساليب التدريس المستخدمة في الصفوف الدراسية، وعليه فإنّ الإشراف التربوي بحاجة إلى تطوير مستمر ليوافك التغيرات والتطورات المتسارعة في مجال التعليم والتربية، والاتجاه نحو مزيد من التشاركية بين المشرفين والمعلمين والقيادات المدرسية، كما سيشهد مزيداً من الاستفادة من التقنيات الحديثة في عملية الإشراف والتوجيه، بما يسهّل تطبيق مختلف نماذج الإشراف وفقاً لأداء المعلمين ومتطلبات البيئة التعليمية، وسيكون التركيز على تحقيق الأهداف التعليمية والتطوير المستمر للعملية التعليمية من خلال التقييم الذاتي والتعزيز البناء، والذي سيتطلب مزيداً من التعاون والتنسيق بين جميع الجهات المعنية بالتربية والتعليم للنهوض بالمنظومة التعليمية وتلبية احتياجاتها.

إنّ من أهم الوظائف والأدوار التي يقوم بها الإشراف التربوي هي التنمية المهنية للمعلم وتحسين مهاراته التعليمية والأخذ بيده نحو التطور والتحسين المستمر، ومساعدته على حلّ ما يعترضه من مشكلات تعليمية، باعتباره أحد العناصر الرئيسة في الموقف التعليمي، وذلك عن طريق تزويده بالخبرات والأساليب التربوية اللازمة، وتفعيل هذه الخبرات والأساليب والعمل على تطبيقها، بالإضافة إلى أنّ المشرف التربوي يقوم بعملية تفاعل فنية وإنسانية واجتماعية ومعرفية وقيمية، تهدف إلى رفع مستوى المعلم مهنيّاً وكفاياته التعليمية إلى أعلى درجة ممكنة (حسيني، 2018).

وبحسب (عطير، 2017) تعتبر التنمية المهنية للمعلمين من أساسيات نجاح التعليم وتحسن تعلم الطلبة، لما لها من أهمية بالغة في تطوير الأداء المهني للمعلم، ورفع مستوى تعلم الطلبة للمهارات التعليمية المختلفة، والتنمية المهنية هي المفتاح الرئيس لتسهيل عملية اكتساب المعلم لمهارات التدريس بشكل ينعكس إيجاباً على مستوى أدائه في الموقف الصفّي، وذلك عن طريق تقديم الخدمات التربوية اللازمة له، لا سيما وأنّ التقدم الهائل في نظم المعلومات والإلكترونيات والحاسبات وأساليب الاتصالات أدت إلى ظهور الكثير من الاتجاهات التربوية الحديثة في مجال إعداد وتدريب المعلم بشكل يتناسب مع المتغيرات التربوية المعاصرة.

كما تعدّ التنمية المهنية عملية نمو مستمرة وشاملة لجميع متطلبات مهنة التعليم بما يؤدّي إلى تحسين كفايات المعلمين المهنية وتجويد مسؤولياتهم التربوية وتزويدهم بكل ما هو جديد في مجال المعارف والمهارات والسلوكيات المهنية التي تتطلبها أعمالهم التعليمية. (سابو، 2019)

وفي هذا الصدد أظهرت العديد من الدراسات دور الإشراف التربوي في تطوير التنمية المهنية كدراسة (المهداوي، 2022) والتي هدفت إلى تحديد درجة مساهمة المشرف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين الجدد في مدارس قصبة إربد من وجهة نظر المعلمين الجدد، في مجالات: التخطيط والتقييم للتدريس، والإدارة الصفية، والكشف عن فروق بين تقديرات عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، حيث بينت النتائج أنّ المتوسط الحسابي الكلي لتقديرات عينة الدراسة لدرجة مساهمة المشرف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين الجدد جاء بدرجة متوسطة من التقدير، كما أشارت النتائج إلى أنّ المشرف التربوي يساهم بدرجة (كبيرة) في التنمية المهنية للمعلمين الجدد لمجال (الإدارة الصفية)، ويساهم بدرجة متوسطة في التنمية المهنية للمعلمين الجدد في مجالي (التخطيط للتدريس، والتقييم)، وأوصت الدراسة بضرورة تركيز المشرف التربوي على الجوانب المتعلقة بإدارة التدريس واستراتيجيات التقويم، وعقد دورات تدريبية مهنية بشكل مستمر للمعلمين الجدد خاصة في السنة الأولى من التعيين.

أما دراسة (بركات، 2020) فقد هدفت الكشف عن أهمية دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية لمعلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس الحكومية في محافظة طولكرم، وأظهرت النتائج أنَّ تقديرات أفراد الدراسة لدور الإشراف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين كانت بمستوى مرتفع سواء أكان ذلك على الأداة ككل أم على المجالات الفرعية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين تبعاً إلى متغيرات الجنس والتخصص والمؤهل العلمي وسنوات الخبرة.

فيما أظهرت نتائج دراسة سابو (2019) والتي هدفت إلى الكشف عن دور مشرفات العلوم في تحسين الأداء التدريسي لمعلمات العلوم في المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية، أنَّ دور المشرفات التربويات في تحسين الأداء التدريسي لمعلمات العلوم كان بدرجة متوسطة، واحتل أعلى مراتبها التقويم وأدائها التخطيط.

مما سبق، فإنَّ تنمية المعلمين مهنيّاً هي أحد أهداف وظائف المشرف التربوي، وإنَّ الإشراف ليس الهدف منه مراقبة أداء المعلم، وإنَّما العمل على إكسابه مهارات واستراتيجيات التدريس ليتم ممارستها في مواقف التعلم تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً بما يكفل نجاح عملية التعلم لدى الطلبة.

إنَّ الاتجاهات الحديثة في الإشراف التربوي في الرياضة المدرسية تستهدف تمكين المعلمين من الممارسة الميدانية السليمة في حصص الرياضة المدرسية وفق الأسس التربوية الحديثة وبأسلوب إنساني وتعاوني، فعصر الإشراف بمعناه التفتيشي يجب أن ينتهي وتبدأ مرحلة جديدة لمهمة الإشراف التربوي تتماشى مع التطورات الحديثة في الرياضة المدرسية، لذا فمشرف الرياضة المدرسية في الوقت الحالي يجب أن لا يكون مفتشاً يتعقب المعلمين راصداً أخطاءهم، بل يجب أن يصبح المرشد والمعاون الذي يلاحظ أداء المعلمين بعين الود والرغبة في المعاونة والتطوير. (عبدالله، 2004)

والإشراف التربوي عملية تربوية تهدف إلى رفع كفاءة العاملين في ميدان التربية من مدرسين التربية الرياضية وخصوصاً تدريب المدرسين الجدد والإشراف عليهم، ويظهر دور المشرفين من خلال مجالات عملهم في التخطيط والإشراف والتوجيه والتدريس والنمو المهني وتقديم الدعم المادي والمعنوي للعاملين في الميدان من خلال تقديم البرامج والاقتراحات إلى مديرياتهم من أجل النهوض بالعملية التعليمية (العزام، 2002).

كما أنَّ دور المشرف التربوي الرياضي يتلخّص في الحرص على مشاهدة الدروس للمعلم وحضورها فعلياً لمواكبة التطور المتحصل من فترة لأخرى، والتوجيه والإرشاد للمعلمين دون كلل بناء على المشاهدات والتي غالباً ما تعزّز السلوك التدريسي الإيجابي وتصحيح السلبي منه لدى توفير التغذية الراجعة لهم، فضلاً عن نقل المعارف والمعلومات والخبرات التربوية ضمن التخصص محاولة منه لمساعدة المعلمين في التغلب على المشكلات والمعوقات التي تعترضهم، ولينعكس ذلك إيجاباً على المتعلمين وخاصة لدى الحديث عن عصر المعلومات والاتصالات وتوظيف الاقتصاد المعرفي التي تتطلب مواكبة ومتابعة من جميع القائمين على العملية التعليمية والتربوية. (القرالة، ومسمار، والمطارنة، 2020)

إنَّ الأهمية في التربية والتعليم لمادة التربية البدنية والرياضية منصبة على كفاءة المدرس في العملية التعليمية، وما يحيط بها من التزام مهني واجتماعي وإداري، لذا كان لزاماً على الأنظمة التربوية أن تدعم هذا المدرس بنخبة من المشرفين التربويين ليعمل الجميع معاً بغية الوصول بهذه المادة التربوية إلى أصحابها (التلاميذ) بالشكل اللائق والمفيد لهم من النواحي الاجتماعية، ومع تنوع وتعدد أساليب التدريس الحديثة (التدريس بالكفاءات) كان لزاماً على الهيئات الرسمية أن تواكب هذا الحدث وتدفع بالمدرسين إلى اعتماده كأسلوب تربوي داخل المؤسسات التربوية، بغية الاقتصاد في الوقت والجهد لإبراز طاقات التلاميذ ومهاراتهم التربوية والفنية. (حرشاوى، 2011)

وقد بينت العديد من الدراسات دور المشرف التربوي في التربية الرياضية كدراسة (القرالة، ومسمار، والمطارنة، 2020) والتي هدفت التعرف إلى الممارسات الإشرافية وفقاً لمبادئ اقتصاد المعرفة لدى مشرفي التربية الرياضية في مديريات التربية والتعليم بمحافظة الكرك، وكذلك التعرف إلى الفروق المعنوية في تلك الممارسات الإشرافية في بعض المتغيرات

(كالجنس والخبرة الإشرافية والمؤهل العلمي)، حيث أظهرت النتائج أن مستوى امتلاك الكفايات الإشرافية لدى أفراد العينة جاء بمستوى متوسط على جميع المحاور، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات (الجنس، والخبرة الإشرافية، والمؤهل العلمي)، وأوصى الباحثون بإعادة التركيز على الأدوار الجديدة لمشرفي التربية الرياضية في ظل التطور التكنولوجي وعصر الاقتصاد المعرفي كونهم ميسرين ومسهلين للعملية التعليمية التعليمية.

وفي دراسة (الربابعة، والرقب، 2019) فقد هدفت التعرف إلى تقييم الأنماط الإشرافية لدى مشرفي التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم في لواء القويسمة من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية، أظهرت النتائج أن مشرفي التربية الرياضية يستخدمون الأنماط الإشرافية الخمسة عند تقييم أداء معلمي التربية الرياضية وهذه الأنماط هي (الديكتاتوري، والسلبي، والإكلينيكي، والدبلوماسي) بدرجة متوسطة، بينما جاء النمط الديمقراطي بدرجة مرتفعة كما أظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، الخبرة)، ويوصي الباحثان إدراج مساقات متخصصة في الإشراف التربوي الرياضي ضمن الخطط الدراسية في مرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا.

وفي دراسة أجراها (الحمود، 2016) فقد هدفت التعرف إلى دور مشرفي التربية الرياضية في تطوير الرياضة المدرسية لمديريات التربية والتعليم من وجهة نظر المعلمين في محافظة المفرق، وقد أسفرت النتائج عن أن دور الشرفين في تطوير الرياضة المدرسية جاء بمرتبة مرتفعة في مجال التخطيط، أما المجالات الثلاثة الأخرى جاءت بمرتبة متوسطة، كما لم تظهر الدراسة أية فروق معنوية في متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة في الجنس والخبرة الإشرافية والمؤهل العلمي.

وأشارت دراسة (عثماني، 2016) إلى تحديد هدف استقصاء الدور الذي يلعبه الأستاذ المشرف في تكوين وإعداد الطالب المتربص أثناء حصص التربية البدنية والرياضية للمرحلة الثانوية في الجزائر، حيث أظهرت النتائج صحة فرضيات المنطلق منها وقد تحققت كلها، ومن خلالها توصل الباحث إلى الدور الكبير والمهم الذي يلعبه الأستاذ المشرف في أداء الطالب المتربص وتنمية كفايات التدريس لديه أثناء حصص التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، وللاستاذ المشرف الدور الكبير في تطور أداء الطالب المتربص فهو يقدم له المساعدة ويسهل له التوافق المهني وتحقيق التكيف الإيجابي في العمل. في حين هدفت دراسة (قتادة، 2013) إلى تحديد دور المشرفين التربويين في تحسين كفايات معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية بمحافظات غزة في ضوء معايير الجودة الشاملة، حيث أظهرت النتائج أن دور المشرفين الكلي في تحسين كفايات معلمي التربية الرياضية في مدارس محافظات غزة جاءت بدرجة كبيرة، وأن معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية في محافظات غزة الذكور والإناث لديهم درجات متساوية بالنسبة لمجالات التخطيط وتنفيذ الدرس، الأساليب والوسائل والأنشطة، مهارات الاتصال والتفاعل الاجتماعي، النمو المهني.

في ضوء ما سبق فقد جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، على اعتبار أن المشرف التربوي يظهر كواحد من القيادات التربوية القادرة على تطوير وتجديد العملية التربوية برمتها بما فيها التربية الرياضية وتنمية القدرة على الإبداع والابتكار، واستخدام أحدث الطرق التربوية في التعليم والإشراف والتقييم والتقويم.

مشكلة الدراسة :

في ظل التطور السريع في مجالات التعليم والتعلم أصبح الإشراف التربوي المدمج أحد الأساليب الحديثة التي تهدف إلى تحسين جودة العملية التعليمية، من خلال دمج التقنيات الرقمية مع الأساليب التقليدية للإشراف، ومع ذلك تواجه التنمية المهنية للمعلمين في مختلف التخصصات بما فيها التربية الرياضية العديد من التحديات المتعلقة بتوفير برامج تدريبية فعالة تتماشى مع احتياجاتهم المهنية ومتطلبات العصر.

وبحسب (Gadzirayi, et al. 2015) تتضح أهمية الاشراف التربوي المدمج في كونه يقدم نموذجاً اشرافياً تربوياً يتضمن الاتجاهات الإشرافية الحديثة من خلال الأساليب الإلكترونية، وذلك بالاعتماد على الوسائط المتعددة والتفاعل الشخصي والاجتماعي بين المعلم والمشرف التربوي، والذي يعتمد على وسائل التواصل والاتصال الاجتماعي الحديثة، حيث يستطيع المشرف التربوي من خلالها تقديم التغذية الراجعة الفورية.

ومن خلال خبرة الباحثين والتي تنوعت بين عملهم في المجال الرياضي كمدرسين جامعيين ومدرسين في المدارس، ومن خلال تواصلهم مع زملائهم سواء المشرفين التربويين أو معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، فقد وجدوا أن هناك فجوة بين ما يقدمه الإشراف التربوي التقليدي وما يمكن أن يحققه الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية، نظراً للصعوبات التي قد تواجه المشرف التربوي في التواصل المستمر والمستدام مع معلمي التربية الرياضية.

من هنا برزت الحاجة للبحث عن بدائل وطرق جديدة ومتطورة تواكب التكنولوجيا التعليمية الحديثة في المؤسسات التربوية، واستخدام أساليب إشرافية متنوعة يجري من خلالها تحقيق نتائج ومخرجات تربوية محددة وتقديم خدمات تربوية متخصصة للارتقاء بجودة التعليم في مجال التربية الرياضية، والتي توظيف الإشراف التربوي المدمج في العملية التعليمية والذي بدوره سيساهم في حل العديد من مشكلات الاشراف التربوي، مما يؤدي إلى زيادة التواصل فيما بينهم بشكل مستمر وتحسين التنمية المهنية لمعلمي التربية الرياضية بشكل مستمر، من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

1. يساهم الإشراف التربوي المدمج في تحديد احتياجات التطوير المهني وتوفير الفرص المناسبة للتدريب والتطوير مما يؤدي إلى تعزيز كفاءة المعلمين في أداء مهامهم التعليمية.
2. تسليط الضوء على فعالية الإشراف التربوي المدمج، مما يمكّن الجهات المعنية من اعتماد برامج تدريبية خاصة بالمشرفين التربويين تركز على تنمية المهارات الأساسية وإعداد البحوث العلمية.
3. تعزيز جودة التعليم من خلال تحسين الأداء المهني للمعلمين عبر الإشراف المدمج، بما يمكن من تحقيق تعليم أكثر فعالية وجودة، مما ينعكس إيجاباً على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.
4. تُمكن نتائج الدراسة صانعي القرار من مراجعة أسس اختيار وتعيين المشرفين التربويين، وضمان توافقها مع متطلبات التنمية المهنية المستدامة.
5. تساهم في إثراء الأدب العلمي، وتقدم إضافة معرفية جديدة للمكتبة الأردنية والعربية وباعثة لأجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة.
2. دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة).

تساؤلات الدراسة :

سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما هو دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة)؟

محددات الدراسة :

- الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة على مدارس محافظة الطفيلة.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة.
- الحدود الزمانية: اقتصر تطبيق الدراسة خلال الفترة من 2025/2/7 – 2025/2/23.
- الحدود الفنية: أداة الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

الإشراف التربوي المدمج: النمط من الإشراف الذي يمزج بين الإشراف المباشر بواسطة الزيارات الصفية والحوارات واللقاءات وبين الإشراف الغير مباشر بواسطة آليات الاتصال الحديثة وذلك باستخدام شبكات الاتصال الحاسب الآلي (محمد، 2024).

التنمية المهنية: عملية نمو مستمرة وشاملة لجميع متطلبات مهنة التعليم بما يؤدي إلى تحسين كفايات المعلمين المهنية وتجويد مسؤولياتهم التربوية، وتزويدهم بكل ما هو جديد في مجال المعارف والمهارات والسلوكيات المهنية التي تتطلبها أعمالهم التعليمية. (سابو، 2019)

معلم التربية الرياضية: أحد أعضاء هيئة التدريس في المدرسة الأكثر تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى الطلاب ولا يتوقف دور المعلم على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي بل يتعدى ذلك، فهو يعمل على المواءمة بين ميول طلابه وإمكانات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف (شلتوت وخفاجة، 2004).

الطريقة والإجراءات :

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية، لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها الحالية.

مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة الطفيلة للعام (2025/2024م) والبالغ عددهم الإجمالي (125) معلماً ومعلمة، موزعين على مديريتين، مديرية لواء قصبه الطفيلة (40) معلماً ومعلمة (56) معلمة، ومديرية تربية لواء بصيرا (13) معلماً ومعلم (16)، بحسب سجلات مديرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة للعام 2025/2024 م.

عينة الدراسة: تكوّنت عينة الدراسة من (55) معلماً ومعلمة (47) معلمة، وبمجموع كلي بلغ (102) معلماً ومعلمة، بحسب سجلات مديرية التربية والتعليم لمحافظة الطفيلة للعام 2025/2024 م، أي ما نسبته (81,6%) من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، والجدول رقم (1) يوضح وصفاً لعينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات

المتغير	فئة المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	55	%53.92
	أنثى	47	%46.08
		102	%100
المؤهل العلمي	البكالوريوس	56	%54.90
	دراسات عليا	46	%45.10
		102	%100
سنوات الخبرة	1 إلى 5 سنوات	32	%31.37
	6 إلى 10 سنوات	37	%36.27
	أكثر من 10 سنوات	33	%32.36
		102	%100

أداة الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة، والتي تتمثل في دور الاشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسة لجمع البيانات، حيث قام الباحثون بالإجراءات التالية لتطويره وإخراجه بالشكل النهائي للتطبيق على العينة الأساسية:

1. الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية كدراسة) محمد، أشرف، وحسن، نهلة، وسليم، منة، (2023) ودراسة (العمرى، 2020).

2. مراجعة الأدوات المستخدمة في قياس الاشراف التربوي المدمج في عدد من الدراسات والأبحاث العلمية كدراسة (سلمان، 2021) ودراسة (حسين، والقثامي، ٢٠١٩)

3. قام الباحثون بإعداد الاستبيان بصورته الأولية حيث اشتمل على أربعة مجالات رئيسية موزعة على (36) فقرة. تم عرض الاستبيان على محكمين من حملة درجة الدكتوراة في التربية الرياضية والعلوم التربوية والمكونة من (7) من أصحاب الاختصاص في موضوع الدراسة الحالية، وبعد الأخذ بملاحظاتهم تم اعتماد الاستبيان بصورته النهائية، وذلك بعد إجراء التعديلات المناسبة، حيث اشتمل الاستبيان بصورته النهائية على (32) فقرة موزعة على (4) مجالات تقيس دور الاشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة في المجالات التالية:

أ- مجال طرق التدريس في الاشراف التربوي المدمج ويتضمن (8) فقرات.

ب- مجال المادة الدراسية في الاشراف التربوي المدمج ويتضمن (7) فقرات.

ج- مجال الدورات التدريبية في الاشراف التربوي المدمج ويتضمن (10) فقرات.

د- مجال التقويم في الاشراف التربوي المدمج ويتضمن (7) فقرات.

المعاملات العلمية لمقياس الإشراف التربوي المدمج :

لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) فقد تمت على النحو التالي:

تم عرض الاستبانة على هيئة من المحكمين مكونة من (7) من حملة درجة الدكتوراه، يعملون كأعضاء هيئة تدريس في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وفي مديرية تربية الطفيلة، وتم التأكد من مناسبة الفقرات لكل مجال من مجالات الدراسة، ومدى صياغة هذه الفقرات ووضوحها وسلامتها وتم إجراء عمليات الحذف والإضافة والتعديل بناء على آراء المحكمين.

الثبات :

للتحقق من ثبات مقياس الدراسة قام الباحثون باستخراج معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (CrombachAlpha) والجدول رقم (2) يبين ذلك:

جدول (2) معامل الثبات معاملات ثبات كرونباخ ألفا

المحور	عدد الفقرات	معامل ألفا
طرق التدريس	8	0.87
المادة الدراسية	7	0.82
الدورات التدريبية	10	0.75
التقويم	7	0.79
الأداة كاملة	32	0.91

تشير نتائج التحليل في الجدول (2) إلى ثبات فقرات محاور الدراسة وأنها تتمتع بقيم اتساق داخلي مقبول ومناسب حيث بلغت (0.87) لمحور طرق التدريس و (0.82) لمحور المادة الدراسية و (0.79) لمحور التقويم و (0.75) لمحور الدورات التدريبية، بينما بلغت (0.91) لجميع فقرات المحاور ككل، حيث تعد هذه القيم مناسبة وكافية لأغراض الدراسة.

مفتاح تصحيح المقياس :

تم تصنيف إجابات فقرات محاور الدراسة وفقاً لمقياس ليكرت (Likert) الخماسي وحدد بخمس إجابات حسب أوزانها رقمياً وحسب درجة الموافقة وعلى النحو التالي:

موافق بدرجة كبيرة جداً	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة قليلة	موافق بدرجة قليلة جداً
تمثل (5 درجات)	تمثل (4 درجات)	تمثل (3 درجات)	تمثل (درجتان)	تمثل درجة واحدة

ولفهم المدلولات الإحصائية لدور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، فقد اعتمد الباحثون درجات الحكم وفقاً للمعادلة التالية:

من 1.00- أقل من 2.33 منخفض

من 2.34- أقل من 3.67 متوسط

3.68 فأكثر مرتفع

خطوات تطبيق أداة الدراسة :

بمجرد أن تم اعتماد أداة الدراسة في صورتها النهائية، تم اتباع الخطوات التالية:

1. أنشأ الباحثون نسخة إلكترونية من الأداة باستخدام Google Drive وفق الرابط التالي:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiHoRe5s2zsCejkFGhb4LltqyeHeNPSMPMjcl_y_chuDlaVCw/viewform?usp=dialog
2. تم التواصل مع مدراء ومديرات المدارس بشكل مباشر وعبر الهاتف لتوزيع أداة الدراسة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مدارسهم، وتم تسليمهم نسخة ورقية وأخرى إلكترونية ليقوم معلمي ومعلمات التربية الرياضية بتعبئتها وفق المطلوب.
3. تم التأكيد على معلمي ومعلمات التربية الرياضية عند تعبئة الاستبيان أن تكون الإجابات تعبر عن حقيقة واقع الدراسة دون تحيز أو عدم مبالاة.
4. تم التأكيد على معلمي ومعلمات التربية الرياضية أن الغرض من الاستبيان إنّه لغايات البحث العلمي وأنّ المعلومات والبيانات ستكون سرية.
5. تم توزيع أداة الدراسة من خلال مدراء ومديرات المدارس بالشكل المباشر أو من خلال رابط الأداة على معلمي ومعلمات تلك المدارس عبر مجموعات تطبيق WhatsApp خلال الفترة من 2025/2/7 – 2025/2/23.
6. تم استلام الردود الورقية والإلكترونية من قبل الباحثين وكانت جميعها صالحة للتحليل الإحصائي.
7. قام الباحثون بتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS)، وتم تحليل (102) استبياناً بواسطة البرنامج الإحصائي.

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل:

1. الجنس: وله فئتان كالتالي: (ذكور، اناث).
 2. المؤهل العلمي: وله فئتان كالتالي: (بكالوريوس، دراسات عليا).
 3. سنوات الخبرة: ولها ثلاث فئات كالتالي: (1-5 سنوات، 6-10 سنوات، أكثر من 10 سنوات).
- المتغير التابع: استجابات عينة الدراسة لدور الاشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية.

المعالجة الإحصائية :

تم معالجة الردود بعد الانتهاء من عملية التطبيق الإلكتروني باستخدام الرابط الخاص على برنامج Google Drive، وذلك بتخزين الردود إلى ملف برنامج مايكروسوفت إكسل (MS Excel)، ومن ثم ترميزها لبيانات رقمية يتم التعامل معها ضمن البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم تخزين البيانات الخاصة بمجالات وفقرات أداة الدراسة، وللإجابة عن الأسئلة، استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاهمية النسبية واختبار (ت) و(اختبار ANOVA) واختبار كرونباخ ألفا).

عرض النتائج ومناقشتها :

التساؤل الأول: ما هو دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب	المستوى
طرق التدريس	3.99	0.85	79.80%	1	مرتفع
المادة الدراسية	3.88	0.89	77.60%	2	مرتفع
التقويم	3.86	0.93	77.20%	3	مرتفع
الدورات التدريبية	3.77	0.90	75.40%	4	مرتفع
الكلية	3.88	0.89	77.60%	-	مرتفع

تظهر نتائج الجدول (3) أنَّ المتوسطات الحسابية لدور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة جاء وعلى المستوى الكلي بدرجة **مرتفعة** وبمتوسط حسابي (3.88)، أمّا على مستوى المحاور فقد جاء **محور طرق التدريس** بالمرتبة الأولى وبدرجة مرتفع، وحصل على أعلى متوسط حسابي (3.99)، بينما جاء **محور المادة الدراسية** بالمرتبة الثانية وبدرجة مرتفع بمتوسط حسابي (3.88)، في حين جاء **محور التقويم** بالمرتبة الثالثة وبدرجة مرتفع وبمتوسط حسابي (3.86)، وفي المرتبة الرابعة والأخيرة جاء **محور الدورات التدريبية** وبدرجة مرتفع وبمتوسط حسابي (3.77).

ويرى الباحثون أنَّ الإشراف التربوي المدمج ساهم بشكل فعال على توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني وتعزيز الإبداع والابتكار في طرق التدريس، كما ساهم في تنمية مهارات استخدام التقنيات والوسائل التكنولوجية خلال الحصص الصفية وسهل وصول المستجدين التربوية للمعلم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، ممّا ساعد في دعم المعلمين من حيث تطوير طرق التدريس، ممّا انعكس إيجابياً على تقييمهم لهذا الجانب.

بالإضافة إلى قيام المشرفين التربويين بتوفير مصادر تعليمية إلكترونية، ونماذج خطط تدريسية موجهة، ممّا يساعد المعلمين على فهم المادة الدراسية وتقديمها بصورة أكثر احترافية، كما ساعد في تبادل الاستفسارات والتساؤلات حول المادة قبل الزيارة الإشرافية، وزاد من فرص التواصل مع المعلمين لتحليل المادة التدريسية، والقدرة على المتابعة الإلكترونية للخطة الدراسية للمادة وإعطاء التغذية الراجعة لها.

وقد جاء محور التقويم المرتبة الثالثة، وهو مؤشر على أنَّ الإشراف التربوي المدمج قد لعب دوراً في تحسين استراتيجيات تقييم الأداء من خلال المساعدة في إجراء محادثة مرئية أو مسموعة الكترونياً بين المعلم والمشرف، وتقليل الجهد المبذول من قبل المعلمين، وتفعيل أدوات التقويم البنائي المختلفة في اللقاءات غير المتزامنة، وتبادل إرسال بعض الأعمال كأوراق العمل والاختبارات وغيرها لمراجعتها، وبالرغم من هذا الدور الإيجابي إلا أنَّ أدوات التقويم الإلكتروني المتمثلة في الإشراف التربوي المدمج ما زالت غير مستغلة بالكامل من قبل المشرفين التربويين ومعلمي التربية الرياضية، والتي تعتمد

على التقييم العملي أكثر من الورقي، ومع ذلك فإن الدور الإشرافي في تقديم استراتيجيات تقويم حديثة مثل التقويم البنائي والأداء العملي قد ساعد على رفع هذا التقييم.

وفيما يتعلق بمحور الدورات التدريبية وهو الأقل تقييماً بين المحاور الأربعة، يرى الباحثون ذلك إلى أن الدورات التدريبية ربما لا تلبي احتياجات المعلمين بالشكل الكافي، أو أنها قد تكون نظرية أكثر من كونها تطبيقية، مما يقلل من فائدتها خاصة لمعلمي التربية الرياضية الذين يحتاجون إلى تدريب عملي مكثف، كما أن قلة الدورات المتزامنة أو ندرة ورش العمل التطبيقية عبر الإشراف الإلكتروني قد يكون من أسباب انخفاض هذا المحور على الرغم من النتيجة الإيجابية الكلية التي حصل عليها.

وقد أيدت الدراسات السابقة في المجال التربوي الدور الإيجابي للإشراف التربوي المدمج منها دراسة (العمرى، 2020) والتي أوضحت أن الإشراف التربوي المدمج يساعد على تحسين أداء المشرف التربوي والمعلم وضمان سير العملية الإشرافية والتعليمية على وجه الخصوص، وهو بذلك يمثل نموذجاً يتيح لقاء المشرف التربوي بالمعلمين عبر قنوات الاتصال المباشر وأساليب الإشراف الإلكتروني، كما يساعد على تدعيم الحوار والتعاون والتشارك بينهم عن قرب وتلمس احتياجاتهم والوقوف على واقع الميدان التربوي، إضافة إلى استمرار التواصل بين المشرف والمعلمين ومتابعة نتائج تنفيذ المقترحات العلاجية أو الوقائية عبر وسائل الاتصال التقنية الحديثة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الحاج، 2020) حيث أظهرت أن درجة تطبيق الإشراف التربوي التطويري بجميع أبعاده وكذلك الدرجة الكلية جاءت بدرجة مرتفعة، وكذلك دراسة (حسين، والقشامي، 2019) حيث أظهرت أهم النتائج الموافقة على أهداف البرنامج المقترح لتطبيق نموذج الإشراف المدمج بدرجة عالية.

فيما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (المهداوي، 2022) حيث بينت النتائج أن المتوسط الحسابي الكلي لتقديرات عينة الدراسة لدرجة مساهمة المشرف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين الجدد جاء بدرجة متوسطة من التقدير، وكذلك دراسة (القرالة، ومسمار، والمطارنة، 2020) حيث أظهرت النتائج أن مستوى امتلاك الكفايات الإشرافية لدى أفراد العينة جاء بمستوى متوسط على جميع المحاور.

وفيما يلي عرض لفقرات الدراسة وفقاً لمحاورها:

1. محور طرق التدريس

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات لمحور طرق التدريس

الرقم	الإشراف المدمج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية
1.	يساعد المعلمين على تعزيز الإبداع والابتكار في طرق	4.2	0.7	84%
2.	يتيح المجال للاستفادة من الحصص النموذجية للمعلمين	4.1	0.8	82%
3.	يساعد في تنمية مهارات الإدارة الصفية	3.8	1.0	76%
4.	يسهم في تنمية مهارات استخدام التقنيات والوسائل	4.2	0.7	84%
5.	له دور في وصول نماذج من أعمال الطلبة وأنشطتهم	4.0	0.9	80%
6.	يسهل وصول المستجندات التربوية للمعلم من خلال وسائل	4.1	0.8	82%
7.	يساعد المعلم على توظيف استراتيجيات التعليم	4.3	0.6	86%
8.	يساعد في متابعة خطة التحضير اليومي للمعلم قبل	4.2	0.7	84%

يتضح من الجدول (4) أنَّ الفقرة رقم (7) والتي تتصَّ على (يساعد المعلم على توظيف استراتيجيات التعليم الإلكتروني) قد جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (4.3)، بينما جاءت الفقرة رقم (3) والتي تتصَّ على (يساعد في تنمية مهارات الإدارة الصفية) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (3.8).

ثانياً: المادة الدراسية

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات لمحور المادة الدراسية

الرقم	الإشراف المدمج	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية
1.	يساعد على التواصل مع المعلمين جميعهم لتحليل المادة	4.2	0.8	84%
2.	له دور في المتابعة الإلكترونية للخطة الدراسية للمادة	4.1	0.9	82%
3.	يساعد المشرف على تنفيذ ورش عمل حول إعداد	4.0	1.0	80%
4.	له دور فعَّال في تمكين المعلمين الجدد من المحتوى	3.8	1.1	76%
5.	يساعد في تبادل الاستفسارات والتساؤلات حول المادة قبل	4.3	0.7	86%
6.	يتيح للمشرف الحصول على مقاطع للموقف الصفّي	4.2	0.8	84%
7.	يساعد المعلم في توزيع المادة الدراسية بصورة أفضل	4.1	0.9	82%

يتَّضح من الجدول (5) أنَّ الفقرة رقم (5) والتي تتصَّ على (يساعد في تبادل الاستفسارات والتساؤلات حول المادة قبل الزيارة الإشرافية) قد جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (4.3) وانحراف معياري (0.7)، بينما جاءت الفقرة رقم (4) والتي تتصَّ على (له دور فعَّال في تمكين المعلمين الجدد من المحتوى الدراسي بشكل أكثر فاعلية) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (3.8) وانحراف معياري (1.1).

ثالثاً: الدورات التدريبية

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ل فقرات لمحور الدورات التدريبية

الرقم	الإشراف المدمج	المتوسط	الانحراف	الأهمية النسبية
1.	يتيح فرصة التدريب المستمر للمعلم وهو في مدرسته	4.1	0.9	82%
2.	يساعد المشرف في إرسال النشرات والقراءات التوجيهية التي	4.2	0.8	84%
3.	يمنح المشرف فرصة تنفيذ دورات تدريبية لتوظيف الفصول	4.0	1.0	80%
4.	يساعد المعلم من خلال أنشطة تدريبية في تصميم ألعاب	3.9	1.1	78%
5.	يساعد المشرف في معرفة الاحتياجات التدريبية للمعلمين	4.1	0.9	82%
6.	يتيح للمشرف التربوي تقديم المساعدة للمعلم (سواء بصورة	4.0	1.0	80%
7.	يساعد في سرعة تبادل الوثائق والسجلات والملفات والمهام	4.2	0.8	84%
8.	يتيح المجال للاستفادة من الحصص النموذجية للمعلمين	4.1	0.9	82%
9.	له دور فعال في التخلص من عقبات مشكلة الزيارة الصفية	4.3	0.7	86%
10.	له دور فعَّال في زيادة فعالية المداولات الإشرافية بعد الزيارة	4.0	1.0	80%

يتضح من الجدول (6) أنَّ الفقرة رقم (9) والتي تتصَّ على (له دور فعال في التخلص من عقبات مشكلة الزيارة الصفية) قد جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (4.3) وانحراف معياري (0.7)، بينما جاءت الفقرة رقم (4) والتي

تتص على (يساعد المعلم من خلال أنشطة تدريبية حول تصميم العاب الكترونية تعليمية) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (3.9) وانحراف معياري (1.1).

رابعاً: التقويم

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات لمحور التقويم

الرقم	الاشراف المدمج	المتوسط الحسابي	الانحراف	الأهمية النسبية
1.	يساهم في تقليل الجهد المبذول من قبل المعلمين	4.1	0.9	82%
2.	تمكين المعلمين جميعهم من تطبيق استراتيجيات التقويم	4.0	1.0	80%
3.	يساعد في إجراء محادثة مرئية أو مسموعة إلكترونياً بين	4.2	0.8	84%
4.	يفعل أدوات التقويم البنائي المختلفة في اللقاءات غير	4.1	0.9	82%
5.	يسهم في الانتقال من اشراف مفاجئ للمعلم في المدرسة	3.9	1.1	78%
6.	يسهم في دمج الإشراف التقليدي المباشر مع الإشراف	3.8	1.2	76%
7.	يساعد المعلم في إرسال بعض الأعمال للمشرف كأوراق	4.0	1.0	80%

يتضح من الجدول (7) أنّ الفقرة رقم (3) والتي تتص على (يساعد في إجراء محادثة مرئية أو مسموعة إلكترونياً بين المعلم والمشرف) قد جاءت في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (4.2) وانحراف معياري (0.8)، بينما جاءت الفقرة رقم (6) والتي تتص على (يسهم في دمج الاشراف التقليدي المباشر مع الاشراف الالكتروني الافتراضي) في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (3.8) وانحراف معياري (1.2).

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخدمة)؟

للإجابة على السؤال الثاني تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent T Test) واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) والجدول (8)، (9)، (10) تبين ذلك.

أولاً: الجنس

تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent t Test) والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent T Test) لدلالة الفروق في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً لمتغير الجنس

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
طرق التدريس	ذكر	55	4.15	0.71	68	-2.341	*0.022
	أنثى	47	4.38	0.68			
المادة الدراسية	ذكر	55	3.98	0.73	68	-1.876	0.065
	أنثى	47	4.21	0.70			
الدورات التدريبية	ذكر	55	3.82	0.75	68	-2.112	*0.038
	أنثى	47	4.05	0.72			
التقوي	ذكر	55	3.75	0.80	68	-1.543	0.128
	أنثى	47	3.92	0.78			

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في محورين من أصل أربعة هي طرق التدريس والمادة الدراسية ولصالح الإناث ويعزو الباحثون ذلك إلى أن المعلمات وبحسب طبيعتهن أكثر مرونة وتكيفاً مع الأساليب التعليمية الحديثة، وأكثر اهتماماً بالجوانب التفاعلية والتعاونية والتي يركز عليها الإشراف التربوي المدمج، إضافة إلى ميلهن إلى إظهار جدارتهن وقدراتهن المهنية من خلال التفاعل مع أدوات التحديث والتطوير التربوية، وبالتالي ينظرن إلى أن الإشراف التربوي المدمج فرصة مواتية ومناسبة لتطوير أدائهن وتحقيق فائدة أكبر، والشعور بالرضى النفسي في بيئة العمل، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحاج، 2020) والتي أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة استجابة أفراد عينة الدراسة (المعلمين) في الإشراف التربوي التطوري بأبعاده ودرجته الكلية تبعاً للنوع الاجتماعي. وكذلك دراسة (بركات، 2020) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين تبعاً إلى متغير الجنس.

كما أظهرت دراسة (قتادة، 2013) أن معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية في محافظات غزة الذكور والإناث لديهم درجات متساوية بالنسبة لمجالات التخطيط وتنفيذ الدرس، الأساليب والوسائل والأنشطة، مهارات الاتصال والتفاعل الاجتماعي، النمو المهني.

ثانياً: المؤهل العلمي

تم استخدام تحليل الفروق حسب المؤهل العلمي (اختبار ANOVA) والجدول (9) يبين ذلك. جدول (9) تحليل الفروق حسب المؤهل العلمي (اختبار ANOVA أحادي الاتجاه) لدلالة الفروق في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

المحور	بكالوريوس	دراسات عليا	قيمة F	مستوى الدلالة	وجود فروق؟	تفسير الفروق
طرق التدريس	4.25 (0.69±)	4.60 (0.65±)	4.12	*0.020	دال	ماجستير < بكالوريوس
المادة الدراسية	4.08 (0.71±)	4.40 (0.68±)	3.45	*0.037	دال	-
الدورات التدريبية	3.92 (0.74±)	4.25 (0.70±)	5.01	*0.009	دال	دكتوراه < بكالوريوس
التقويم	3.85 (0.81±)	4.05 (0.77±)	2.87	0.063	غير دال	-

تبيّن من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في 3 محاور من أصل 4 ولصالح الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه) ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى امتلاك أصحاب المؤهلات العليا وعياً أكبر بأساليب الإشراف وقدراتهم على توظيف التقنيات التعليمية والملاحظات الإشرافية في تطوير الممارسات الإشرافية على اعتبار أن الدراسات العليا تُمكنهم من التعمق في المفاهيم التربوية والنظريات التعليمية، وتنمي لديهم مهارات التفكير النقدي والتحليلي، مما يساهم في بناء فهم أوسع وأكثر شمولية لأساليب الإشراف التربوي الحديثة، وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحاج، 2020)، (بركات، 2020)، (القرالة، ومسمار، والمطارنة، 2020)، (الربابعة، والرقب، 2019)، (الحمدون، 2016)، والتي أظهرت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

ثالثاً: سنوات الخبرة

تم استخدام تحليل الفروق حسب المؤهل العلمي (اختبار ANOVA) والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) تحليل الفروق حسب المؤهل العلمي (اختبار One-Way ANOVA) لدلالة الفروق في دور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

المحور	5-1 سنوات	6-10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	F قيمة	مستوى الدلالة	وجود فروق؟	تفسير الفروق
طرق التدريس	4.15 (0.72±)	4.30 (0.68±)	4.45 (0.65±)	5.67	*0.005	دال	أكثر من 10 سنوات <
المادة الدراسية	4.05 (0.75±)	4.20 (0.71±)	4.35 (0.69±)	4.21	*0.018	دال	-
الدورات التدريبية	3.85 (0.78±)	4.00 (0.74±)	4.15 (0.70±)	3.98	*0.023	دال	أكثر من 10 سنوات <
التقويم	3.78 (0.82±)	3.92 (0.79±)	4.05 (0.76±)	6.12	*0.003	دال	جميع الفروق دالة
المتوسط الكلي	4.06 (0.77±)	4.16 (0.73±)	4.25 (0.70±)				

ولتحليل مصدر التباين بين المجموعات ومجموع المربعات ودرجات الحرية وقيم F ومستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام تحليل التباين (ANOVA) لدور الإشراف التربوي المدمج في تطوير التنمية المهنية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

جدول (11) تحليل التباين (ANOVA) لدور الإشراف التربوي المدمج تبعاً لسنوات الخبرة

1. محور طرق التدريس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig.)
بين المجموعات	4.85	2	2.425	5.67	0.005*
داخل المجموعات	87.42	204	0.428		
المجموع	92.27	206			

2. محور المادة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig.)
بين المجموعات	4.12	2	2.060	4.21	0.018*
داخل المجموعات	99.78	204	0.489		
المجموع	103.90	206			

3. محور الدورات التدريبية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig.)
بين المجموعات	4.15	2	2.075	3.98	0.023*
داخل المجموعات	106.32	204	0.521		
المجموع	110.47	206			

4. محور التقويم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة (Sig.)
بين المجموعات	6.88	2	3.440	6.12	0.003*
داخل المجموعات	114.58	204	0.562		
المجموع	121.46	206			

يتبين من الجداول (10)، (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور الدراسة ولصالح فئة أكثر من 10 سنوات ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى امتلاك أصحاب الخبرات الأكثر نضج مهني أكبر تراكم معرفي يسهم بشكل فاعل في تعزيز فهمهم لمفاهيم الإشراف التربوي وأساليبه المستحدثة، كما تتيح سنوات الخدمة الطويلة فرصاً أكبر للاحتكاك بمواقف إشرافية متنوعة، ومتابعة التحولات التي طرأت على البيئة التعليمية، بما في ذلك دمج التكنولوجيا في العمليات الإشرافية والتعليمية، كما أنّ أصحاب الخبرة الطويلة يكونون غالباً أكثر انخراطاً في المبادرات التطويرية والتدريبية التي تطرحها المؤسسات التربوية استجابة للتغيرات المتسارعة في الميدان التربوي، ما يعزز وعيهم بأهمية تبني نماذج إشرافية معاصرة، بالإضافة إلى ذلك فإن تراكم الخبرات يهيئهم لفهم التحديات الواقعية لتطبيق الإشراف المدمج، مما يمنحهم قدرة تحليلية ومرونة في التطبيق العملي.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من (الحاج، 2020)، (بركات، 2020)، (القرالة، ومسمار، والمطارنة، 2020)، (الربابعة، والرقب، 2019)، (الحمدون، 2016)، والتي أظهرت جميعها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الخبرة.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة فقد تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

1. أن الإشراف التربوي المدمج يسهم بدرجة عالية في تطوير وتحسين التنمية المهنية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة الطفيلة، مما يعكس دوره الإيجابي في تعزيز الكفايات المهنية وتحديث الممارسات التربوية بما يتلاءم مع متطلبات التعليم المعاصر.
2. ارتفاع مستوى وعي المعلمات بمفاهيم وممارسات الإشراف التربوي المدمج مقارنة بزملائهن المعلمين.
3. ارتباط المستوى التعليمي العالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة الطفيلة بمستوى أعمق من الفهم والتطبيق للإشراف التربوي المدمج.
4. إنّ الأثر التراكمي للخبرة المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة الطفيلة يسهم في تعزيز المعرفة بالإشراف المدمج وتطبيقه بشكل أكثر فاعلية.

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة فقد تم التوصل للتوصيات الآتية:

1. ضرورة تفعيل نماذج الإشراف التربوي المدمج في جميع المدارس في محافظة الطفيلة، مع توفير الموارد والدعم اللازم لتطبيقه، لما له من دور كبير في تنمية القدرات المهنية للمعلمين ورفع جودة الممارسات التربوية.
2. إعداد وتنفيذ برامج تطوير مهني مخصصة للمعلمين الذكور في مجال الإشراف التربوي المدمج، بهدف تقليص الفجوة في المعرفة والممارسة بين الجنسين، وتحقيق مزيد من التوازن في التفاعل مع هذا النمط الإشرافي.
3. ضرورة تهيئة معلمي البكالوريوس للمشاركة في دورات وورش عمل متخصصة في الإشراف التربوي المدمج، بما يعزز من معارفهم المهنية ويقربهم من مستوى زملائهم الحاصلين على مؤهلات دراسات عليا.
4. ضرورة الاستفادة من خبرات المعلمين ممن لديهم خبرة تتجاوز عشر سنوات في بناء مجتمعات تعلم مهنية داخل المدارس، يتبادلون فيها الممارسات التربوية الحديثة، ويقودون زملاءهم نحو تطبيق فعال لمفاهيم الإشراف التربوي المدمج.
5. إجراء مزيد من الدراسات والأبحاث العلمية في بيئات تربوية مختلفة.

المراجع العربية

- إبراهيم، مجدي (2016). *موسوعة المعارف التربوية*، ط2، عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- أبو الروس، عادل منير (2015). *فاعلية التعليم المدمج في تنمية مهارات القراءة الإبداعية لدارسي اللغة العربية من الناطقين بلغات أخرى*، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 4 (7)، 1-22.
- البابطين، عبد العزيز عبد الوهاب (2004). *اتجاهات حديثة في الإشراف التربوي*، المملكة العربية السعودية - الرياض، مكتبة الملك فهد.
- باسل، إسلام، ومنور، نجم (2022). *واقع الإشراف التربوي المدمج في المدرس الحكومية في المحافظات الجنوبية بفلسطين*، منصة *You chair* للمؤتمرات، رقم 7940، إنجلترا.
- بركات، زياد (2020). *دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية لمعلمي المرحلة الأساسية الدنيا في المدارس الحكومية في محافظة طولكرم*، *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، 8 (2)، ص 54-86.
- الحاج، سمر (2020). *واقع تطبيق الإشراف التربوي التطوري في مدارس الأونروا بمحافظة غزة وسبل تحسينه*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- الحربي، سعيد (2016). *درجة توافر مبادئ الجودة الشاملة في نموذج تقويم الأداء الوظيفي للمعلمين من وجهة نظر مديري المدارس الثانوية بمدينة جدة*، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 5 (6)، 112-133.
- حرشاي، يوسف (2011). *عملية الإشراف والتوجيه التربوي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضة بمدينة وهران* - الجزائر، *مجلة التحدي*، 4، ص 49 - 62.
- حسين، بانقاه، القثامي، محمد (2019). *برنامج مقترح لتطبيق نموذج الإشراف المدمج من وجهة نظر المعلمين والمشرفين التربويين في ضوء الاتجاهات الحديثة*، *المجلة العربية للتربية النوعية*، 3 (10).
- حسين، سلامة، وعوض الله، سليمان (2006). *اتجاهات حديثة في الإشراف التربوي*، عمان: دار الفكر، الاردن.
- حسيني، صلاح (2018). *التنمية المهنية لمعلمي المدارس الثانوية في مصر*، *مجلة جامعة بنها*، 3 (4)، 67-92.
- الحمدون، منصور (2016). *دور مشرفي التربية الرياضية في تطوير الرياضة المدرسية لمديريات التربية والتعليم من وجهة نظر المعلمين في محافظة المفرق*. *مجلة اتحاد الجامعات العربية*، مجلد (2) ص 84-109.
- الربابعة، جمال، والرقب، خالد (2019). *تقييم الأنماط الإشرافية لدى مشرفي التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم في لواء القويسمة من وجهة نظر معلمي ومعلمات التربية الرياضية*، *مجلة دراسات، العلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، المجلد 46، العدد 1، ملحق 2.
- الربيعي، معن (2014). *واقع الإشراف التربوي الحديث لأعضاء الهيئة التعليمية من وجهة نظر مديري المدارس الابتدائية*، *مجلة الفتح*، العدد 59.

- سابو، كلثوم محمد (2019). واقع دور الإشراف التربوي في تحسين الأداء المهني لمشرفات العلوم بمحافظة جدة، مجلة البحث العلمي في التربية، 20(12)، 380-395.
- السبيعي، علي، والقباطي، علي (2020). واقع استخدام التعلم المدمج من وجهة نظر معلمي ومعلمات اللغة العربية في تدريس طلاب المرحلة الابتدائية، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد 21 ص 553-577.
- سلمان، مهند (2021). واقع استخدام الاشراف التربوي المدمج في المدارس الحكومية وسبل تطويره في ضوء التوجهات الحديثة من وجهات نظر المشرفين التربويين في المديرية الوسطى للمحافظات الشمالية، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي.
- شلتوت، نوال وخفاجة، ميرفت (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية _ التدريس للتعليم والتعلم، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة، مصر.
- الشهري، زايد (2018). متطلبات تطبيق الأشراف المدمج من وجهة نظر المشرفين التربويين بمحافظة القويعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الشرق الأوسط، السعودية.
- الشهري، سعيد بن محمد (2024). تطوير الاشراف التربوي في ضوء برنامج التحول الرقمي، مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع، العدد (102)، ص 54-76.
- الصاعدي، احمد (2015). تصور مقترح لدمج تكنولوجيا التعليم باتجاهات الاشراف التربوي الحديثة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى، السعودية.
- صلاح الدين، نسرین (2020). تحسين الأداء المهني للمعلمين في مدارس التعليم الأساسي بسلطنة عمان في ضوء الإشراف التربوي المدمج، مجلة البحث العلمي في التربية، (21)، 27-97.
- الملا، عبدالله (2004). نموذج مقترح للإشراف التربوي في الرياضة المدرسية في ضوء الاتجاهات الحديثة، رسالة التربية، ع 5 - 38.
- عثمانى عبد القادر (2016). دور الأستاذ المشرف في أداء الطالب المتربص أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 42.
- العزام، عبد الكريم (2002). دليل الاشراف التربوي، مديرية الاشراف التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان.
- عطير، ربيع شفيق (2017). دور الإشراف التربوي في التنمية المهنية لمعلمي المرحلة الثانوية بمدارس محافظة طولكرم الحكومية، مجلة العلوم التربوية والنفسية (البحرين)، (1) 18، 621-655.
- العمري، صبياء (2020). رؤية مقترحة لتطبيق نموذج الاشراف التربوي المدمج في المدارس الحكومية بالمملكة العربية السعودية، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، 10 3، ص 342-364.
- قتادة، محمد أبو جامع (2013). دور المشرفين التربويين في تحسين كفايات معلمي التربية الرياضية في المدارس الحكومية بمحافظة غزة في ضوء معايير الجودة الشاملة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

- القرالة، أماني، ومسمار بسام، والمطارنة، محمد (2020). درجة امتلاك مشرفو التربية الرياضية مفاهيم الاقتصاد المعرفي في مديريات التربية والتعليم بمحافظة الكرك، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، الجامعة الأردنية، 47(1)، 618-632.
- القريني، لهية بنت حمد (2024). دور الاشراف التربوي المدمج في التنمية المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة مسقط بسلطنة عُمان من وجهة نظرهم، *المجلة العلمية لكلية الآداب جامعة أسيوط*، العدد (92) أكتوبر، 1113-1156.
- محمد، أشرف، وحسن، نهلة، وسليم، منة (2023). متطلبات تطبيق الاشراف التربوي المدمج وسبل تطوير اشراف المدمج في المعاهد الإعدادية الثانوية الازهرية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية، حلوان، مجلد 29، ص 140-175.
- المعاينة، عبد العزيز، الراجحي، شريفة (2017). درجة ممارسة مديري مدارس التعليم ما بعد الأساسي لمهارات تقويم الأداء الوظيفي من وجهة نظر المعلمين بمحافظة الداخلية بسلطنة عمان، *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية*، 17، (1).
- المهداوي، نائلة (2022). درجة مساهمة المشرف التربوي في التنمية المهنية للمعلمين الجدد في مدارس قصبة إربد من وجهة نظر المعلمين الجدد، *مجلة كلية التربية*، جامعة أسيوط، 38 (6) 2.

المراجع الأجنبية

Gadzirayi, c. T, Muropa, B. C, Mutandwa. E, (2006). Effectiveness of the blended supervision model: a case study of student teachers learning to teach in high schools of Zimbabwe. Zimbabwe Journal of Educational Research. PP (371 – 383). Vol (18), Iswe (3).

The Role of Blended Educational Supervision in the Professional Development of Physical Education Teachers in Tafilah Governorate

ABSTRACT :

This study aimed to identify the role of blended educational supervision in the professional development of physical education teachers in Tafilah Governorate. It also examined whether the role of blended educational supervision in professional development differed according to gender, academic qualification, and years of teaching experience. A descriptive survey methodology was used to collect, classify, organize, and analyze the data. The study employed a questionnaire consisting of 32 items distributed across four domains: teaching methods, subject matter, training courses, and assessment. The study sample consisted of 102 physical education teachers (55 males and 47 females) in Tafilah Governorate during the 2024/2025 academic year. The findings showed that the participants perceived the role of blended educational supervision in professional development as highly significant at the overall level. Statistically significant differences were also found according to gender, academic qualification, and years of experience. The differences favored female teachers, teachers holding postgraduate degrees, and teachers with 10 or more years of experience, respectively. Based on these findings, the researchers recommend implementing blended educational supervision models in schools across Tafilah Governorate and providing the necessary resources and support for their effective implementation. They also recommend developing and implementing professional development programs on blended educational supervision to reduce the gap between theoretical knowledge and practical application and to enhance teachers' engagement with this supervisory approach.

Keywords: Blended Educational Supervision; Professional Development; Physical Education Teachers.