هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

أ.د عبد الباسط الشرمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777789579

shorman@hu.edu.jo

مساعد التحرير

أ.د أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

+962777728000

aman75@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 طحاينة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة الهاشمية/ الاردن

tahayneh@hu.edu.jo

أ.د حران الرحامنة

كلية علوم الرياضة/ الجامعة الاردنية/ الاردن

h.rahamenh@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 الاداري للمجلة:

رئيس هيئة التحرير

أ.د عبد الباسط الشرمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

shorman@hu.edu.jo

أمين سر المجلة

أ.د أمان خصاونة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة الهاشمية

aman75@hu.edu.jo

المحرر اللغوي للغة الانجليزية

أ.د صبري الشبول

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

المحرر اللغوي للغة العربية

د. نهله الشقران

كلية الآداب / الجامعة الهاشمية

مطور / مصمم صفحة ويب

م. علي ابو سليمة

المصمم الجرافيكي

منى بطاينة

سكرتير / طابعة

ليلى ابو حلاوة

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.
* الإدارة الرياضية.
* علم الاجتماع الرياضي.
* الترفيه والكشفية.
* الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل.
* الاختبارات والمقاييس.
* التربية البدنية المعدلة.
* طرق التدريس.
* وجميع الموضوعات الأخرى ذات الصلة بعلوم الرياضة.

أعضاء الهيئة الاستشارية:

أ.د كويا سوزوكي

كلية الدراسات العليا في العلوم الصحية والرياضية، جامعة جونتيندو، اليابان.

التنمية الشرية في الرياضة /القياس والتقييم في الرياضة

ko-suzuki@juntendo.ac.jp

أ.د أوليفر ستول

معهد علوم الرياضة، جامعة مارتن لوثر، المانيا.

علم النفس الرياضي

أصول التدريس الرياضي

أ.د جودرون دول تيير

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 جراية

المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية، جامعة صفاقس، تونس.

العلوم الإنسانية التطبيقية على الانشطة البدنية والرياضية

Activitiesmohamed.jarraya@isseps.usf.tn

د. سوسن حاجي محمد تقوي

كلية التربية الرياضية، جامعة البحرين، البحرين.

أدراة رياضية

ManagementStaqawi@uob.edu.bh

د. كوثر سلامي

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.gamaltek294@gmail.com

أ.د. أمجد نجيب يوسف مدانات

أ.د ماوريتسيو بيرتولو

جمعية علم النفس الرياضي، قسم الطب وعلوم الشيخوخة، جامعة من شييتي بيسكارا، شييتي، إيطاليا.

علوم الرياضة

m.bertollo@unich.it

أ.د بنجامين جونسون

كلية نيويورك الطبية، جامعة نيويورك، امريكا.

الميكانيكا

Bfjohnson@nymc.edu

د. سارينا هانم حمزة

كلية علوم الرياضة والتمارين الرياضية، جامعة مالايا، كوالالمبور، ماليزيا.

التغذية الرياضة، التغذية من أجل الصحة واللياقة البدنية

Metabolismsareena@um.edu.my

أ.د هزاع الهزاع

جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

فسيولوجيا التدريب الرياضي

Physiologyalhazzaa@ksu.edu

د. أحمد بن عيسى ابو سكرة

جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.

الادارة الرياضية

ManagementAhmed.bousekra@univ-msila.dz

أ.د. أمل محمد إبراهيم بابكير

كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

الإدارة الرياضية

Organization00249912247695Babikeramal3@gmail.com

أ.د. إيهاب محمد فوزى 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 الهدابي

كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس، عمان.

التربية البدنية وعلوم الرياضة

sciencesbhaddabi@squ.edu.om

د. عبد الحافظ 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-alnahar@hotmail.com

أ.د صادق الحايك

كلية علوم الرياضة، جامعة مؤته، 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

كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، 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 معتصم 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

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 االمستخدم، 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 (5-3) 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 اولاً ثم يتم تحليلها ومناقشتها مباشرة.
   - الاستنتاجات والتوصيات.
   - قائمة المصادر والمراجع المستخدمة.
5. تدرج الجداول في متن الدراسة وترقم ترقيما 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 ترقيما 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 كالاتي: (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 (مجاناً).
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 وتحتفظ المجلة بحقها في رفض البحث والتعميم عن صاحبه في حال وجود تجاوزات لأخلاقيات البحث العلمي.
10. تحتفظ المجلة بحقها في أن تطلب من الباحث أن يعيد صياغة بحثه، أو أي جزء منه بما يتناسب وسياستها 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 اشعار القبول.
20. لهيئة التحرير الحق في التراجع عن قبول ونشر البحث حال امتنع الباحث عن اجراء اي 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
الايميل: jjpess@hu.edu.jo
موبايل:962777789579+
صندوق بريد: 330127، الزرقاء 13133، الاردن.
تلفون: 96253903333+

JJPESS

Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

CONTENTS

Original Articles

مستوى امتلاك مدرسي مساقات السباحة للكفايات التدريسيّة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لدى الطلبة. *د. عروبة ذيب الطراونة، أ.د. محمد حسن أبو الطيب .*	1 - 24
علاقة القدرات التوافقيّة بالأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى الفئة العمريّة من (6–9) سنوات. *نواف محمد العامري، د. محمد فايز الدبابسة.*	25 - 53
مستوى الوعيّ الصحيّ وعلاقته بمفهوم الذات لطلبة مساقات ألعاب القوى في كليّة التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك. *د. نزار محمد خير الويسي، م. ميسم محمد الخطاطبة، أ.د. خالد محمود الزيود.*	54 - 77
فعاليّة برامج التدريب بأزمنة مختلفة ضمن منطقة الجهد الثالثة في تحسين القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة للاعبي كرة القدم. *أ.د حسن السعود*	78 - 94
أثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي (الأزواج والجماعات الصغيره) على تعليم بعض المهارات الأرضية في رياضة الجمباز. *د. صالح سالم القواقز.*	95 - 125

JJPESS
Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X
Pages 1 - 24
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

مستوى امتلاك مدرسي مساقات السباحة للكفايات التدريسيّة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لدى الطلبة

د. عروبة ذيب الطراونة[1]، أ.د. محمد حسن أبو الطيب[2]*

[1] مدرسة تربية رياضة، تربية عمان الاولى، عمان.

[2] استاذ، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الأردن.

تاريخ الاستلام: 10-أيار-2024 تاريخ القبول: 25-حزيران-2024

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة، من وجهة نظر الطلبة، وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لديهم، واستُخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحيّ، حيث تكوّنت عيّنة الدراسة من الطلبة الذين درسوا مساقات السباحة (السباحة (1)، والسباحة (2)، والسباحة (3)، والمهارات الأساسية في السباحة) حيث تكوّنت عيّنة الدراسة من (109) طالباً، و(82) طالبة، بمجموع (191) طالباً وطالبة، في كلية علوم الرياضة التابعة للجامعة الأردنيّة في الفصل الدراسي الأوّل، للعام الجامعيّ 2023/2022.

ولجمع البيانات صُمّمت استبانة لتقييم مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة، مكونة من تسع عشرة فقرة موزّعة على ثلاثة مجالات هي: (التخطيط للدرس، وتنفيذ الدرس، والتقويم)، وتكوّنت استبانة لتقييم التفكير الإبداعي من عشرين فقرة موزّعة على أربعة مجالات هي: (الطلاقة، والأصالة، والمرونة، والحساسية للمشكلات)، واستُخدمت المتوسّطات الحسابيّة لمعالجة البيانات إحصائيّاً، والانحرافات المعياريّة، والنسب المئويّة، ومعامل كرونباخ ألفا، ومعامل الارتباط بيرسون.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنّ مستوى ممارسة الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر طلبة كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنيّة مرتفع، وأنّ مستوى التفكير الإبداعي لدى طلبة مساقات السباحة في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية مرتفع كذلك، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طرديّة بين درجة ممارسة الكفايات التدريسيّة، لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة وعلاقتها بالتفكيرالإبداعيّ لديهم، وأوصى الباحثان بتشجيع أعضاء الهيئة التدريسية في مساقات السباحة على تنمية كفاياتهم التدريسية، من حيث التخطيط، والتنفيذ، والتقويم، والتنويع في استخدام استراتيجيات التدريس للارتقاء بقدرات التفكير الإبداعيّ لدى الطلبة.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: السباحة، الكفايات التدريسيّة، التفكير الإبداعيّ.

Corresponding Author: mabutaieb@yahoo.com.

المقدمة :

أصبح لمهنة التعليم نظام خاص يُطبّق ضمن شروط معيّنة، في استخدام طرق التدريس المختلفة، لغاية تحقيق الأهداف المنشودة، فالمدرّس الناجح هو الملمّ بشروط التعليم المطلوبة، لغاية إحداث التعليم المرغوب، والقدرة على تطوير أفكار الطلاب واتجاهاتهم في العملية التدريسية، فإن الإعداد المهنيّ والفنيّ يعدّ شيئاً ضرورياً (Ahmad & Khan, 2016).

إنّ مخرجات العملية التعليميّة تقع على عاتق المدرّسين، بما يملكونه من خبرات وكفايات تسهم في تعزيز عمليّات التعلّم والتعليم من كافة المراحل؛ ولهذا فإنّ عمليّة التعليم لا يمكن تطويرها وتحديثها ما لم يتم اتخاذ الوسائل والإجراءات التي تكفل إعداد المدرسين إعداداً يؤهّلهم في التفاعل والتعامل مع كافة الظروف والتحديات (يوسف، 2018).

إن الإعداد المهنيّ للمدرّسين يعني إلمامهم بكافة الكفايات والخبرات التي تساعدهم في تحقيق الأهداف، وتساعدهم في إدارة الموقف التعليميّ، بما يعود بالفائدة والنجاح في أداء المهام الوظيفيّة، والإعداد الناجح يعني قدرته على اتخاذ القرارات وإتباع الأساليب التي من شأنها أن تسهّل عملية التعليم للطلبة (Admeji, 2014)، أمّا عمليّة التدريس الناجحة فهي نابعة من الكفايات التدريسيّة التي يمتلكها المدرّس، ويطبّقها في العمليّة التعليميّة، وهذا من شأنه أن يسهم في إثراء المادة التعليميّة للطلبة بصورة أفضل.

تعمل الكفايات التدريسيّة على رفع كفاءة الطلبة، في عمليات طرح الأفكار، وزيادة كفاءة المدرسّين لإيصال المادة التعليميّة للطلبة، فكلّما زادت ممارسة المدرّس للكفايات التدريسية زاد تدفّق المعلومات ومعالجة الكثير من القصور الذي تعاني منه بعض المقرّرات الدراسية سواء أكان في الجانب التعليمي أم الجانب الفني (Das & Nalinilatha, 2017).

والتنويع من أساليب التدريس المستخدمة، ومن الأمور المهمّة التي يجب على المدرّس الاهتمام بها بغرض تحقيق أهمّ أهداف العمليّة التعليميّة في الوصول إلى تعلّم مهارات مختلفة ومتنوّعة مع مراعاة جانب الاختصار في الوقت والجهد (أبو الطيب وآخرون، 2014)، فالكفايات التدريسيّة مجموعة من القدرات، وما يرتبط بها من مهارات، يفترض إن يمتلكها المدرّس ليمكّنه هذا من أداء مهامه وأدواره ومسؤولياته خير أداء، ممّا ينعكس على العمليّة التعليميّة ككلّ، وخصوصاً من ناحية نجاح المدرّس، وقدرته على نقل المعلومات إلى طلابه، وقد يقوم المدرس بذلك عن طريق التخطيط والإعداد للدروس، وغير ذلك من الأنشطة التعليميّة والتطبيقيّة، وما يظهر من خلال سلوك المدرس (عبد الباقي وآخرون، 2011).

تعد السباحة من الرياضات المائية بل عصبها الأساسي وهي تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل مع الوسط المائي المخالف عن الوسط الذي يعيش فيه، بالإضافة إلى تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلي الوضع الأفقي، ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها عن باقي الرياضات (النوايسة وآخرون، 2014)، حيث يتم استعمال الوسط المائيّ كوسيلة للتحرّك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين وبقيّة أجزاء الجسم، وتهدف السّباحة التعليميّة إلى إكساب الفرد المهارات المختلفة وتهيئته بدنياً وعقلياً، ويوجد للسباحة أربع طرق هي: (الزحف على البطن، وسباحة الظهر، وسباحة الصدر، وسباحة الفراشة)، ويحتاج تعلم السّباحة إلى استراتيجيات وأدوات تعليمية مختلفة حديثة ومتطوّرة؛ لتعمل على وصول الطلاب إلى درجة إتقان جيدة، فاختيار الاستراتيجيّة المناسبة للتعلّم يعدّ من الخطوات المهمّة للوصول إلى الإتقان المناسب (الحمداني، 2016؛ أبوالطيب، 2017).

إنّ خطة الدرس يجب أن تكون دائما قابلة، للتعديل لمقابلة الحاجات الطارئة للمتعلمين، وهي حاجات تتطلّب اليقظة والاستجابة السريعة أثناء سير الدرس، وتتفاوت قدرة الطلّاب على استقبال المعلومات المختلفة بالشكل الأمثل تبعاً لأساليب التعليم المستخدمة (البيات وآخرون، 2020)، ويحتاج تعلّم السباحة إلى استراتيجيات، وأدوات تعليميّة مختلفة حديثة ومتطوّرة؛ لتعمل على وصول الطلاب إلى درجة إتقان جيّدة، فاختيار الاستراتيجيّة المناسبة للتعلّم يعدّ من الخطوات المهمّة

للوصول إلى الإتقان المناسب، فيجب أن تراعي الاستراتيجية الفروق الفرديّة بين الطلاب وقدراتهم ومستوياتهم (أبو الطيب وحسين، 2013). فمدرّس السباحة الناجح يجب أن يعدّ خطة عامّة لمجموعة متسلسلة من الدروس من أجل فعاليّة عمليّة التعلّم، وبناء على هذه الخطة يمكن للمدرس تحضير كلّ درس بحيث يتضمّن توازناً للأنشطة التي تحتويها هذه الخطّة، ويتم تعديلها بناء على عمليّة التقييم لأفراد المجموعة التعليميّة، وإنّ اختبار استراتيجيات التعلّم يعدّ محوراً اساسياً في كيفيّة تعلّم الطلبة، ولكن لسوء الحظّ، فإنّ التعليم غالباً يستمرّ بالطرق التقليديّة، متجاهلاً الفروق الفرديّة بين الطلبة، وإنّ الحاجة لفهم أنماط تعلم الطلاب تتزايد في ظلّ الدعوة إلى التعلّم الجماعيّ داخل الصفوف غير المتجانسة، وإنّ الفائدة المبدئيّة لأنماط التعلّم النظر إليه أداة للتفكير بالفروق الفرديّة، وعندما نساعد الطلبة على اكتشاف الأساليب التعليميّة المفضّلة لديهم، فإنّنا نمنحهم فرصة التوصّل إلى نتاجات التعلّم المنشودة (العبدالله وآخرون، 2024).

ولم يعد دور المؤسّسات التربوية قاصراً على نقل المعارف والمعلومات وإطّلاع المتعلمين على المبتكرات الحديثة، وإنّما أصبح من الضروري تعويد الطالب على التفكير الإبداعيّ بحيث يسعى باستمرار إلى تطوير ما يعرفه وأن يبحث عن سبل الارتقاء إلى مستويات أكثر كفاءة في الأداء في المجالات التي يعمل فيها (عبد الحافظ وآخرون، 2013)، ويعدّ الإبداع مطلباً رئيساً في الأنشطة والألعاب الرياضيّة على اختلاف أنواعها، ويظهر من خلال تعلّم المهارات الرياضيّة الخاصّة باللعبة وإتقانها واقتران الأداء بالتفكير: أي القدرة على استدعاء المهارات والمعلومات التي تساعد على إظهار استجابة حركيّة إبداعيّة، كما يعدّ الإبداع الحركيّ قدرة عقليّة في مجال الحركة الذي بدوره يعتمد على المكوّنات الأساسيّة للإبداع، وهي الطلاقة الحركيّة، والمرونة الحركيّة، والأصالة الحركيّة (الأكاديمية العراقية، 2010)، وفي مجال السّباحة يهدف التفكير الإبداعيّ إلى إظهار تنوّع إستثنائيّ فريد في الإستجابات الحركيّة للحوافز، كما أنّ التفكير الإبداعيّ للمتعلّم يمكن أن يتطوّر من خلال العمل على تطوير الاستعدادات الخاصّة التي تمكّنه أن يصل إلى الإبداع في الأداء، والتي بدورها يمكن أن تتطوّر من خلال توفّر العوامل المناسبة والفرص الجيّدة والمتتالية والمثابرة على التدريب والممارسة والتسهيل والتشجيع الاجتماعي والنجاح في المحاولات والتمرين المستمر، وخاصّة إذا علمنا أنّ الاختيار المناسب للأسلوب يعد عاملاً مكمّلاً (الوتار وآخرون، 2007؛ العموش، 2015).

مشكلة الدراسة :

يسعى مدرسو التربية الرياضية إلى تحسين مستوى طلبتهم من خلال استخدام طرق التدريس الحديثة المبنيّة على أسس علميّة، واستغلال جميع الوسائل المتاحة التي من شأنها رفع مستوى التعلّم والإنجاز لديهم، وخاصّة في المساقات العمليّة التي تحتاج إلى الاهتمام بالجانب البدنيّ والحركيّ، إلى الجانب النظري (الويسي وآخرون، 2019)، وإنّ تطور الإدراك والقدرات العقليّة ومنها التفكير الإبداعيّ يعدّ من الأنشطة العقليّة المؤثّرة بشكل واضح على شخصية الطالب بكافة جوانبها، كما أنّه من المعطيات العلميّة التي توضّح الفروق في القدرات العقليّة بين الطلبة، والتي لها دور في اكتساب المهارات الحركيّة وتحسينها، وإنّ التقدّم في العمليّة التعليميّة يتطلّب من المدرّس اختيار أفضل الأساليب لتطويرمستوى الأداء المطلوب (العوران وآخرون، 2019)، ومن خلال عمل الباحثين في مجال تعليم وتدريب السباحة لاحظا أنّ امتلاك مدرسي مساقات السّباحة للكفايات التدريسيّة وممارستها ينمّي قدراتهم، ويثري خبراتهم، ويساعدهم على تحقيق الأهداف المرجوّة، فالكشف عن مدى ممارسة الكفايات التدريسيّة لديهم أمر بالغ الأهميّة، لأنّه يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، ومن ثمّ وضع الحلول لمعالجة الضعف، حيث أنّ ممارسة مدرس السّباحة للكفايات التدريسيّة المناسبة، من حيث تحديد النتاجات، والتخطيط للدرس، وتنفيذه، وتقويمه، ينعكس إيجابياً على النواحي النفس حركيّة والمعرفيّة والوجدانيّة، لدى الطلبة في المساقّ، وهذه ما أكّدته دراسة الخصاونة (2019)، ويساعد معرفة وجهة نظر الطلبة في تقديم تغذية راجعة للمدرس عن

درجة ممارسته لهذه الكفايات، ممّا يعزّز الإدراك والقدرات العقلية يرتقي بها، ومنها التفكير الإبداعيّ لدى الطلبة الذي يعدّ من الأنشطة العقليّة المؤثّرة في تحسين النواحي المهارية البدنية واكتسابها، والمعرفية، والوجدانية لدى الطلبة في مساقات السباحة؛ لذلك جاءت هذه الدراسة، للكشف عن درجة ممارسة الكفايات التدريسية لدى مدرسي مساقات السّباحة، من وجهة نظر الطلبة، وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لديهم.

أهميّة الدراسة :

تكمن أهميّة هذه الدراسة فيما يلي:

1. تعطي معلومات إلى أصحاب القرار بأهميّة التفكير الإبداعيّ بالمهارات التدريسيّة، وخاصّة في مجال تدريس السّباحة الذي من شأنه أن يوفّر برامج تدريبيّة تسهم في تعزيز التفكير الإبداعيّ، وربطه بالكفايات التدريسيّة، كما أنّها سوف تكون منطلقاً للباحثين في إجراء دراسات جديدة ضمن متغيّرات وبيئات مختلفة.
2. تتميّز هذه الدراسة كونها الدراسة الأولى في الأردن حسب علم الباحثين التي بحثت في التعرف على درجة ممارسة الكفايات التدريسيّة، لدى مدرسي مساقات السّباحة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لدى الطلبة.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:

1. مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السّباحة من وجهة نظر الطلبة.
2. مستوى التفكير الإبداعيّ لدى طلبة مساقات السباحة.
3. مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لديهم.

تساؤلات الدراسة :

جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السّباحة من وجهة نظر الطلبة؟
2. ما مستوى التفكير الإبداعيّ لدى طلبة مساقات السّباحة؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة عند ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السّباحة من وجهة نظر الطلبة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لديهم؟

مصطلحات الدراسة :

الكفايات التدريسية: جملة المهارات والقدرات والمعارف التي يمتلكها المدرّس، وتمكّنه من القيام بأدواره بكفاءة وفاعلية لغاية تحسين أداء مستوى الطلبة، وتشمل: (التخطيط للدرس، وتنفيذ الدرس، والتقويم، وإتقان المفاهيم والمعارف الخاصّة بالتخصّص) (تعريف إجرائي).

التفكير الإبداعيّ: أسلوب يستخدمه الفرد لإنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حول موقف معين (الطلاقة)، وتتّصف هذه الأفكار بالتنوّع والإختلاف (المرونة)، وعدم التكرار أو الشيوع (الأصالة)، والقدرة على اكتشاف المشاكل، والتعامل معها، وإيجاد الحلول لها (الحساسيّة للمشكلات) (السليتي، 2006).

مهارة المرونة: القدرة على اتخاذ العديد من الوسائل المختلفة في معالجة بعض القضايا التي يمرّ فيها الفرد (السليتي، 2006).

مهارة الطلاقة: القدرة على توليد العديد من الأفكار بناء على الخبرات السابقة للفرد وتوظيفها بشكل مناسب في معالجة بعض المعضلات (السليتي، 2006).

مهارة الاصالة: قدرة الفرد على توليد أفكار جديدة وغير مألوفة في التفكير (السليتي، 2006).

مهارة الحساسية للمشكلة: تشير إلى وعي وتحسّس المشكلات التي تكون مشكلة في مسيرة الفرد (السليتي، 2006).

مجالات الدراسة :

المجال الزماني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2023/2022.

المجال المكاني: كلية علوم الرياضة/ الجامعة الأردنيّة.

المجال البشري: طلبة مساقات السّباحة في كلية علوم الرياضة الجامعة الأردنيّة.

الدراسات السابقة :

قام حبيش وحريتي (2022) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر الكفايات التدريسيّة لأستاذ التربية البدنيّة والرياضيّة على تقييم الأداء المهاريّ الحركيّ للتلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط، ومعرفة علاقة كلّ من الخبرة المهنيّة والجنس بمستوى الكفايات، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (400) تلميذ و(30) أستاذاً، حيث استُخدم المنهج الوصفيّ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في تقييم المهارات الحركيّة تعزى لمتغيّر الكفاية التدريسيّة للأستاذ، وأشارت نتائج الدراسة إلى امتلاك أساتذة التربية البدنيّة والرياضيّة درجة عالية من الكفايات التدريسيّة.

قامت الخصاونة (2019) بدراسة هدفت الكشف عن الكفايات التدريسيّة اللازمة لمدرسي مساقات السباحة، من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضيّة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (324) طالباً وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحيّ، حيث صمّمت الباحثة أداة لقياس الكفايات التدريسيّة لمدرسي مساقات السباحة، تكوّنت من (27) فقرة موزّعة على على ثلاثة محاورهي: (تخطيط الدرس، وتنفيذ الدرس، وتقويم الدرس)، وأظهرت النتائج أن الكفايات التدريسيّة لمدرسي مساقات السباحة، من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضيّة جاءت بدرجة تقييم متوسطة، وأنّه توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، بين استجابات أفراد عيّنة الدراسة تعزى إلى متغيّر (السنة الدراسية)، ولصالح السنة الدراسيّة (الثالثة والرابعة)، وأوصت الباحثة بضرورة الاهتمام من قبل كلية التربية الرياضيّة بالكفايات التدريسيّة، لدى مدرسي مساقات السباحة.

قام أبو الطيب (2018) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى علاقة التفكير الإبداعيّ والتحصيل الدراسيّ بالاستثارة الانفعاليّة، عند أداء امتحانات السباحة العمليّة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وتكوّنت عيّنة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضيّة المسجلين في مساقات السباحة، حيث بلغ عددهم (94) طالباً موزعين على النحو الآتي: (49) طالباً من مساق سباحة (1)، و(41) طالباً من مساق سباحة (2)، و(15) طالباً من مساق سباحة (3)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحيّ، ولجمع البيانات استخدم مقياس التفكير الإبداعّي للعموش (2015) الذي يحتوي على المهارات الآتيّة: (الطلاقة، والأصالة، والمرونة، والحساسية للمشكلات)، ومقياس الاستثارة الانفعاليّة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسيّة بين التفكير الإبداعيّ والاستثارة الانفعاليّة، وبين التحصيل الدراسيّ والاستثارة الانفعاليّة، لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة عند أداء امتحانات السباحة العمليّة، وأوصى الباحث بالعمل على تنمية مهارات التفكير الإبداعيّ لتطوير

الأداء الفنيّ، عند تعليم طلاب كلية التربية الرياضيّة لمهارات السباحة وتدريبهم، وللحدّ من الاستثارة الانفعاليّة عند أداء الامتحانات العمليّة لديهم.

وفي دراسة قامت بها العموش (2015) هدفت إلى التعرّف إلى الاستراتيجيات التدريسيّة الأكثر استخداما في تدريس مساقات السباحة، وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ في الجامعات الأردنيّة، وتكوّنت عينة الدراسة من (13) مدرساً من مدرسي مساقات السباحة، و(275) طالباً من طلاب كليات التربية البدنيّة في الجامعات الأردنيّة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ لملائمته لطبيعة الدراسة وإجراءاتها، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الاستراتيجية الأمريّة هي الأكثر استخداماً في مساق سباحة (1) وسباحة (2)، أمّا في مساق سباحة تخصّص (3) كانت الاستراتيجيّة التدريبيّة هي الأكثر استخداماً. وفيما يختصّ بنتائج فاعليّة استراتيجيات التدريس في تنمية التفكير الإبداعيّ فقد تبيّن أنّه في مساق سباحة (1) كانت الاستراتيجيّة التعاونيّة هي الأكثر فاعلية في تنمية التفكير الإبداعيّ، أمّا في مساق سباحة (2) فكانت استراتيجيّة الاكتشاف الموجه هي الأكثر فاعلية في تنمية التفكير الإبداعيّ، وفي مساق سباحة تخصّص (3) كانت استراتيجيتا التقييم الذاتيّ والتدريس المصغّر الأكثر فاعليّة في تنمية التفكير الإبداعيّ، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ متوسط التفكير الإبداعيّ للطلبة الذين اجتازوا مساقات السباحة في الجامعات الأردنية جاء بمستوى متوسط، حيث أنّ التفكير الإبداعيّ للطلبة الذين اجتازوا مساق سباحة (1) أو مساق سباحة (2) جاء بمستوى متوسط، بينما التفكير الإبداعيّ للطلبة الذين اجتازوا مساق سباحة تخصّص (3) جاء بمستوى مرتفع، وأوصت الباحثة استخدام استراتيجيات تدريسيّة حديثة؛ لغرض تنمية التفكير الابداعيّ لدى الطلبة وعقد ورشات عمل حول الاستراتيجيات التدريسيّة الحديثة وكيفيّة تفعيلها في الوحدة التعليميّة.

أجرى سبينتي وآخرون (Scibinetti et. al, 2011) دراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين الإبداع الحركي والتفكير الإبداعي، تكوّنت عينة الدراسة من (31) طفل أعمارهم (7–8) سنوات، واستُخدم المنهج التجريبيّ من خلال مقياس الإبداع الحركيّ لـ (Bertsch)، ومقياس التفكير الإبداعيّ لـ (Torrance)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طرديّة بين مكوّنات التفكير الإبداعيّ (المرونة، والطلاقة، والحساسية للمشكلات) مع الإبداع الحركيّ. وأوصت الدراسة بضرورة تدريب الوظائف التنفيذيّة وخاصة المثبطة لتجارب الإبداع الحركيّ الشاملة في مرحلة الطفولة من أجل الحصول على المعرفة العمليّة ذات الصلة للوقاية من الاضطراب وعلاجه.

قام ميمرت وآخرون (Memmert et. al, 2010) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى أثر اللعب والتدريب في تطوير الإبداع الرياضيّ الخاصّ، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (72) لاعب كرة قدم، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من قبل 12 مدرباً، واستخدام المنهج شبه التجريبي. تم استخدام اختبارين للتفكير الإبداعي للتميز بين اللاعبين الذين يمتلكون التفكير الإبداعيّ الأعلى واللاعبين الذين يمتلكون التفكير الإبداعيّ الأقل في فرقهم، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين المجموعتين بالنسبة للوقت الذي يقضيه في أنشطة اللعب غير المنظّمة، وفارق في إجمالي الوقت الذي يقضيه في التدريب على رياضتهم الرئيسة، وأنّ التفكير الإبداعيّ الأعلى يكون نتيجة للممارسة المنظّمة للرياضة أفضل، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باللعب والتدريب، باستخدام العديد من الأساليب لزيادة مستوى الإبداع الرياضيّ.

منهج إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استُخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحيّ لمناسبته طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من الطلبة الذين درسوا مساقات السباحة (السباحة (1)، والسباحة (2)، والسباحة (3)، والمهارات الأساسيّة والمهارات المتقدّمة في السباحة)، حيث بلغ عدد الطلاب (129) طالباً، وعدد الطالبات (113) طالبة، بمجموع (242) طالباً وطالبة في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنيّة في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2023/2022 بناءً على كشوفات القبول والتسجيل، والجدول (1) يبيّن توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المساق والجنس.

الجدول (1). توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المساق والجنس

مساقات السباحة	مستوى المساق	الجنس	العدد	مجموع عدد الطلبة في المساقات
الذكور (129)	السباحة (1)	ذكر	47	242
الاناث (113)		أنثى	17	
	السباحة (2)	ذكر	58	
		أنثى	48	
	السباحة (3)	ذكر	لم يطرح المساق	
		أنثى	19	
	المهارات الاساسيّة في السباحة	ذكر	24	
		أنثى	26	
	المهارات المتقدّمة في السباحة	ذكر	لم يطرح المساق	
		أنثى	3	

عيّنة الدراسة :

جاء اختيار عيّنة الدراسة بالطريقة العمدية وبالأسلوب المسحي، من الطلبة الذين درسوا مساقات السباحة (السباحة (1)، والسباحة (2)، والسباحة (3)، والمهارات الأساسية في السباحة)، حيث بلغ عدد الطلاب (109) طالباً، وعدد الطالبات (82) طالبة، بمجموع (191) طالباً وطالبة، في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنية قي الفصل الدراسي الأول للعام الجامعيّ 2023/2022، والجدول (2) يبيّن توزيع أفراد عيّنة الدراسة حسب المساق والجنس.

الجدول(2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المساق والجنس

مساقات السباحة	مستوى المساق	الجنس	العدد	مجموع عدد الطلبة في المساقات
	السباحة (1)	ذكر	43	191
الذكور (109)		أنثى	13	
الاناث (82)	السباحة (2)	ذكر	57	
		أنثى	43	
	السباحة (3)	أنثى	16	
	المهارات الاساسية في السباحة	ذكر	9	
		أنثى	10	

1) متغيرات الدراسة المستقلة

- مستوى المساق (السّباحة (1)، والسّباحة (2)، والسّباحة (3)، والمهارات الأساسيّة بالسّباحة).
- الجنس (ذكر، وأنثى).
- الكفايات التدريسية بمجالاته (التخطيط للدرس، وتنفيذ الدرس، والتقويم).

2) متغيرات الدراسة التابعة

- التفكير الإبداعي من حيث المجالات الآتية: (الطلاقة، والأصالة، والمرونة، والحساسيّة للمشكلات).

أداة جمع البيانات :

أولاً: استبانة الكفايات التدريسيّة:

طوّرت استبانة لتقييم مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة في مساقات السّباحة من وجهة نظر الطلبة، وبعد الرجوع إلى المراجع والدراسات السابقة عبد الباقي وآخرون (2011)، والخصاونة (2019)، حيث كانت الاستبانة مكوّنة من (29) فقرة موزعة على أربعة مجالات، ثم عرضت على سبعة محكمين من الجامعات الأردنية مخّتصين في مجال الدراسة، والملحق رقم (1) يبيّن أسماءهم، وبعد الأخذ بآراء المحكّمين أصبحت الاستبانة بصورتها النهائيّة مكوّنة من تسع عشرة فقرة موزّعة على ثلاثة مجالات، والملحق رقم (2) يبيّن الاستبانة بصورتها النهائيّة على النحو الآتي:

مجال التخطيط للدرس: رقم الفقرات الإيجابيّة (1، 2، 3، 4، 5، 6).

مجال تنفيذ الدرس: رقم الفقرات الإيجابيّة (7، 8، 9، 10، 12، 13).

مجال التقويم: رقم الفقرات الإيجابيّة (14، 15، 16، 17، 19)، الفقرة السلبية (18).

ثانياً: استبانة التفكير الابداعيّ:

جاء العمل على تطوير استبانة لتقييم مستوى التفكير الإبداعيّ لدى طلبة مساقات السباحة، بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات السابقة دراسة العموش (2015)، ودراسة أبو الطيب (2018) مكوّنة من (40) فقرة موزعة على أربعة مجالات، ثم عرضت على سبعة محكمين من الجامعات الأردنية مخّتصين في مجال الدراسة، والملحق رقم (1) يبيّن أسماءهم، وبعد الأخذ بأراء المحكّمين أصبحت الاستبانة بصورتها النهائية مكوّنة من عشرين فقرة موزعة على أربعة مجالات، والملحق رقم (2) يبيّن ذلك على النحو التالي:

مجال الطلاقة: رقم الفقرات الإيجابية (1، 2، 3،4، 5).

مجال الأصالة: رقم الفقرات الإيجابية (6، 7، 8، 9، 10).

مجال المرونة: رقم الفقرات الإيجابية (11، 12، 13، 14، 15) .

مجال الحساسية للمشكلات: (16، 17، 18، 19، 20).

سلم الاستجابة :

استُخدم سلّم ليكرت الخماسي للاستجابة عن فقرات استبانة الكفايات التدريسيّة والتفكير الإبداعيّ: (أوافق بدرجة كبيرة جداً (5) درجات، أوافق بدرجة كبيرة (4) درجات، أوافق (3) درجات، محايد (2) درجة، لا أوافق (درجة واحدة))، وتحديد ثلاثة مستويات للحكم على أجابات الطلبة:

1- 2.33: مستوى منخفض.

أكثر من 2.33 لغاية 3.66 مستوى متوسط.

أكثر من 3.66 -5 مستوى مرتفع.

أولاً) صدق الأداة:

استُخدم الصدق الظاهريّ بعرض استبانة الكفايات التدريسيّة، واستبانة التفكير الإبداعيّ على سبعة محكّمين من الجامعات الأردنيّة مخّتصين في مجال الدراسة، والملحق رقم (1) يبيّن أسماءهم ، وبعد الأخذ بآراء المحكّمين وتعديلاتهم واختيار الفقرات التي حصلت على موافقتهم، لتصبح استبانة الكفايات التدريسيّة مكوّنة من تسع عشرة فقرة موزّعة على ثلاثة مجالات، واستبانة التفكير الإبداعيّ مكوّنة من عشرين فقرة موزّعة على أربعة مجالات.

ثانياً) ثبات الأداة:

حسب معامل الثبات باستخدام الاتّساق الداخليّ لمعامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على عيّنة الدراسة المكوّنة من (191) طالباً و(82) طالبة، لاستبانة ممارسة الكفايات التدريسيّة واستبانة التفكير الإبداعيّ لدى طلبة مساقات السباحة في كلية علوم الرياضة، والجدول رقم (3) يبيّن ذلك:

الجدول(3). قيم معامل كرونباخ لاستبانة الكفايات التدريسيّة واستبانة التفكير الإبداعيّ لمساقات السّباحة

الاستبانة	النمط	Cronbach's Alpha
الكفايات التدريسيّة	التخطيط للدرس	0.81*
	تنفيذ الدرس	0.83*
	التقويم	0.84*
	الاستبانة الكليّة	0.87*
التفكير الإبداعيّ	الطلاقة	0.79*
	الأصالة	0.76*
	المرونة	0.80*
	الحساسيّة للمشكلات	0.76*
	الاستبانة الكليّة	0.91*

*مستوى الدلالة عند ($\alpha \leq 0.05$)

يبين الجدول (3) أنّ استبانة ممارسة الكفايات التدريسيّة لمساقات السّباحة تتمتّع بقيم ثبات عالية، حيث بلغ لمجال التخطيط للدرس (0.81)، ولمجال تنفيذ الدرس (0.83)، ولمجال التقويم (0.84)، ولاستبانة الكفايات التدريسيّة الكليّة(0.87)، ولاستبانة التفكير الإبداعيّ في مساقات السباحة، حيث بلغ لمجال الطلاقة (0.79)، ولمجال الاصالة (0.76)، ولمجال المرونة (0.80)، ولمجال الحساسيّة للمشكلات (0.76)، ولاستبانة التفكير الإبداعيّ الكلية (0.91)، وتعدّ هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية :

- إجريت دراسة استطلاعيّة على عيّنة مكوّنة من عشرة طلاب عشر طالبات ممّن أنهوا دراسة مساقات السّباحة في كلية علوم الرياضة في الجامعة الأردنيّة قبل البدء بتوزيع الاستبانات.
- التأكّد من كفاءة المساعدين في توزيع الاستبانات وجمعها.

– التأكّد من وضوح فقرات استبانة الكفايات التدريسيّة والتفكير الإبداعيّ، وملائمة الفترة الزمنيّة للاستجابة عن فقرات الاستبانات والتنسيق مع مدرسي المواد.

إجراءات الدراسة :

1. تم التنسيق مع مدرسي مساقات السباحة للتعرف على المواعيد التي يمكن من خلالها توزيع أداة جمع البيانات خلال فترة (2023/1/5–2023/1/17) في كلية علوم الرياضة/الجامعة الأردنية بالفصل الدراسي الأول 2023/2022 ، والحصول على إجاباتهم.
2. استلمت اجابات الطلبة عن الاستبانات حيث بلغ عدد استبانات ردود طلبة مساقات السباحة (191)، وحلّلت جميعها.

المعالجات الإحصائية :

استخدم برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:
– المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والنسب المئويّة.
– معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).
– معامل الارتباط بيرسون(Pearson).

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا: عرض النتائج :

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول الذي ينصّ على **(ما مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة؟)**
استُخدمت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والنسب المئوية، والجدول (4) يوضّح ذلك:
يوضّح الجدول(4) المتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والنسب المئويّة لمجالات الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة.

بالنسبة لمجال كفاية التخطيط للدرس حيث حازت فقرتي (يصمّم المدرّس دروس السباحة بما يتوافق مع الخطة الفصليّة)، و(يعدّ مدرّس السباحة خطّة فصليّة مترابطة في ضوء النتاجات التعليميّة وفق معايير مساق السباحة) على الرتبة الأولى بمستوى مرتفع، ثم حازت فقرة (يقوم المدرس بالتهيئة لدرس السباحة وربط المهارة الحالية بالمهارات السابقة وبأهداف المساق) على الرتبة الثالثة وبمستوى مرتفع، وحصل مجال كفاية التخطيط للدرس الكليّ على درجة (4.57) بمستوى مرتفع.

بالنسبة لمجال كفاية تنفيذ الدرس فحازت فقرة (يستثمر المدرّس وقت الدرس بشكل فعّال في دروس السباحة) عاى مستوى مرتفع، تلتها فقرة (يستخدم المدرّس استراتيجيّة التدريس المناسبة في دروس السباحة) بالرتبة الثانية بمستوى مرتفع، ثمّ تلتها فقرة (يعطي الطلبة الوقت الكافي لتطبيق المهارة ويلاحظ أداء الطلبة) بمستوى مرتفع، وحصل مجال كفاية تنفيذ الدرس الكليّ على درجة (4.51) بمستوى مرتفع.

بالنسبة لمجال كفاية التقويم حازت فقرة (يعطي المدرّس التغذية الراجعة باستمرار تعتمد على تقييمه للطلبة) على الرتبة الأولى بمستوى مرتفع، ثم تلتها فقرة (يغطّي مدرس السباحة نتاجات منهاج السباحة عند التقويم) بالرتبة الثانية، وبمستوى مرتفع، وحصل مجال كفاية التقويم الكليّ على درجة (4.14) بمستوى مرتفع، وكانت درجة ممارسة الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة الكلي (4.41)، وبمستوى مرتفع كذلك.

الجدول(4). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة لمجالات مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات الّسباحة من وجهة نظر الطلبة :

	أولاً: مجال كفاية التخطيط للدرس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الرتبة	المستوى
1	يعدّ مدرّس السباحة خطة فصليّة مترابطة في ضوء النتاجات التعليميّة وفق معايير مساق السباحة.	4.66	0.63	93.2	1	مرتفع
2	يصمّم المدرّس دروس السباحة بما يتوافق مع الخطة الفصليّة.	4.66	0.58	93.2	1	مرتفع
3	يحدّد المدرّس الزمن اللازم لتنفيذ مهام كلّ درس في مساق السباحة.	4.51	0.79	90.2	4	مرتفع
4	يقوم المدرس بالتهيئة لدرس السباحة وربط المهارة الحاليّة بالمهارات السابقة وبأهداف المساق.	4.65	0.67	93	3	مرتفع
5	يختار المدرس أنشطة تعليميّة مناسبة لمهارات السباحة.	4.43	0.85	88.6	6	مرتفع
6	يحضّر المدرس بيئة تعليميّة ويتأكد من جاهزيّتها.	4.51	0.81	90.2	4	مرتفع
	المجال الكليّ	4.57	0.54	91.4		مرتفع
	ثانياً: مجال كفاية تنفيذ الدرس	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**الأهمية النسبية**	**الرتبة**	**المستوى**
7	يستخدم المدرّس استراتيجيّة التدريس المناسبة في دروس السباحة.	4.60	0.68	92	2	مرتفع
8	يستثمر المدرّس وقت الدرس بشكل فعّال في دروس السباحة.	4.68	0.59	93.6	1	مرتفع
9	يعزّز المدرّس سلوك الطلبة في دروس السباحة بشكل يزيد من دوافعهم للتعلّم.	4.46	0.87	89.2	5	مرتفع
10	يراعي المدرّس القدرات الفرديّة بين الطلبة في مساقات السباحة.	4.34	0.95	86.8	7	مرتفع
11	يقدّم المدرس نموذجاً عملياً مناسباً أمام الطلبة خلال التدريس.	4.53	0.88	90.6	4	مرتفع
12	يستخدم المدرّس الوسائل التعليميّة السمعيّة والبصريّة الملائمة في دروس السباحة.	4.40	0.95	88	6	مرتفع
13	يعطي الطلبة الوقت الكافي لتطبيق المهارة ويلاحظ أداء الطلبة.	4.54	0.79	90.8	3	مرتفع
	المجال الكلي	4.51	0.59	90.2		مرتفع
	ثالثاً: مجال كفاية التقويم	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**الأهمية النسبية**	**الرتبة**	**المستوى**
14	يعطي المدرس التغذية الراجعة باستمرار تعتمد على تقييمه للطلبة	4.47	0.73	89.4	1	مرتفع

15	يعتمد مدرس السباحة المعايير المناسبة لتقويم أداء الطلبة في الاختبارات المهارية والحركية.	4.35	0.87	87	4	مرتفع
16	يستخدم المدرس اختبارات مقننة ومحددة لمهارات السباحة.	4.32	0.88	86.4	3	مرتفع
17	يغطي مدرس السباحة نتاجات منهاج السباحة عند التقويم .	4.38	0.80	87.6	2	مرتفع
18	لا تتناسب الاختبارات المستخدمة مع مستويات الطلبة في مساق السباحة.	3.17	1.63	63.4	7	
19	يقوم المدرس أداء الطلبة في نهاية الدرس.	4.18	1.05	83.6	5	مرتفع
	المجال الكلي	4.14	0.55	82.8	6	مرتفع
	الكفايات التدريسية	4.41	0.59	88.2		مرتفع

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني الذي ينصّ على: **(ما هو مستوى التفكير الإبداعي لدى طلبة مساقات السباحة؟)** تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول (5)، يوضح ذلك:

الجدول(5). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والنسب المئويّة للتفكير الإبداعيّ لطلبة مساقات السباحة:

	أولاً: مجال الطلاقة	**المتوسط الحسابيّ**	**الانحراف المعياريّ**	**الأهمية النسبيّة**	**الرتبة**	**المستوى**
1	أتعدّى الطرق التقليديّة في أداء مهارات السباحة.	3.78	1.13	75.6	2	مرتفع
2	لديّ العديد من الأفكار الجديدة التي من الممكن أن تسهّل تعلّم السباحة.	3.65	1.23	73	4	متوسط
3	لديّ أفكار خلّاقة تساعد على التأقلم في الوسط المائي.	3.66	1.19	73.2	3	مرتفع
4	أتعدّى الطرق التقليديّة في أداء مهارات السباحة.	3.65	1.22	73	4	متوسط
5	أحاول بذل كل جهدي عند تعلم السباحة وأطمح إلى الوصول إلى مستويات الإنجاز.	4.47	0.87	89.4	1	مرتفع
	المجال الكليّ	3.84	0.59	76.8		مرتفع
	ثانياً: مجال الأصالة	**المتوسط الحسابيّ**	**الانحراف المعياريّ**	**الأهميّة النسبيّة**		**المستوى**
6	أبحث بشكل مستمرعن كل جديد في مجال السباحة ولا أكتفي بما لديّ من معلومات.	3.96	1.14	79.2	3	مرتفع
7	أحاول بذل كل جهدي عند تعلّم السباحة وأطمح إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن.	4.51	0.74	90.2	1	مرتفع
8	أطرح أفكار بدون تردد حتى لو كان البعض يعتقد بأنّها غريبة وغير منطقية.	3.61	1.36	72.2	5	متوسط
9	أتبع طرق غير تقليديّة في مساعدة زملائي بمساق السباحة.	3.62	1.23	72.4	4	متوسط
10	أحب ممارسة السباحة لأنّها تمدّني بطاقة إيجابيّة وتشعرني بالسعادة والسرور.	4.31	1.12	86.2	2	مرتفع
	المجال الكليّ	4.00	0.81	80		مرتفع

	ثالثاً: مجال المرونة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة		المستوى
11	أعمل على تطوير مهارتي بالسباحة من خلال أساليب وتمارين متنوّعة.	4.28	0.94	85.6	2	مرتفع
12	لديّ القدرة على تغيير أفكاري وإعادة ترتيبها عند تعلّم السباحة.	4.17	0.94	83.4	4	مرتفع
13	لديّ القدرة على التكيّف مع التغييرات التي تواجهني أثناء تعلّم السباحة.	4.21	0.96	84.2	3	مرتفع
14	أستخدم وسائل متنوّعة لتحسين أدائي المهاريّ في السباحة.	4.15	0.96	83	5	مرتفع
15	أستطيع التكيّف مع زملائي في المسبح على الرغم من الإختلاف في أنماط الشخصيّة والمستويات الثقافيّة والاجتماعيّة بينهم.	4.47	0.80	89.4	1	مرتفع
	المجال الكليّ	4.26	0.69	85.2		مرتفع
	رابعاً: مجال الحساسية للمشكلات	**المتوسط الحسابيّ**	**الانحراف المعياريّ**	**الأهميّة النسبيّة**		**المستوى**
16	أعمد إلى تعلّم السباحة من خلال أخطائي وأخطاء الآخرين.	4.62	0.69	92.4	1	مرتفع
17	أحاول احتواء أيّة مشكلة تواجهني بتأنٍ، ودون خوف عند تعلّم مهارات السباحة.	4.31	0.85	86.2	5	مرتفع
18	أعمل على ضبط انفعالاتي عند تفوّق زملائي عليّ في الأداء بالمسبح.	4.43	0.81	88.6	2	مرتفع
19	أتأقلم مع الوسط المائيّ من حولي بطريقة صحيحة تساعدني على تجنب المشاكل.	4.32	0.81	86.4	4	مرتفع
20	أضع حلولاً وخططاً بديلة لأيّة مشكلة قد تواجهني أثناء تعلّم السباحة.	4.17	1.01	83.4	6	مرتفع
	المجال الكليّ	4.37	0.62	87.4	3	مرتفع
	التفكير الإبداعي الكليّ	4.12	0.62	82.4		مرتفع

يوضح الجدول الجدول (5) المتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والنسب المئويّة، والرتب، ومستويات التفكير الإبداعيّ لطلبة مساقات السباحة.

بالنسبة لمجال الطلاقة حازت فقرة (أحاول بذل كل جهديّ عند تعلّم السباحة وأطمح بالوصول إلى مستويات الإنجاز) على الرتبة الأولى بمستوى مرتفع، تلتها فقرة (أتعدى الطرق التقليدية في أداء مهارات السباحة) بالرتبة الثانية، وبمستوى مرتفع، وحصل مجال الطلاقة على درجة (3.84) بمستوى مرتفع.

بالنسبة لمجال الأصالة حازت فقرة (أحاول بذل كلّ جهدي عند تعلّم السباحة وأطمح بالوصول إلى أعلى مستوى ممكن) على الرتبة الأولى بمستوى مرتفع، تلتها فقرة (أحبّ ممارسة السباحة لأنّها تمدّني بطاقة إيجابيّة، وتشعرني بالسعادة والسرور) على الرتبة الثانية، وحصل مجال الأصالة على درجة (4) بمستوى مرتفع.

بالنسبة لمجال المرونة حازت فقرة (أستطيع التكيّف مع زملائي في المسبح، على الرغم من الإختلاف في أنماط الشخصيّة والمستويات الثقافيّة والاجتماعيّة بينهم) على الرتبة الاولى بمستوى مرتفع، تلتها فقرة (أعمل على تطوير مهارتي بالسباحة من خلال أساليب وتمارين متنوّعة) على الرتبة الثانية بمستوى مرتفع، وحاز مجال المرونة على درجة (4.26) بمستوى مرتفع.

وبالنسبة لمجال الحساسيّة للمشكلات، فحازت فقرة (أعمد إلى تعلّم السباحة من خلال أخطائي وأخطاء الآخرين) على الرتبة الأولى بمستوى مرتفع، تلتها فقرة (أعمل على ضبط انفعالاتي عند تفوّق زملائي علي في الأداء بالمسبح) على الرتبة الثانية بمستوى مرتفع، وحاز مجال الحساسيّة للمشكلات على درجة (4.37) بمستوى متوّسط، وكانت درجة التفكير الإبداعي لدى طلبة مساقات السباحة الكليّ (4.12) بمستوى مرتفع.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث الذي ينصّ على: (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند $\alpha \leq 0.05$ بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسية لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لديهم؟) استُخدم معامل الارتباط بيرسون والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول(6). قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لمدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة والتفكير الإبداعيّ لديهم:

ممارسة الكفايات التدريسيّة	التفكير الإبداعيّ
	0.49*

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يوضّح الجدول (6) قيمة معامل الارتباط بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لمدرسي مساقات السباحة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لدى الطلبة، حيث أشارت نتائج الجدول إلى وجود ارتباط طرديّ دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ثانياً: مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة تساؤل الدراسة الأول الذي ينصّ على: (ما مستوى امتلاك الكفايات التدريسية لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة؟)

من الجدول (4) يتضح أن مجال كفاية التخطيط للدرس الكليّ حصل على درجة (4.57) بمستوى مرتفع، ويعزى ذلك إلى أنّ مدرسي السباحة يخطّطون، وينفذون دروس السباحة بما يتوافق مع الخطّة الفصليّة، بحيث يتمّ إعداد خطة فصليّة مترابطة في ضوء النتاجات التعليميّة، وفق معايير مساقات السباحة، ويقوم مدرسو السباحة بتعليم المهارة، وربطها بالمهارات السابقة وبأهداف المساق، بالإضافة لوجود مخطّط مشترك لمساقات السباحة في كلّ مستوى موضّحاً به الخطّة الفصليّة، وتعرض في بداية الفصل الدراسيّ على الطلبة، وموضّحاً بها نتاجات تعليميّة لمساقات السباحة تتناسب مع قدرات المتعلّمين، وتغطّي المجال المعرفي والوجداني والنفس حركيّ، وخطّة زمنية محدد بها المهارات التي يجب أن يتعلّمها الطالب، حيث يقوم المدرّس بالتهيئة لدرس السباحة، وربطها بأهداف المساق، وتنفيذها على مراحل باستخدام أنشطة تعليميّة مناسبة لمهارات السباحة، ممّا يراعي الفروق الفرديّة بين الطلبة ويلبي حاجاتهم.

وحصل مجال كفاية تنفيذ الدرس الكليّ على درجة (4.51) بمستوى مرتفع، ويعزى ذلك إلى أنّ مدرسي السباحة يستثمرون وقت الدرس بشكل فعّال، ويستخدمون استراتيجيات التدريس المناسبة في دروس السباحة، وإعطاء الطلبة الوقت الكافي لتطبيق المهارة، ويلاحظ أداء الطلبة، بالإضافة إلى ذلك فمدرسو السباحة في كلية علوم الرياضة يستخدمون طرق وأساليب التدريس المناسبة، ويعملون على تعزيز سلوك الطلبة في دروس السباحة بشكل يزيد من دوافعهم للتعلّم، بالإضافة إلى استخدام الوسائل التعليميّة السمعيّة، والبصرية، والأدوات التعليمية الملائمة في دروس السباحة، ويعملون على ربط مهارات السباحة السابقة بالمهارات الجديدة في الدرس ممّا يمكّنهم من استثمار وقت الدرس بشكل فعّال في دروس السباحة.

كانت درجة ممارسة الكفايات التدريسية لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة الكلي (4.41) وبمستوى مرتفع، ويعزى ذلك إلى أنّ مدرسي مساقات السباحة في كلية علوم الرياضة لديهم أسس واضحة في تقييم مهارات السباحة، ويطبّقون أساليب التقويم المناسبة لقياس مدى تحقيق الأهداف، ويستخدمون اختبارات مقننة ومحددة لمهارات السباحة، ويتم تغطية جميع مفردات مساق السباحة عند التقويم، ويضعون المعايير المناسبة لتقويم أداء الطلبة في الاختبارات المهارية والحركية.

ثانياً: مناقشة تساؤل الدراسة الثاني الذي ينصّ على: (ما مستوى التفكير الإبداعي لدى طلبة مساقات السباحة؟)

يوضّح الجدول (5) حصول مجال الطلاقة على درجة (3.84) بمستوى مرتفع، ويُعزى ذلك إلى أنّ الطالب يحاول بذل كل جهده عند تعلّم السباحة، ويطمح إلى الوصول إلى مستويات الإنجاز، ويحاول استخدام مختلف الطرق التقليديّة المبتكرة عند تعلّم أداء مهارات السباحة.

وحصل مجال الأصالة على درجة (4)، ويُعزى ذلك إلى أنّ الطالب في مساقات السباحة يحاول بذل كل جهده عند تعلّم السباحة، ويطمح إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن، ويتكوّن لدى الطالب دافعيّة نحو نتيجة خبرات النجاح عند ممارسة السباحة مما يمدّه بالطاقة الإيجابيّة للشعور بالسعادة والسرور.

أمّا مجال المرونة، فحصل على درجة 4.26 بمستوى مرتفع، ويُعزى ذلك إلى أنّ الطالب يحتاج للتكيّف في الوسط المائيّ، ويتعاون مع زملائه في المسبح بالرغم من الاختلاف في أنماط الشخصية، والمستويات الثقافية، والاجتماعية بينهم، ويعمل على على تطوير مهارته بالسباحة من خلال أساليب وتمارين متنوّعة.

وحصل مجال الحساسية للمشكلات على درجة (4.37) بمستوى متوسط، ويُعزى ذلك إلى أنّ الطالب يحاول الاستفادة من التغذية الراجعة عند تعلّم السباحة من خلال ملاحظة أخطائه وأخطاء زملائه، ويعمل على ضبط انفعالاته عند تقصيره أو تفوّق زملائه عليه في الأداء بالمسبح.

وأنّ التدريس في مساقات السباحة يُستخدم فيه إستراتيجيات متعدّدة يتفاعل فيها الطالب مع المدرس، وتساعد الطالب في توليد أفكار جديدة يمكن أن تسهل في تعلّم مهارات السباحة والتأقلم بالوسط المائيّ، وكذلك عمليات التحفيز والتعزيز المستخدمة في محاضرات السباحة تساعد الطالب في البحث عن ما هو جديد، في كيفية تعلّم وتطوّر مهارات السباحة، وتشجيع الطالب لطرح أفكاره بدون تردّد من خلال الحوار البنّاء لتطوير قدراته، باستخدام تمارين وأساليب متنوّعة ممّا يشجع الطالب على بذل أعلى جهد عند تعلّم السباحة للوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، وكذلك تساعد رياضة السباحة في تحسين النواحي البدنيّة والنفسيّة التي تقلّل من الإرتباك عند تعلم الأداء المهاري ويضبط انفعالاته والقدرة على إيجاد الحلول أثناء المشاكل التي تواجهه أثناء التعلّم، وهذا الأمر اتفق مع دراسة العموش(2015).

ثالثاً: مناقشة تساؤل الدراسة الثالث الذي ينصّ: (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة عند $0.05 \geq \alpha$ بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة، وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ لديهم؟):

يوضّح الجدول (6) قيمة معامل الارتباط بين مستوى امتلاك الكفايات التدريسيّة لمدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر الطلبة بالتفكير الإبداعيّ لديهم حيث أشارت نتائج الجدول بوجود ارتباط طردي دال إحصائيّاً.

ويعزى ذلك إلى أنّه كلما زادت درجة امتلاك مدرسي مساقات السباحة للكفايات التدريسية نما مستوى التفكير الإبداعيّ، لدى الطلبة، والقدرة على الاستفادة من الأفكار واختزالها وتوليدها بشكل يساعد الطالب من تعلم مهارات السباحة وأتقانها كذلك، كلّما كان الطالب يبحث عن ماهو جديد من معلومات ومعارف، والإيمان بأهميّة تعلّم السباحة عند التقدم لامتحانات السباحة، وأنّ التعزيز والمشاركة بأفكار متنوّعة لزيادة مستوى التعلّم يزيد من قدرة الطالب على التكيّف والتأقلم مع الزملاء في الوسط المائيّ. فبقدر الحاجة إلى وجود عضو هيئة تدريس لديه القدرة على القيام بدوره في تنمية الإبداع والتفكير الإبداعيّ وتطويره

لدى طلبة المرحلة الجامعية، هنالك الحاجة أيضاً إلى تهيئة أفضل الظروف لتنمية التفكير الإبداعي لدى الطلبة، بما فيها البيئة التعليميّة الآمنة المستقرة الخالية من معوقات التفكير الإبداعيّ سواء أكان الأمر في البيئة المحيطة بشكل عام وببيئة التعلّم، أم في الدراسة بشكل خاصّ، من حيث توّفر الإمكانات والتجهيزات الماديّة وتوفير الدعم الماديّ والنفسيّ والتدريبيّ الذي يساهم في مساعدة الطالب على أداء الاستجابات الصحيحة، من خلال استحضار الصورة العقليّة للمهارة المراد تعلّمها ومنع تشتت أفكاره؛ وبذلك يركّز بصورة أفضل على أدائها بشكل إبداعيّ، وهذا ما اتفق مع دراسة العموش (2015)، وحسن (2013) الوتار واسي وصالح (2007) التي أشارت إلى أنّ التفكير الإبداعيّ له دور في تنمية قدرات الطالب المختلفة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي:

1. امتلاك الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة كان بمستوى مرتفع.
2. التفكير الإبداعي لدى طلبة مساقات السباحة كان بمستوى مرتفع كذلك.
3. وجود علاقة طرديّة بين درجة ممارسة الكفايات التدريسيّة لدى مدرسي مساقات السباحة، وعلاقتها بالتفكير الابداعيّ لدى الطلبة.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بما يأتي:

1. تشجيع أعضاء الهيئة التدريسيّة في مساقات السباحة على تنمية كفاياتهم التدريسيّة من حيث: التخطيط، والتنفيذ، والتقويم، والتنويع في استخدام استراتيجيات التدريس؛ للارتقاء بقدرات التفكير الإبداعيّ لدى الطلبة.
2. العمل على تنمية مهارات التفكير الإبداعيّ لتطوير الأداء الفنيّ، عند تعليم طلبة كلية علوم الرياضة في كلية علوم الرياضة، وتدريبهم.
3. إجراء دراسات مشابهة على المساقات العمليّة والنظريّة المختلفة في كلية علوم الرياضة؛ للتعرف على مستوى امتلاك المدرّسين للكفايات التدريسيّة وعلاقتها بالتفكيرالإبداعيّ، بما يساهم في اكساب خريجي الكلية النتاجات التعليميّة المناسبة التي تؤهّلهم لسوق العمل.

المراجع العربية

أبو الطيب، محمد حسن وحسين، عبد السلام جابر. (2013). اثر التدريس بالاكتشاف الموجّه على التفكير الابتكاريّ و بعض المهارات الأساسيّة بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث-ب : العلوم الإنسانيّة*، 27(3)، 501-540.

أبو الطيب، محمد حسن وحلاوة، رامي صالح وعودات، معين أحمد عبد الله وأبو عريضة، أسماء إسماعيل بدوي. (2014). أثر التغذية الراجعة المرئيّة واللفظيّة على بعض المتغيّرات الكينماتيكيّة في سباحة الصدر. *مجلة دراسات: العلوم التربوية*، 41(2)، 782-797.

أبو الطيب، محمد حسن. (2017). أثر استخدام استراتيجيتي التعلم التنافسي الفردي و الجماعي على الأداء المهاري و بعض المتغيّرات الكينماتيكية في سباحة الظهر والذكاء الجسميّ-الحركيّ لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 73(3)، 111-136.

أبو الطيب، محمد. (2018). علاقة التفكير الإبداعيّ والتحصيل الدراسيّ بالاستثارة الانفعالية عند أداء امتحانات السباحة العمليّة لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة. *مجلة اتحاد الجامعات العربيّة للبحوث في التعليم العالي*، 38(3)، 153-173.

الأكاديميّة العراقيّة. (2010). *الإبداع والتفكير الإبداعيّ*. المدونات العلميّة، استرجع بتاريخ 2023/3/13، http://blog.iraqacad.org/?p=320

أي، ختام وأبوالطيب، محمد حسن. (2017). أثر برنامج تعليميّ مقترح باستخدام التدريب العقليّ على تعلم مهارة دقّة الإرسال الخطافيّ في الكرة الطائرة ، *مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنية*، (44)4، ملحق 8، 189-203.

البيات، منال، النعيمات، ساجدة وأبو الطيب، محمد حسن. (2020). أنماط التعلّم السائدة وعلاقتها بمستوى الرضا عن التعلّم المدمج، *مجلة اتحاد الجامعات العربيّة للبحوث في التعليم العالي*، 40(1)، 173-192.

حبيش، فائزة وحريتي، حكيم. (2022). الكفايات التدريسية وأثرها على تقييم الأداء المهاري الحركي في الوسط المدرسي. *المجلة العلميّة للتربية البدنيّة والرياضة*. 21(1)، 81-92.

الحمداني، دريد. (2016). *الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة*. أربيل، مطبعة جامعة صلاح الدين.

الخصاونة، خديجة. (2019). *الكفايات التدريسيّة اللازمة لمدرسي مساقات السباحة من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضيّة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية الرياضيّة، الجامعة الأردنيّة.

السليتي، فراس. (2006). *التفكير الناقد والإبداعيّ، استراتيجية التعلّم التعاونيّ في تدريس المطالعة والنصوص الإبداعيّة*. عمان: عالم الكتب الحديث.

عبد الباقي، مضر وصدام، فريد، وعبد الرضا، حيدر ولايخ، خالد ومحمد صبيحة. (2011). الكفايات التعليميّة لمدرسي ومدرسات التربية الرياضيّة في محافظات الفرات الأوسط. *مجلة علوم التربية الرياضيّة*، 4(3)، 36-53.

عبد الحافظ، عبد الباسط والطحاينة، زياد وأبو الطيب، ومحمد حسن. (2013). معوقات الإبداع من وجهة نظر لاعبي المنتخبات الرياضيّة في الجامعة الهاشميّة. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات -سلسلة العلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة*، الأردن، 28(1)، 115-146.

العبدلله، وسام، وأبو الطيب، ومحمد، والدبابسة، محمد. (2024). علاقة أنماط التعلّم (البصريّ – السمعيّ – القرائيّ الكتابيّ – الأدائيّ) مع الذكاء الجسميّ الحركيّ لدى طلبة مساقات السباحة بكلية علوم الرياضة. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، 010(119)، 12-37.

DOI: 10.21608/jaar.2024.243497.1486

العموش، ألاء. (2015). *الإستراتيجيات التدريسيّة الأكثر إستخداماً في مساقات السباحة وعلاقتها بالتفكير الإبداعيّ في الجامعات الأردنية*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية الرياضيّة، الجامعة الأردنيّة.

العوران، حسن وأبوالطيب، محمد حسن، والبيات، منال وآي، ختام وأبو فرحة، سامح. (2019). أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغيّر على تحسين مستوى الأداء المهاريّ بسباحة الفرديّ المتنوّع والحالة البدنيّة لدى طلاب كلية التربيّة الرياضيّة. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات- سلسلة العلوم النفسيّة والاجتماعيّة*. 34(5)، 13-46.

الوتار، شاكر، واوديد، اسي وزهرة، صالح. (2007). التفكير الابداعيّ وعلاقته بالتحصيل المعرفيّ في مادة السباحة. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضيّة*، 13 (45)، 211-236.

النوايسة، علي محمد، والصمادي، علي محمد علي، وأبو الطيب، محمد حسن. (2014). أثر التغذية الراجعة على بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي لدى سباحي المنتخب الأردني. *مؤتة للبحوث والدراسات – سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 29(1) ، 267 – 290.

الويسي، نزار ويعقوب، محمود و أبو الطيب، محمد حسن. (2019). أثر اختلاف مسافة الاقتراب على مستوى الإنجاز في فعاليّة الوثب الطويل لدى طالبات كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك. *مجلة دراسات (العلوم التربوية)، الجامعة الأردنيّة*، 46(2)، ملحق(1)، 619-630.

يوسف، أحمد. (2018). الكفايات التدريسيّة لدى معلمي التربية الرياضيّة في مدارس التربية الخاصّة بدولة الكويت. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضيّة*. 64(1)، 138-162.

المراجع الاجنبية

Adameji, J. (2014). Professional Competence of Technical Teachers: A Factor Analysis of the Training Needs of Technical College Teachers. *American Journal of science and Technology*, 2(1), 22-26.

Ahmad, J. & Khan, M. (2016). A Study of Teaching Competency of Secondary School Teachers in Relation to their Educational Qualification, Stream, and Type of School. *International Journal of Applied Research*. 2(2), 68-72.

Das, S. & Nalinilatha, M. (2017). A Study on Teaching Competency of Secondary School Teachers. *International Journal of Research-GRANTHAALAYAH*, 5(6), 508-513.

Scibinetti, P., Tocci, N. & Pesce, C. (2011). Motor Creativity and Creative Thinking in Children: The Diverging Role of Inhibition. *Creativity Research Journal*. 23(3), 262–272.

Memmert, D., Baker, J. & Bertsch, C. (2010**).** Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies*, 21 (11). 3-18.

Marashi, H., & Bay Gzadeh, L. (2010). Using Cooperative Learning to Enhance EFL Learners' Overall Achievement. *Iranian Journal of Applied Linguistics*, 13(1), 73-98.

الملاحق :

الملحق (1) قائمة بأسماء السادة المحكّمين

الرقم	إسم المحكّم	مكان العمل	الرقم	إسم المحكّم	مكان العمل
1	أ.د سميرة عرابي	الجامعة الأردنية	2	أ.د عبد السلام جابر	الجامعة الأردنية
3	أ.د حسن الطويل	جامعة مؤتة	4	أ.د زين العابدين بني هاني	جامعة مؤتة
5	د. محمد الدبابسة	الجامعة الأردنية	6	أ.د علي ابو زمع	جامعة مؤتة
7	د. مقداد الطراونة	جامعة مؤتة	8	د. فداء مهيار	جامعة مؤتة

الملحق (2) استبانة الكفايات التدريسيّة واستبانة التفكير الإبداعيّ بصورتها النهائيّة

	أولاً: مجال كفاية التخطيط للدرس	أوافق بدرجة كبيرة جداً	اوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	لا أوافق
1	يعدّ مدرس السباحة خطّة فصليّة مترابطة، في ضوء النتاجات التعليميّة وفق معايير مساق السباحة.					
2	يصمّم المدرّس دروس السباحة بما يتوافق مع الخطة الفصليّة.					
3	يحدّد المدرّس الزمن اللازم لتنفيذ مهامّ كلّ درس في مساق السباحة.					
4	يقوم المدرس بالتهيئة لدرس السباحة، وربط المهارة الحالية بالمهارات السابقة وبأهداف المساق.					
5	يختار المدرّس أنشطة تعليميّة مناسبة لمهارات السباحة.					
6	يحضّر المدرّس بيئة تعليميّة ويتأكّد من جاهزيّتها.					
	ثانياً: مجال كفاية تنفيذ الدرس	**أوافق بدرجة كبيرة جداً**	**اوافق بدرجة كبيرة**	**أوافق**	**محايد**	**لا أوافق**
7	يستخدم المدرّس استراتيجيّة التدريس المناسبة في دروس السباحة.					
8	يستثمر المدرس وقت الدرس بشكل فعّال في دروس السباحة.					
9	يعزّز المدرّس سلوك الطلبة في دروس السباحة بشكل يزيد من دوافعهم للتعلّم.					
10	يراعي المدرس القدرات الفرديّة بين الطلبة في مساقات السباحة.					
11	يقدّم المدرس نموذجاً عملياً مناسباً أمام الطلبة خلال التدريس.					
12	يستخدم المدرّس الوسائل التعليمية السمعيّة والبصريّة الملائمة في دروس السباحة.					
13	يعطي الطلبة الوقت الكافي لتطبيق المهارة ويلاحظ أداء الطلبة.					

	ثالثاً: مجال كفاية التقويم	أوافق بدرجة كبيرة جداً	اوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	لا أوافق
14	يعطي المدرس التغذية الراجعة باستمرار تعتمد على تقييمه للطلبة					
15	يعتمد مدرّس السباحة المعايير المناسبة لتقويم أداء الطلبة في الاختبارات المهاريّة والحركيّة.					
16	يستخدم المدرّس اختبارات مقننة ومحدّدة لمهارات السباحة.					
17	يغطّي مدرّس السباحة نتاجات منهاج السباحة عند التقويم .					
18	لا تتناسب الاختبارات المستخدمة مع مستويات الطلبة في مساق السباحة.					
19	يقوّم المدرّس أداء الطلبة في نهاية الدرس.					

استبانة التفكير الإبداعيّ

	أولاً مجال الطلاقة: هي القدرة على إنتاج أكبر قدرممكن من الأفكار الإبداعيّة.	أوافق بدرجة كبيرة جداً	اوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	لا أوافق
1	أتعدّى الطرق التقليديّة في أداء مهارات السباحة.					
2	لديّ العديد من الأفكار الجديدة التي من الممكن أن تسهّل تعلّم السباحة.					
3	لديّ أفكار خلّاقة تساعد على التأقلم في الوسط المائيّ.					
4	أتعدّى الطرق التقليديّة في أداء مهارات السباحة.					
5	أحاول بذل كلّ جهدي عند تعلّم السباحة، وأطمح إلى الوصول إلى مستويات الإنجاز.					
	ثانيا: مجال الأصالة: هي القدرة على التفرّد بالتعبير، والفكرة الأصيلة التي تتّصف بالتميّز وعدم الشيوع.	**أوافق بدرجة كبيرة جداً**	**اوافق بدرجة كبيرة**	**أوافق**	**محايد**	**لا أوافق**
6	أبحث بشكل مستمرّعن كلّ جديد في مجال السباحة ولا أكتفي بما لديّ من معلومات.					
7	أحاول بذل كلّ جهدي عند تعلّم السباحة، وأطمح إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن.					
8	أطرح أفكار بدون تردّد حتى لو كان البعض يعتقد بأنّها غريبة وغير منطقيّة.					
9	أتّبع طرقاً غير تقليديّة في مساعدة زملائي بمساق السباحة.					
10	أحبّ ممارسة السباحة لأنّها تمدّني بطاقة إيجابيّة وتشعرني بالسعادة والسرور.					
	ثالثاً مجال المرونة: هي القدرة على تغيير الحالة الذهنيّة بتغيير الموقف، وتقديم إستجابات متنوّعة.	**أوافق بدرجة كبيرة جداً**	**اوافق بدرجة كبيرة**	**أوافق**	**محايد**	**لا أوافق**

11	أعمل على تطوير مهارتي بالسباحة من خلال أساليب وتمارين متنوّعة.					
12	لديّ القدرة على تغيير أفكاري وإعادة ترتيبها عند تعلّم السباحة.					
13	لديّ القدرة على التكيّف مع التغييرات التي تواجهني أثناء تعلّم السباحة.					
14	أستخدم وسائل متنوّعة لتحسين أدائي المهاريّ في السباحة.					
15	أستطيع التكيّف مع زملائي في المسبح على الرغم من الإختلاف في أنماط الشخصيّة والمستويات الثقافيّة والاجتماعيّة بينهم.					
رابعاً مجال الحساسية للمشكلات: هي القدرة على اكتشاف المشاكل والتعامل معها وإيجاد الحلّ والملائمة لها.						
16	أعمد إلى تعلّم السباحة من خلال أخطائي وأخطاء الآخرين.					
17	أحاول احتواء أي مشكلة تواجهني بتأنٍ ودون خوف عند تعلم مهارات السباحة.					
18	أعمل على ضبط انفعالاتي عند تفوّق زملائي علي في الأداء بالمسبح.					
19	أتأقلم مع الوسط المائي من حولي بطريقة صحيحة تساعدني على تجنّب المشاكل.					
20	أضع حلولاً وخططاً بديلة لأيّة مشكلة قد تواجهني أثناء تعلّم السباحة.					

The Level of Possession of Teaching Competencies among Teachers of Swimming Courses from the Point of View of Students and their Relationship with Creative Thinking

ABSTRACT:

This study aimed to identify the level of possession of teaching competencies among teachers of swimming courses from the students ' point of view and its relationship to their creative thinking, the descriptive method was used, and the sample of the study consisted from the students who studied swimming courses (swimming (1), Swimming (2), swimming (3), & basic skills in swimming), where the number of students (109) and the number of female students (82) with a total of (191) male and female students, at the school of sport science at the University of Jordan in the first semester of the academic year 2022/2023, To collect data, a questionnaire was designed to assess the level of possession of teaching competencies consisting of (19) paragraphs distributed into (3) domains (Lesson planning, lesson implementation, and evaluation), and a questionnaire to evaluate creative thinking consisted of (20) paragraphs distributed into (4) domains (Fluency, originality, flexibility, sensitivity to problems), The means, standard deviations, percentages, Cronbach alpha coefficient, and Pearson correlation coefficient were used, The results of the study indicated that the level of possessing teaching competencies among teachers of swimming courses from the point of view of students of the school of sport science at the University of Jordan was high, and that the level of creative thinking among students of swimming courses at the Faculty of sport science at the University of Jordan was high, The results of the study also indicated that there was a significant a direct between the degree of possessing teaching competencies among teachers of swimming courses from the point of view of students and its relationship with their creative thinking, The researchers recommended encouraging faculty members of swimming courses to developing their teaching skills in terms of planning and implementation evaluation and diversification in the use of teaching strategies to improve the creative thinking abilities of students.

Keywords: Swimming, Teaching Competencies, Creative Thinking.

JJPESS
Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X
Pages 25 - 53
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

علاقة القدرات التوافقيّة بالأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى الفئة العمريّة من (6–9) سنوات

نواف محمد العامري[1]، د. محمد فايز الدبابسة[2]*

[1] مدرّب لياقة بدنيّة، جولد جيم، عمان.

[2] استاذ مشارك، قسم التربية البدنيّة، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنيّة.

تاريخ الاستلام: 10–أيار–2024 تاريخ القبول: 25–حزيران–2024

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقيّة، ومستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، لدى الفئة العمريّة من (6–9) سنوات، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ لملائمته لطبيعة الدراسة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من تسعة عشر طفلا، خمسة عشر من الذكور، وأربع من الإناث، إذ تراوحت أعمارهم بين السادسة والتاسعة، من المسجّلين في أكاديميّة (Champions) في عرجان للتعليم و تدريب السباحة، ولجمع البيانات المتعلّقة في هذه الدراسة قاس الباحث القدرات التوافقيّة (القدرة على التمييز الحس – حركي "بذل الجهد المناسب"، والقدرة على تقدير الوضع، والقدرة الإيقاعيّة، والقدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، وقدرة ردّ الفعل، والقدرة على الربط الحركيّ)، وقيّم مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن من خلال استمارة خاصّة لقياس الأداء المهاريّ، واستخدم البرنامج الإحصائيّ (SPSS)، بغرض الحصول على النتائج، أمّا بالنسبة لأبرز النتائج، فأشارت إلى أنّه يوجد علاقة بين بعض القدرات التوافقيّة مع مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، وأنّ هذه العلاقة لا تتأثّر بمتغيّر الجنس، وأوصى الباحث بضرورة تنمية القدرات التوافقيّة التي تؤثر إيجاباً في تطوير المستوى المهاريّ لسباحة الزحف على البطن من خلال برامج تدريبيّة متخصّصة.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: القدرات التوافقيّة، الأداء المهاريّ، سباحة الزحف على البطن.

Corresponding Author: dababseh07@yahoo.com.

المقدمة :

لطالما كانت حركة الجسم البشريّ بشكل عامّ، والأداء الرياضيّ بشكل خاصّ بتنوّعه ودقّته محطّ اهتمام العديد من العلماء في مختلف المجالات العلميّة، سواء أكان الأمر في مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ أم في علم فسيولوجيا الأعصاب، وكان أحد رواده الذي أسهمت أعماله في إثراء مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ للعالم الروسي نيكولاي برنشتاين، وعلم الميكانيكا الحيويّة، وعلم الحركة، وعلم النفس البيئيّ (Ecological psychology)، وعلم النفس السلوكيّ، وعلم التدريب الرياضيّ الذي استفاد من الأبحاث المتعلّقة في مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ، لمعرفة أفضل الطرق والأساليب التي يمكن من خلالها اكساب الرياضيّ المهارات الحركيّة الأساسيّة، وكذلك المهارات الحركيّة الرياضيّة الخاصّة، وبالنسبة للمهارات الحركيّة الخاصّة اهتمّ بها علم التدريب الرياضيّ في المراحل العمريّة المبكرة، وفي هذا الصدد بحث أيضا علم التدريب الرياضيّ بالقدرات الأدائيّة التي أطلق عليها فيما بعد بمصطلح يمتاز بالشموليّة، وهو مصطلح القدرات الحركيّة التي من شأنها تعزيز وتسريع عمليّة تعلّم المهارات الحركيّة المختلفة .

يمكن تقسيم القدرات الحركية إلى قدرات بدنية، والتي تسمّى أيضا شروط الحركة أو الأداء الحركيّ (الجهاز العضليّ)، والقدرات التوافقيّة التي تتحدّد كفاءتها بكفاءة الجهاز العضليّ العصبيّ، وتتحدّد بفعل عمليّات التنظيم والتوجيه الحركيّ، ولعلّ من أبرز الدول التي اهتمّت ببحث تلك القدرات (القدرات التوافقية) كانت ألمانيا في جامعة لايبزغ، وبولندا، وروسيا بعلمائها المختلفين كأمثال: (Meinel, Schnabel, Hirtz, Simonek, Lyakh, Starosta, etc) وغيرهم الكثير، والتي أسهمت ثمار جهودهم بتقسيم تلك القدرات التوافقيّة الخاصّة إلى سبع قدرات متعارف عليها في مجال التربية الرياضيّة، والتدريب الرياضيّ وهي: (القدرة على التمييز الحسّ – حركيّ" بذل الجهد المناسب"، القدرة على تقدير الوضع، القدرة على الربط الحركيّ، والقدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيرة، والقدرة الإيقاعية، والتوازن، وقدرة رد الفعل).

لاحظ أيضاً هؤلاء العلماء وغيرهم مدى أهميّة تلك القدرات التوافقيّة في تسريع وتعزيزعملية التعلّم الحركيّ، ومدى أهميّة تضمينها في الوحدات التدريبيّة ضمن الإعداد الطويل الأمد للرياضيين، وهذا ما أسفرت عنه دراسة كلّ من Hirtz (& Starosta, 2002; Lyakh ,2001) التي خلص بعض منها إلى وجود فترات حسّاسة (Critical and sensitive Periods) لتنمية تلك القدرات التوافقية التي من شأنها تسريع عملية تعلّم المهارات الحركيّة المختلفة، وكذلك تمكينها من الاستفادة القصوى من الوحدات التدريبيّة المعنيّة بتطوير الجوانب البدنيّة كالقوة، والسرعة، والتحمل، وغيرها، وهذا من شأنه أن يقوم برفع القدرة الإنجازيّة على المدى الطويل، والوصول إلى مستوى الإتقان، وكذلك الوقاية من الإصابات باستغلال الفترات الحرجة السالفه الذكر، وهذا ما تنادي به نماذج تنمية أو إعداد الرياضيين طويلة الأمد، كنموذج الـ ("(LTAD) Long Term Athlete Development) والذي أثبتت جدواها في تقليل الآثار السلبية المترتبة على التخصّصيّة المبكره سواء انفعاليا أم نفسيا كالاحتراق النفسي أم بدنيّا كإصابات الاستخدام الزائد، وذلك باستغلالها الخصائص النفسيّة، والفسيولوجيّة للمراحل العمرية المختلفة، وتقنينها للأحمال التدريبيّة بطريقة علميّة تضمن وصول الرياضيّ للمستوى المطلوب على المدى الطويل .

تعدّ رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلّب قدرات حركية خاصّة سواء أبدنية أم توافقيّة، وأنّ الوصول إلى المستوى الرياضيّ الإنجازي المطلوب أو حتى الوصول إلى المستوى التعليميّ المرجو يتطلّب معرفة هذه القدرات الحركيّة، وأهمية كلّ واحد منها، وتنميتها تنمية خاصّة تترجم في الأداء المهاريّ الجيّد على المستويين: الإنجازيّ والتعليميّ، ولعلّ أهم ما يميز رياضة السباحه بأشكالها الأربعة المختلفة (الزحف على البطن، والظهر، والصدر، والفراشة) هو حجم الدور الذي تلعبه القدرات التوافقيّة في الوصول بها إلى مستوى الإتقان، ولأنّ موضوع البحث هنا هو في سباحة الزحف على البطن التي

تعتبر أسرع أنواع السبحات، ومن السبحات التي تتطلّب من السبّاح امتلاك قدر جيّد من القدرات التوافقيّة كقدرة الربط الحركيّ والقدرة على بذل الجهد المناسب، وغيرها.

ويشير (Kasa, 2005) إلى أنّ المستوى العالي من القدرات التوافقيّة يساهم في سرعة تعلّم المهارات الرياضيّة، ويساهم في تطوّر المستوى المهاريّ لدى اللاعبين في مختلف الانشطة الرياضيّة ، وبالتالي تحقيق النتائج المميّزة.

مشكلة الدراسة :

يعدّ الأداء الحركيّ الرياضيّ بصفة عامة، وفي السباحة بشكل خاصّ من الأمور بالغة الاهميّة والتعقيد، حيث إنّ وصول الفرد أو المتعلّم إلى مستوى الإتقان بها يتطلّب وجود إعداد حركيّ متكامل بدنيا وتوافقيّاً، ويعدّ تدريب الناشئين من الأمور البالغة الأهميّة حيث له أهميّة متميّزة حيث إنّه يشكّل مطلبا لا غنى عنه لتحقيق الإنجازات المستقبليّة، وتعدّ القدرات التوافقيّة (القدرة على الربط الحركيّ، قدرة الإحساس أو التمييز، قدرة الإيقاع الحركيّ، القدرة على التوازن، القدرة على سرعة رد الفعل، القدرة على التكيّف) من القدرات الحركيّة الهامّة للوصول والارتقاء بمستوى الاداء الفنيّ والمهاريّ، على الصعيد الإنجازي والتعليميّ على حدّ سواء، ومن المعلوم أنّ للمراحل العمريّة المبكرة خصائص تدريبيّة معيّنة، فمن ضمن تلك الخصائص زيادة حساسية هذه الفئات، لتنمية وتطوير القدرات التوافقيّة (استعداد عصبي)، فالأعمار المبكره تعدّ افضل فرصة لتنمية تلك القدرات (Wormhoudt et.al, 2018).

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريس في التربية الرياضيّة للمرحلة العمريّة من 6 – 9 سنوات لاحظ الباحث تفاوت بين الطلاب خلال عملية تعلّم المهارات الرياضيّة، وكون الباحث يعمل مدرباً للسباحة لاحظ أنّ هناك تفاوت في مستوى إتقان الأطفال من عمر 6–9 سنوات لمهارات السباحة المختلفة، حيث يشير كل من (أبو داري و عبد الفتاح، 2019) إلى أنّ الدراسات العلميّة تشير إلى وجود ارتباط وثيق وعلاقة طرديّة بين القدرات التوافقيّة والمهارات الحركيّة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Simonek, 2014) أنّ معظم نتائج الأبحاث التي أشارت إلى أهميّة القدرات التوافقيّة في زيادة القدرة على سرعة وتيرة التعلّم الحركيّ للمهارات الحركيّة الجديدة، ولعلّ رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلّب قدرا عالي القدرات الحركيّة البدنيّة والتوافقيّة، فتبادر لذهن الباحث ما إذا كان لها دور في مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، للفئة العمريّة من (6–9) سنوات، ومن هنا جاءت هذه الدراسة.

أهمية الدراسة :

تكمن اهمية الدراسه من وجهة نظر الباحث من خلال:

1. أن هذه الدراسه هي من الدراسات القليله في حدود علم الباحث التي تناولت العلاقه بين القدرات التوافقيه و الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن للفئه العمريه من 6–9 سنوات في الأردن.
2. قد تفيد مدربي السباحة بزيادة الاهتمام بالقدرات التوافقيه خاصه في المراحل العمريه المبكره من (6–9) سنوات.
3. تسلط الضوء على القدرات التوافقيه المختلفه و أهميتها إذ كثيرا ما يتم التركيز على القدرات البدنيه كجانب من جوانب القدرات الحركيه على حساب القدرات التوافقيه.

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف الى:

1. مستوى القدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة.

2. مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد عيّنة الدراسة.
3. العلاقة بين مستوى القدرات التوافقيّة، ومستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن.
4. الفروق في العلاقة الارتباطيّة بين القدرات التوافقيّة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن تبعا لمتغيّر الجنس.

تساؤلات الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:
1. ما مستوى القدرات التوافقيّة لدى أفراد عينّة الدراسة؟
2. ما مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد عيّنة الدراسة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة إحصـائيّة عند مسـتوى (0.05)، بين القدرات التوافقيّة ومسـتوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصـائيّة عند مستوى (0.05) في العلاقه الارتباطيّة بين القدرات التوافقية، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن تبعا لمتغيّر الجنس؟

محدّدات الدراسة :

المحدّد البشري: الأطفال المشاركون في تدريبات السباحة في أكاديمية " Champions"، لتدريب وتعليم السباحه للمرحلة العمرية من 6– 9 سنوات.
المحدّد الزمني: بدأ إجراء الاختبارات لقياس القدرات التوافقيّة في تاريخ 2023–9–15، واستمرّت حتى 2023–10–5، كما وقيّم الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن في تاريخ 2023–10–27.
المحدّد المكانيّ: عملت الاختبارات في مسبح مجمع الأمير رعد بن زيد في عرجان.

مصطلحات الدراسة :

القدرات الحركية: هي القدرات التي تتميّز من خلال الفروق الفرديّة في مستوى كلّ من السيطرة الحركيّة الناتجة عن قدرة الجهاز العصبي، وكذلك العمليّات الوظيفيّة التابعه له، التي لا تقتصر أهميّتها على الحركات الرياضيّة فقط، بل تتعدّى الحركات بشكل عامّ، كما تعدّ القدرات الحركيّة متطلّباً أساسيّاً للعديد من أشكال الأداء الحركي المتنوّعة (Roth & Willimczik,1999).
القدرات التوافقيّة: تعرّف على أنّها مجموعة من القدرات الحركيّة التي تؤثّر على عمليات تنظيم وتنسيق الحركة، وتعطي أداءاً عامّاً وبشكل ثابت، وتتيح للرياضيّ سرعة اكتساب وإتقان، وتثبيت الأداء الحركيّ بأعلى كفاءة وأقلّ جهد(Hirtz, 2011).
المهاره الحركية: هي تسلسل حركيّ معيّن متفق عليه من الناحية (الميكانيكية، والتشريحية، والفسيولوجية، والقانونية) في إنجاز واجب حركيّ معيّن (عبد الحسين ومتعب، 2014) .
سباحة الزحف على البطن: هي سباحة من ضمن السباحات الأربعة التنافسية، وهي الأسرع بينهم، ويكون السبّاح فيها في وضع الطفو على بطنه، وتتضمّن حركة دورية تبادليّة توافقيّة لكلّ من الرجلين والذراعين والرأس للتنفس (تعريف إجرائي).
مرحله الطفولة المتوسّطة أو الوسطى: هي المرحلة المدرسيّة التي تشتمل التلاميذ ضمن الفئة العمريّة من 6 إلى 9 سنوات (مستريحي وأبو كشك، 2013).

الدراسات السابقة :

أجرى صلاح الدين وآخرون (2007) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر تنمية بعض القدرات التوافقيّة الخاصّة على المستوى الفنيّ والرقمي لسباحي الدولفين (الفراشة)، واستخدم المنهج التجريبيّ، واستعين بالتصميم التجريبيّ لمجموعتين: أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، بإتباع القياس القبليّ والبعديّ لكليهما، واشتملت عيّنة الدراسة على (20) سباحاً، في النادي الأهلي المصريّ تحت سن (12) سنة، واختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمدية، وقسّمت عيّنة الدراسة إلى مجموعتين بالتساوي، حيث خضعت المجموعة التجريبيّة إلى تدّخل البرنامج التدريبي المقترح، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة في كلّ من القدرات التوافقيّ، والمستوى الفنيّ، والرقميّ لسباحة الفراشة، ولصالح القياس البعديّ.

قام كشك وشادي (2013) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير القدرة على بذل الجهد المناسب، وقدرة التوجيه المكاني على مستوى بعض المتغيرات البدنيّة ومهارة تحرّكات القدمين لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعة تجريبيّة واحدة، واختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة، واشتملت على (8) ناشئين تحت سن 16 سنة، وكانت أهمّ النتائج أنّ تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب، وقدرة التوجيه المكاني قد حسّنت مستوى بعض المتغيرات البدنيّة، كما حسّنت مستوى مهارة تحرّكات القدمين لحراس المرمى، كما توجد علاقة ارتباطيّة طرديّة دالّة احصائيّاً بين القدرة على بذل الجهد المناسب، وتحرّكات القدمين لحرّاس المرمى الناشئين في كرة القدم تحت سن 16، كما توجد علاقة طرديّة غير دالة احصائيّاً بين القدرة على التوجيه المكانيّ وتحرّكات القدمين لحرّاس المرمى الناشئين تحت سن 16 سنة في كرة القدم.

أجرى أبو داري (2014) دراسة هدفت لبناء مستويات معياريّة للقدرات التوافقيّة للمرحلة العمريّة من 6–9 سنوات بهدف الانتقاء الرياضيّ، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ المسحيّ، وكانت عيّنة الدراسة تتكوّن من الطلاب البالغين من العمر من (6–9) سنوات، والتابعين لوزارة التربية والتعليم في المملكة الأردنية الهاشمية، حيث بلغت عيّنة الدراسة (1069) طالباً وطالبة، من مختلف الأقاليم والمحافظات موزّعين على ثلاث فئات عمريّة كانت: (6–7) سنوات، (7–8) سنوات، (8–9) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة: بناء مستويات معياريّة للقدرات التوافقيّة، لكلّ صفّ من الصفوف الثلاثة الاولى بالمرحلة العمريّة من (6–9) سنوات، وإسهام هذه المستويات المعياريّة في عملية الانتقاء الرياضيّ، وتوجيه الأفراد نحو الألعاب المختلفة الجماعيّة أو الفرديّة حسب مستوى القدرات التوافقيّة لديهم.

قام المطيري (2017) بدراسة هدفت إلى لتعرف إلى أثر برنامج تدريبيّ مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقيّة على مستوى أداء المهارات الهجوميّة لناشئي كرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ لعيّنة تجريبيّة واحدة، بأسلوب القياس القبليّ والبعدي، واختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة العشوائيّة، لعدد (12) ناشئاً تحت سن (17) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابيّ للبرنامج التدريبيّ الخاصّ بالقدرات التوافقيّة، على مستوى الأداء المهاريّ للمهارات الهجوميّة، والمتمثّلة بـ (الإرسال الأمامي من أعلى، والإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب، والضرب الهجوميّ، حائط الصدّ الهجوميّ)، أيّ: توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيّرات القدرات التوافقيّة، والمهارات الهجوميّة في كرة الطائرة، ولصالح القياس البعديّ.

أجرت بزاري (2021) دراسة هدفت إلى التعرّف إلى تأثير برنامج تعليميّ مقترح، باستخدام التمرينات التوافقيّة على تعلّم سباحة الصدر والسباحة الحرة، لطالبات قسم التربية الرياضيّة في جامعة النجاح الوطنيّة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبيّ و اختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة القصديّة من طالبات قسم التربية الرياضيّة في جامعة النجاح الوطنيّة، وبلغ عدد العيّنة (16) طالبة، وزّعوا في مجموعتين بالتساوي، المجموعة التجريبيّة كان قوامها (8) طالبات، والمجموعة الضابطة (8)

طالبات، وأجريت اختبارات قبليّة، وبعديّة على عيّنة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة لصالح القياس البعديّ لدى أفراد المجموعة التجريبيّة في جميع المتغيّرات المهاريّة، ممّا يدلّ على أفضليّة البرنامج التعليميّ المقترح باستخدام القدرات التوافقيّة في تطوير سباحتي الصدر والحرة مقارنة مع البرنامج التقليديّ.

قام قمحاوي (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير التدريبات التوافقيّة على بعض القدرات التوافقيّة والمستوى الرقمي لناشئي (100) متر سباحة ظهر تحت سن 15 سنه، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ، واستعان بأحد التصميمات التجريبيّة ذي القياس القبليّ والبعدي للمجموعة الواحدة، واشتمل مجتمع الدراسة على ناشئي سباحة الزحف على الظهر تحت سن 15 سنة بمحافظة الشرقيه، والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة، للموسم الرياضيّ (2019–2020م)، والبالغ عددهم (37) سبّاحاً، وقام الباحث باختيار عيّنة البحث بالطريقة العمديّة من نادي الروّاد بمدينة العاشر من رمضان، حيث بلغ قوام العيّنة الأساسية (12) سبّاحاً من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى عيّنة استطلاعيّة عددها (10)سباحين من نفس مجتمع الدراسة، ومن خارج عيّنة الدراسة، ليصبح إجمالي العيّنة الكليّة (22) سبّاحا (العينه الأساسيّة والعيّنة الاستطلاعيّة)، وكانت أهم الاستخلاصات أنّ البرنامج التدريبيّ بإستخدام التدريبات التوافقيّة أظهر تأثيراً إيجابيّاً على القدرات التوافقيّة قيد البحث، والمستوى الرقميّ لناشئي (100)م سباحة ظهر تحت سن (15) سنة.

قامت خويلة وآخرون (2021) بدراسة هدفت إلى لتعرف إلى أثر استخدام برنامج تدريبيّ للقدرات التوافقيّة على بعض القدرات البدنيّة، ومستوى الأداء المهاريّ على جهاز بساط الحركات الأرضيّة لدى طالبات جامعة اليرموك، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، إذ اختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة من طالبات كلية التربية الرياضيّة وضمن مساق جمباز(2)، وبلغ عدد أفراد عيّنة الدراسة (40) طالبة وزّعوا بالطريقة العشوائيّة إلى مجموعتين متساويتين: ضابطة وتجريبيّة، بواقع (20) طالبة لكل مجموعة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ استخدام البرنامج التدريبيّ للقدرات التوافقيّة في عملية التدريب كان له تأثير إيجابيّ في تطوّر وتحسّن مستوى القدرات البدنيّة قيد الدراسة، وأكّدت نتائج الدراسة إلى أفضليّة التدريب باستخدام القدرات التوافقيّة على عدم استخدامه.

أجرى (Sadowski and Gierczuk, 2009) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين القدرات التوافقيّة الخاصّة، والمهارات الفنيّة للمصارعة الرومانيّة للمرحلة السنيّة من (14–15) سنة، واستخدم المنهج الوصفيّ، واختيرت عيّنة الدراسة التي اشتملت على (21) مصارعاً، بالطريقة العمديّة، وكانت سنوات الخبرة لديهم تتراوح من (2.5– 4) سنوات، حيث أشارت أهم النتائج إلى وجود علاقه قويّة بين القدرات التوافقيّة الخاصّة والمهارات الفنيّة للمصارعة الرومانيّة للمرحلة السنيّة من (14–15) سنة، وكانت هذه العلاقة أقوى في القدرات الآتية: (القدرة على الإحساس، أو التمييز الحسّ حركيّ، والتوازن الديناميكيّ، والقدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، والربط الحركيّ، وجزئيا التوجيه المكاني) .

قام كل من (Lech et. Al, 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على القدرات التوافقيّة التي تؤثّر بطرق القتال والأداء الحركيّ برياضة الجودو للّاعبين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عيّنة الدراسة التي تألفت من (10) لاعبين جودو ذكورفي بولندا، وكان متوسّط العمر لديهم (17.5)، ومتوسّط سنوات الخبرة (8.4) سنوات، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقه بين الأداء الحركيّ في المنافسات، وبين القدرات التوافقيةّ الآتية: (القدرة على التمييز الحسّ – حركي، سرعة ودقّة الأداء الحركي)، بينما القدرة الإنجازيّة كانت مرتبطة بقدرة ردّ الفعل .

قام (Simonek, 2012) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى دور القدرات التوافقيّة كمتطلّب أساسيّ؛ لما لها من أهميّة مستقبليّة على صعيد الأداء الرياضيّ، في رياضة هوكي الجليد وعلاقتها بمستوى الأداء، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ، وحلّلت القدرات التوافقيّة التي اتبعت للتنبؤ بأداء لاعبي هوكي الجليد، وبلغ قوام العيّنة (283) طالباً، تراوحت أعمارهم من (11– 15) سنة من جمهورية سلوفاكيا، واستخدم سبعة معايير حركيّة لهيرتز على اللاعبين بصورة فرديّة، وأشارت نتائج

الدراسة إلى وجود دلالة إحصائيّة لكلّ من القدرات التوافقيّة الآتيّة: (القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، والقدره الإيقاعيّة، والقدرة على تقديرالوضع)، كقدرات لها الأثر الأكبر في الأداء الأفضل لممارسي رياضة الهوكي من الناشئين.

قام(Zetou et. al, 2012) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى أيّ من القدرات التوافقيّة الأكثر أهميّة في التنس الأرضيّ، وأيضا هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج تدريبيّ للقدرات التوافقيّة في تحسين عملية التعلّم لمهارات التنس الأرضيّ (الضربة الأماميّة والخلفيّة)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبيّ على عيّنة قوامها (48) طالباً من الأطفال المبتدئين أعمارهم تتراوح من (9–13) سنة، وقسّمت عينة الدراسه بالتساوي، إحداهما ضابطة، وعددها (24) طالباً، والأخرى تجريبيّة وعددها (24) طالباً، وخضعت للبرنامج التدريبيّ للقدرتين التوافقيتين: (القدرة على التمييز الحسّ – حركي" بذل الجهد المناسب" وردّ الفعل)، وذلك بعد استفتاء (15) من المخّتصين، فيما يخصّ أكثر القدرات التوافقيّة تأثيراً بالأداء المهاريّ بالتنس. وأظهرت نتائج الدراسة تفوّق المجموعة التجريبيّة على المجموعة الضابطة في القياس البعديّ، وفي إختبارات الاسترجاع في المهارتين: (الضربة الأماميّة والخلفيّة)، أي أنّ البرنامج التدريبيّ للقدرات التوافقيّة أدّى إلى تحسين عمليّة التعلّم.

قام كل (Rana & Rajpoot, 2013) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى دور القدرات التوافقيّة في الأداء المهاريّ للاعبي ألعاب المضرب: (تنس الطاولة، وتنس الريشة)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفيّ، واختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة القصديّة، وكانت تتمثّل بـ (40) طالباً في مؤسّسة لاكشيمباي للتربية البدنيّة في مدينه قاليور في الهند، تراوحت أعمارهم (15–18) سنة، وقسّمت عيّنة الدراسة على: (20) طالب تنس ريشة، و(20) طالب تنس طاولة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين قدرة ردّ الفعل كأحد القدرات التوافقيّة بالأداء المهاريّ في تنس الريشة، وكان هناك علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين قدرة الإحساس أو التمييز الحسّ حركي، وقدرة ردّ الفعل والاداء المهاري في تنس الطاولة .

قام (Bojkowski et. al, 2022) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين قدرتين من القدرات التوافقيّة (القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة وقدرة ردّ الفعل)، وفعاليّة الأداء الدفاعيّ، والهجوميّ، والفعاليّة الشاملة الفرديّة لدى لاعب كرة القدم، واستخدم المنهج الوصفيّ، واشتملت عيّنة الدراسة على (91) لاعب كرة قدم، ذكور في بولندا، تراوحت أعمارهم بين (20–31) سنة، وبيّنت نتائج الدراسة أنّ كلا القدرتين (التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، وردّ الفعل) مهمّتان لفعالية الأداء الهجوميّ على المستوى الفرديّ، وأيضا لفعاليّة الأداء الكلي، وبيّنت النتائج أيضاً أنّ العامل الأهمّ الأكثر حسماً الذي يحدّد فعالية الأداء الدفاعيّ كان محصوراً بقدرة ردّ الفعل المعقّدة.

دراسة (Yin et.al, 2023) هدفت إلى التعرف إلى أثر تدريب الإيقاع الحركيّ في تنمية القدرات التوافقيّة – أجرى في للمراحل المبكرة (من 8–12) سنة، ولإيجاد ما إذا كان هنالك أثر نقل للتدريب لهذه التدريبات (تدريبات الإيقاع الحركيّ) على الأداء الخاصّ في السباحة، واستخدم المنهج التجريبيّ على عيّنة الدراسة التي اختيرت عشوائيّا، وتألّفت من (80) سبّاحاً وسبّاحة تراوحت أعمارهم بين (8–12) سنة، قسّموا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة، والأخرى تجريبيّة بالتساوي، وأسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج التدريبيّ الخاصّ بالإيقاع الحركيّ على تحسين مستوى التوافق الحركيّ العام والتوافق الخاص في السباحة، لكن النتائج اختلفت باختلاف العمر التدريبيّ للسبّاحين في عيّنة الدراسة، فلوحظ استجابة أعلى للبرنامج التدريبيّ على القدرات التوافقيّة لدى الفئة الأكثر خبرة.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفيّ لمناسبته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة : تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأطفال في المرحلة العمريّة (6–9) سنوات والمشاركين في (Champions Swimming Academy) العام 2023، والبالغ عددهم (120) طفلاً حسب كشوفات الأكاديميّة.

عيّنة الدراسة : اختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة من مجتمع الدراسة، حيث اختير (19) طفلاً وطفلة، (15 ذكور، 4 إناث) ممّن يتدرّبون سباحة الزحف على البطن في الأكاديميّة، والجدول رقم (1) يوضّح وصفاً لعيّنة الدراسة من خلال المتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة على النحو الآتي:

الجدول(1). وصف أفراد عيّنة الدراسة:

القياسات	القيمة الأدنى	القيمة الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكتلة (كغ)	25.00	35.00	29.05	3.21
الطول(سم)	125.00	145.00	134.58	5.51
العمر (سنه)	9	6	7.68	2.40

يبيّن الجدول قيم المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة لمتغيري الوزن والطول والعمر، وباستعراض هذه القيم يتبيّن متوسّط أوزان أفراد عيّنة البحث قد بلغ (29.05) كغم، بينما وصل متوسّط أطوال أفراد عيّنة البحث الى (134.58) سم، والعمر (7.68) سنة.

متغيرات الدراسة :

المتغيّر المستقلّ : القدرات التوافقيّة.

المتغيّر التابع : مستوى الأداء المهاريّ لسباحة الزحف على البطن.

أدوات الدراسة :

أولا: الأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات:

استمارة لتعبئة البيانات من تصميم الباحث، صافرات، قطعة كرتون ابعادها قطعة (90*90 سم) مرسوم عليها تسعة مربعات متساوية ومرقّمة من 1-9، ساعات توقيت، متر قياس، أقماع بالوان مختلفة، كرات بلاستيكيّة معبّأة بصلصال، بأوزان مختلفة تتناسب واختبار القدرة على بذل الجهد المناسب، سلم أرضي مكون من 12 درجة، طولها 45 سم، وعرضها 50 سم، قطعة بلاستيكيّة مرسوم عليها دائرة قطرها 1متر وداخلها دوائر(20،40،60،80) سم، كلّ دائرة بلون مختلف، حاجز بارتفاع 70 سم، والملحق رقم (1) يوضّح هذه الأدوات.

ثانيا: الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:

1- اختبارات القدرات التوافقيّة:

لغرض جمع البيانات قام الباحث بتطبيق اختبارات القدرات التوافقيّة (أبو داري، 2014) (Izuhara, 2011) الآتيّة:

1- القدرة على تقدير الوضع. 2- قياس الاستجابة السريعة. 3- القدرة على الربط الحركيّ. 4- القدرة على الايقاع الحركيّ. 5- القدرة على التكيّف مع الأوضاع المختلفة. 6- القدرة على بذل الجهد المناسب.

والملحق رقم (2) يوضّح هذه الاختبارات وطريقة إجرائها.

2- استمارة تقييم الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن:

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم الأداء المهاريّ لسباحة الزحف على البطن، بعد الرجوع الى المراجع العلميّة والدراسات (الحمداني، 2016)، (قطب، 2022)، (عرابي، 2017)، حيث تم اعتماد عناصر الأداء الرئيسية(ضربات الرجلين، حركات الذراعين، وضع الجسم والتنفس، التوافق)، وتضمّن كلّ عنصر من هذه العناصر مراحل الأداء الفنيّ لسباحة الزحف على البطن، وعرضت على ثلاثة من أصحاب الاختصاص في ملحق (3)، للتأكّد من صدق محتواها في تقييم ما صممّت لأجله، وأشاروا بملائمتها لتحقيق ذلك، والملحق رقم (4) يبيّن الاستمارة بصورتها النهائيّة، والدرجة التي وضعت لكلّ بند من بنود التقييم.

ولحساب المستوى المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، وقيّم أفراد العيّنة خبراء ثلاثة متخصّصين في السباحة، ملحق (5) بناء على عناصر الأداء الرئيسة في الاستمارة، حيث أنّ مجموع بنود التقييم (100) درجة، حيث حسب متوسّط تقييم الخبيرين ثم قسّم الناتج على (10)، ليصبح المستوى درجة من عشرة.

المعاملات العلميّة لأدوات الدراسة :

أولا: الصدق:

استند الباحث إلى العديد من المراجع والدراسات العلميّة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحاليّ، كدراسة أبي داري (2014)، ودراسة (Izuhara, 2011)، واختيرت سبعة اختبارات تقيس القدرات التوافقيّة، حيث أكّدت هذه الدراسة على صدقها وثباتها في قياس ما صممّت لأجله، وعلى الرغم من تطبيق هذه الاختبارات في البيئة الأردنية، وعلى نفس عمر أفراد عيّنة هذه الدراسة، إلّا أنّ الباحث قام بعرض هذه الاختبارات على مجموعة من المحكّمين أصحاب الإختصاص، وعددهم (7)، للتحقّق من صدق محتوى هذه الاختبارات في قياس القدرات التوافقيّة في هذه الدراسة، وكذلك لبيان مدى أهميّة هذه القدرات في تحقيق الأداء المهاريّ المميّز في سباحة الزحف على البطن، وقد أشار ما نسبته (100%) بأنّ هذه الاختبارات مناسبة لقياس ما صمّمت لأجله، وأنّها مناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، باستثناء اختبار القدرة على التوازن، حيث استثني من الاختبارات، والملحق رقم (6) يبيّن أسماء هؤلاء الخبراء، ورتبهم العلميّة، وتخصّصاتهم وأماكن عملهم.

ثانياً: الثبات:

وللتأكد من ثبات هذه الاختبارات في قياس ما صمّمت لأجله حسب الباحث الثبات من خلال طريقة الاختبار، وإعادة تطبيقه على عيّنة استطلاعيّة، عددها (8) أطفال من مجتمع الدراسة، اسبعدوا من العيّنة، وحسب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين، والجدول رقم (2) يبيّن ذلك.

الجدول(2). معامل ارتباط (ســـبيرمان) لتقدير ثبات القدرات التوافقيّة والأداء المهاريّ بأســـلوب تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق(ن=8)

القدرات التوافقيّة والأداء المهاريّ	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الثبات	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ		
القدرة على تقدير الوضع	6.61	0.57	6.54	0.35	0.862	0.003
القدرة على الاستجابة السريعة	2.67	0.63	2.73	0.60	0.962	0.000
القدرة على الربط الحركيّ	3.84	1.54	3.61	1.32	0.946	0.000
القدره الايقاعيّة	4.52	1.09	4.46	0.40	0.879	0.002
القدرة على التكيف	23.16	1.55	22.99	1.16	0.782	0.013
القدرة على بذل الجهد المناسب	24.33	7.65	25.44	6.82	0.819	0.007
الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	8.11	1.05	7.33	0.87	0.775	0.014

يوضّح الجدول (2) نتائج ثبات القدرات التوافقية، والأداء المهاريّ لدى السبّاحين في سباحة الزحف على البطن، بأسلوب تطبيق الاختبار، وإعادة التطبيق على أفراد العيّنة الاستطلاعيّة، وباستعراض قيم الثبات يتبيّن أنّها بلغت (0.862)، في القدرة على تقدير الوضع، وبلغت (0.962) في القدرة على الاستجابة السريعة، وبلغت (0.946) في القدرة على الربط الحركيّ، كما وصلت قيمة الثبات إلى (0.879)، في القدرة الايقاعية، وفيما يتعلّق بالقدرة على التكيّف، فقد بلغت قيمة الثبات (0.782)، ووصلت قيمة الثبات في القدرة على بذل الجهد الى (0.819)، أمّا بالنسبة للأداء المهاريّ، فقد تجسّد الثبات من خلال القيمة (0.775).

عند مقارنة قيم مستويات الدلالة التي تمّ التوصل إليها بالقيمة (0.05)، يتبيّن أنّ جميع قيم مستويات الدلالة كانت أقلّ، وبالتالي فإنّ هذه النتيجة تعكس بوضوح قبول معاملات الارتباط، بين التطبيقين الأول والثاني من الناحية الإحصائيّة، مع ملاحظة أنّ جميع قيم الارتباط قد جاءت بدرجة عالية،وهذا ما يعكس ثبات هذه الاختبارات للقدرات والأداء المهاريّ في السباحة.

مراحل إجراء الدراسة:

اولاً: المرحلة التحضيريّة: بالبداية قام الباحث بما يلي:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية (أبو داري، 2014) و (عرابي، 2017) و(عبد الفتاح وأبو داري، 2019)، و (Izuhara, 2011).
- اختيار القدرات التوافقيّة، والاختبارات التي تقيسها، وعرضها على أصحاب الاختصاص؛ لبيان ملائمتها للدراسة الحاليّة.
- تجهيز الأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات، وتصميم الاستمارات اللازمة لجمع البيانات.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمّة، من قبل عمادة كليّة علوم الرياضة في الجامعه الأردنيه موجّه لـ Champions Swimming Academy من أجل تسهيل مهمّة الباحث، حيث قامت الأكاديميّة بالترتيب مع أولياء الأمور، وترتيب مكان إجراء الاختبارات وموعدها، وكذلك تحديد موعد التقييم للأداء المهاريّ لسباحة الزحف على البطن.

ثانيا: المرحلة التنفيذيّة:

اولاً؛ الدراسة الاستطلاعيّة:

أجرى الباحث دراسة استطلاعيّة بتاريخ 1-9-2023 على عيّنة مكوّنة من ثمانية أطفال من نفس مجتمع الدراسة هدفت إلى التعرف إلى ما يأتي:

- تدريب الفريق المساعد في إجراء اختبارات القدرات التوافقيّة.
- الفترة الزمنيّة المستغرقة في تنفيذ كلّ اختبار.
- قدرة المختبرين على فهم طبيعة الاختبارات؛ ليتسنّى للباحث والفريق المساعد اختيار أفضل طريقة لشرح خطوات تنفيذ كلّ اختبار، عند تطبيق الدراسة الفعليّة.
- ما يمكن مواجهته من صعوبات أثناء التنفيذ، ومعرفة مدى صلاحيّة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وملائمتها.
- مدى ملائمة مكان إجراء الاختبارات.
- درجة الثبات لاختبارات القدرات التوافقيّة المستخدمة في الدراسة.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن ما يأتي:

- التأكّد من قدرة الفريق المســاعد في إجراء الاختبارات، ومدى قدرتهم في شــرح مفردات الاختبارات لأفراد العيّنة، وتحديد الزمن المناسب لإجراء كلّ اختبار.
- التأكّد من ملائمة مكان إجراء الاختبارات، ومناسبة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.
- حساب معامل الثبات لاختبارات القدرات التوافقيّة المستخدمة في الدراسة.

ثانيا: تنفيذ الدراسة:

- قام الباحث بالتنسيق مع المسؤول في الأكاديميّة بتحديد موعد إجراء اختبارات القدرات التوافقيّة، حيث أجريت خلال الفترة ما بين 15-9 -2023 إلى 5-10-2023 م .
- أجري تقييم مستوى الأداء المهاريّ لسباحة الزحف على البطن بتاريخ 27-10-2023.
- تفريغ نتائج اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة ومستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لكلّ فرد من أفراد العيّنة تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائيّة المناسبة لاستخراج نتائج الدراسة.

المعالجات الاحصائية: استخدم البرنامج الاحصائيّ(SPSS)؛ وذلك من أجل معالجة البيانات إحصائيّا؛ لاستخراج نتائج الدراسة من خلال حساب :

- المتوسّط الحسابيّ.
- الانحراف المعياريّ.
- معامل ارتباط سبيرمان.
- اختبار z لفرق معامل الارتباط.
- الرتب المئينيّة.

عرض ومناقشة النتائج:

يتضمّن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة وفقاً لما طرح من أسئلة، وهي على النحو الآتي:

التساؤل الأوّل: "ما هو مستوى القدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة؟"

للأجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتقسيم بيانات القدرات التوافقيّة إلى أربعة أقسام، وذلك باستخدام المستويات المئينيّة الربيعيّة، ويوضّح الجدولان (3) و(4) الآتيين هذا التساؤل:

الجدول(3). المستويات المئينيّة الربيعيّة للقدرات التوافقية لدى أفراد عيّنة الدراسة

القدرات التوافقيّة	المستويات (الربيعيات المئينيّة)							
	مرتفع		متوسط		مقبول		منخفض	
	من	الى	من	الى	من	الى	من	الى
القدرة على تقدير الوضع (ثانية)	0.0	5.95	5.96	7.68	7.69	11.92	11.93	14.72
القدرة على الاستجابة السريعة (ث)	0.0	2.58	2.59	2.91	2.92	3.31	3.32	3.58
القدرة على الربط الحركيّ(ث)	0.0	3.25	3.26	3.90	3.91	4.95	4.96	6.73
القدرة الإيقاعيّة (ث)	0.0	4.46	4.47	4.94	4.95	5.78	5.79	6.68
القدرة على التكيّف (ث)	0.0	20.20	20.21	21.68	21.69	23.54	23.55	25.56
	منخفض		مقبول		متوسط		مرتفع	
القدرة على بذل الجهد المناسب (نقاط)	0.0	19.00	19.01	26.00	26.01	35.00	35.01	40.00

الجدول (4) مستويات متوسّطات القدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة

القدرات التوافقيّة	القيمة الادنى	القيمة الاعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
القدرة على تقدير الوضع (ثانية)	14.72	4.96	8.81	3.50	مقبول
القدرة على الاستجابة السريعة (ث)	3.58	1.58	2.83	0.61	متوسط
القدرة على الربط الحركيّ(ث)	6.73	1.43	4.22	1.32	مقبول
القدرة الايقاعيّة (ث)	6.68	2.01	4.84	1.17	متوسط
القدرة على التكيّف (ث)	25.56	18.24	21.69	2.19	مقبول
القدرة على بذل الجهد المناسب (نقاط)	**القيمة الأدنى**	**القيمة الأعلى**	**المتوسط الحسابيّ**	**الانحراف المعياريّ**	**المستوى**
	12.00	40.00	26.68	8.84	متوسط

يوضّح الجدول (4) مستويات متوسّطات القدرات التوافقيّة، لدى أفراد عينة الدراسة في سباحة الزحف على البطن، وعند استعراض قيم المتوسّطات الحسابيّة للقدرة على تقدير الوضع، يلاحظ أنّ أداء أفراد العيّنة تراوح بين القيمتين (17.72 و 4.96)، بحيث تمثّل القيمة (8.81) متوسّط هذه القدرة، وتعكس قيمة هذا المتوسّط مستوى مقبولاً وفقا لمقياس التصنيف المستخدم، وفي القدرة على الاستجابة السريعة يلاحظ أنّ قيم هذه القدرة انحصرت بين (3.58 و 1.58)، بحيث تمثّل القيمة

(2.83) متوسّط هذه القيم، وتقابل قيمة هذا المتوسّط مستوى متوسطاً، وعند استعراض قيم أداء أفراد عيّنة البحث في القدرة على الربط الحركيّ يتّضح أنّ القيم تراوحت بين القيميتين (6.73 و 1.43)، بحيث تعكس القيمة (4.22) قيمة المتوسّط الحسابي لجميع قيم هذه القدرة، وتمثّل قيمة هذا المتوسّط مستوى مقبولاً.

وفيما يتعلق بأداء أفراد العيّنة للقدرة الأيقاعيّة يتبيّن أنّ قيم الأداء في هذه القدرة قد توزّع ضمن المدى (6.68 و 2.01)، بحيث تدلّ القيمة (4.84) على متوسّط هذه القيم، وأنّ هذه القيمة تحقّق مستوى متوسّطاً وفقاً للمقياس الربيعيّ المستخدم، وعند الاطّلاع على قيم القدرة على التكيّف يلاحظ أنّ قيم هذه القدرة انحصرت بين اقيمتين (25.56 و 18.24)، بحيث تمثّل القيمة (21.69) قيمة المتوسّط الحسابي، والتي توافق مستوى مقبولاً لأداء أفراد عيّنة البحث في هذه القدرة، أمّا بالنسبة للقدرة على بذل الجهد المناسب يلاحظ أنّ قيم هذه القدرة تباينت خلال المدى (12.00 و 40.00)، بحيث تشير القيمة (26.68) إلى متوسّط هذه القيم، ويلاحظ أنّ قيمة المتوسّط توافق مستوى متوسطاً.

يعزو الباحث المستوى المقبول للقدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة إلى العمر التدريبيّ، والمرحلة التدريبيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة حيث أنّ معظمهم ما زالوا في طور التعلّم و لم يصلوا بعد إلى مرحلة التلقائيّة في الأداء، علاوة على ذلك فإنّ أفراد العيّنة أيضا لم يخضعوا إلى وحدات تدريبيّة متخصّصة لتنمية القدرات التوافقيّة، حيث أنّ طبيعة تدريبهم يقتصر على التعليم و التدريب لسباحة الزحف على البطن، ويمكن أن يعزى ذلك أيضا إلى أن مدرسي التربية الرياضيّة في الأردن لهذه المرحلة العمريّة (6–9) سنوات غير مختصين في التربية الرياضيّة في معظم مدارس المملكة وغياب الإشراف الفعّال من قبل مديري المدارس ومشرفي التربية الرياضيّة (عبد الفتاح و أبو داري ،2019)، كما يتفق هذا أيضا مع دراسة أبو داري (2014) التي بيّنت أنّ معظم مدرسي التربية الرياضيّة في المرحلة العمريّة (6–9) سنوات غير مختصّين في التربية الرياضيّة، ويشير (Jongeneel et. al, 2015) إلى التناقص في بيئات اللعب الغنيّة التي تزوّد الأطفال باللعب غير المنظّم وغير الرسميّ، وهذا يتوافق مع بيئات اللعب الحديثة المتماثلة والمنظّمة التي تفتقر لذلك التنوع والتحدي اللازمين للأطفال.

التساؤل الثاني: "ما المستوى المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد عيّنة الدراسة؟

للاجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتقسيم بيانات المستوى المهاريّ إلى اربعة أقسام، وذلك باستخدام المستويات المئينيّة الربيعيّة، ويوضّح الجدولان (7) و(8) نتائج هذا التساؤل.

الجدول(5). المستويات المئينيّة الربيعيّة للقدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة

المتغيّر	المستويات (الربيعيات المئينيّة)							
	منخفض		مقبول		متوسط		مرتفع	
	من	الى	من	الى	من	الى	من	الى
الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن (درجة من 10)	0.0	7.00	7.01	8.00	8.01	9.00	9.01	10.00

الجدول(6). مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لدى أفراد عيّنة الدراسة

المتغيّر	القيمة الأدنى	القيمة الأعلى	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	المستوى
الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن (درجة من 10)	6.00	9.00	7.89	1.05	مقبول

يعرض الجدول (6) مستوى الأداء المهاريّ في السباحة على البطن لدى أفراد عينة الدراسة، وعند استعراض قيمة المتوسّط الحسابي يلاحظ أنّها انحصرت بين القيمتين (6.00 و 7.00)، بحيث تجسّد القيمة (7.89) متوسط هذه القيم، وتقابل قيمة هذا المتوسط مستوى مقبولاً وفقا لمقياس التصنيف المستخدم المدرج في الجدول(5) اعلاه، ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ فترة التعليم و التدريب التي تستهدف تطوير مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لم تكن كافية، حيث أنّه لدى سؤال المسؤول عن تدريب أفراد عيّنة الدراسه أشار إلى أنّهم ما زالو يحتاجون إلى مزيداً من التعليم والتدريب لتطوير مستواهم.

التساؤل الثالث:"هل توجد علاقة ارتباطيّة ذات دلالة احصائيّة عند مستوى (0.05) بين القدرات التوافقيّة، ومستوى الاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن؟"

الجدول(7). علاقة القدرات التوافقيّة ومستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن

طرفا العلاقة	قيمة العلاقة (ارتباط سبيرمان)	الدلالة الاحصائيّة	دلالة العلاقة
القدرة على تقدير الوضع والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.103	0.674	غير دالة
القدرة على الاستجابة السريعة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.510 -	0.026	دالة
القدرة على الربط الحركيّ والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.546 -	0.016	دالة
القدرة الإيقاعيّة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.578 -	0.010	دالة
القدرة على التكيّف والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.181 -	0.458	غير دالة
القدرة على بذل الجهد المناسب والاداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.615 -	0.005	دالة

يشير الجدول (7) الى نتائج البحث في علاقة القدرات التوافقيّة، ومستوى الاداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن وباستعراض هذه العلاقات يتبيّن أنّ قيمة علاقة القدرة على تقدير الوضع، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن بلغت (0.103)، وبلغت قيمة علاقة القدرة على الاستجابة السريعة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن (- 0.510) كما بلغت قيمة علاقة القدرة على الربط الحركيّ، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن(- 0.546)، وعن علاقة القدرة الإيقاعيّة، والأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن يلاحظ أنّها بلغت (- 0.587)، وفي نفس السياق فإنّ قيمة علاقة القدرة على التكيّف والاداء المهاري في سباحة الزحف على البطن وصلت إلى (- 0.1819)، أمّا بالنسبة

لقيمة علاقة القدرة على بذل الجهد المناسب والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن يلاحظ انّها تجسّدت من خلال القيمة (− 0.615)

وعند قراءة هذه العلاقات وتحليلها من حيث القوة يتبيّن أنّ أقوى هذه العلاقات برز من خلال القدرة على بذل الجهد المناسب، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن (− 0.615)، وأنّ أضعف هذه العلاقات تمّثل بعلاقة القدرة على تقدير الوضع والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن (0.103)، وعند تحليل هذه العلاقات يتبيّن أنّ واحدة من هذه العلاقات جاءت بشكل طرديّ (إيجابيّ) وهي علاقة القدرة على تقدير الوضع والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، بينما جاءت باقي العلاقات بشكل عكسيّ (سلبيّ) وعند تحليل العلاقات من حيث الدلالة الاحصائيّة، فيلاحظ أنّ أربعا من هذه العلاقات كانت دالة من الناحية الاحصائيّة لأنّ قيم مستويات دلالتها أقلّ من 0.05 (موضّحة بالجدول)، وأنّ اثنتين من قيم مستويات الدلالة كانت أكبر من (0.05) في إشارة الى عدم قبول قيم هذه العلاقات من الناحية الاحصائيّة.

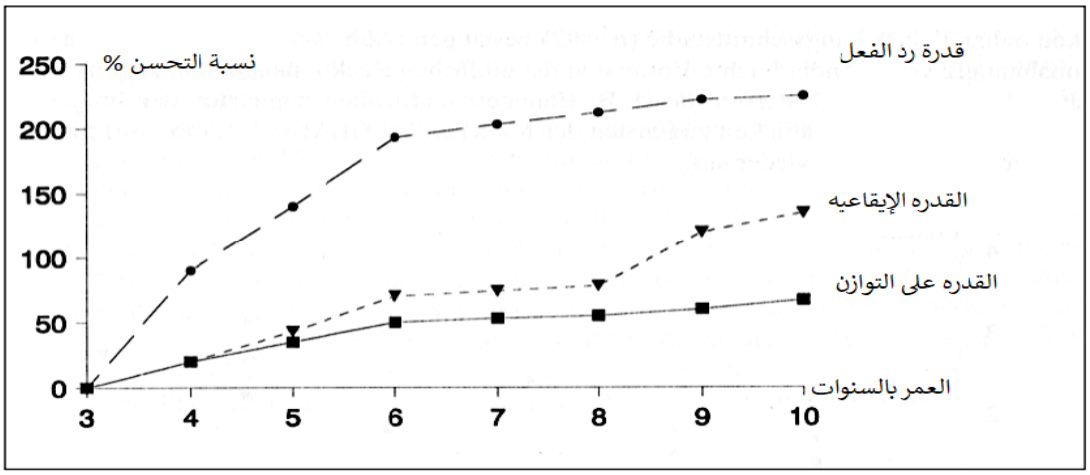
يعزو الباحث عدم وجود علاقه ذات دلالة إحصائيّة بين القدرة على تقدير الوضع (التوجيه المكاني)، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن في أنّ هذه القدرة التوافقيّة تظهر بالألعاب الجماعيّة، حيث يشكّل عنصر الإدراك البصريّ في استقبال المعلومات البصريّة ومعالجتها دوراً أكثر حسما في الرياضات الجماعيّة منه في الرياضات الفرديّة، وخاصه رياضة السّباحة التي لا يوجد بها أقران وخصم وجهاً لوجه كلعبة كرة القدم والسلة واليد وغيرها، حيث أنّه على الرياضيّ في تلك الرياضات الجماعيّة أن يدرك وضع جسمه، وكذلك التغيّرات في الوضع داخل المساحة المتاحه للتعامل الحركيّ (الملعب أو الصالة) بالإضافه إلى إدراك الأهداف المتحركة الأخرى (كالكرة، والأقران، والخصم)، وهذا يتّفق مع دراسة (Simonek, 2012) التي أشارت إلى أنّ أهمّ القدرات التوافقيّة للاعبي الهوكي على الجليد (لعبة جماعيّة) هي: (القدرة على تقدير الوضع، والايقاع الحركيّ، والتكيّف مع الأوضاع المتغيّرة)، و كذلك تتّفق مع دراسة (أبي داري، 2014)، في توصيتها إلى توجيه الأطفال في المرحلة العمريّة من (6–9) سنوات، والذين يتميّزون بمستوى عالٍ من القدرة على تقدير الوضع نحو ممارسة الألعاب الجماعيّة.

كما يعزو الباحث أيضا وجود علاقه دالة احصائيّاً بين القدرة على الاستجابة السريعة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن الى طبيعة تدريبات السّباحة التي تتطلب إيعازاً سمعيّاً من قبل المدرب للبدء.

يعزو الباحث كذلك وجود علاقة بين القدرة على الربط الحركيّ والأداء المهاريّ، في سباحة الزحف على البطن الى طبيعة تلك السباحة التي تتطلب قدراً عالياً من مزامنة وربط الحركات الجزئيّة لكلّ من الذراعين والرجلين، في نسق و تركيب حركيّ واحد، حيث يذكر(Sliva, 2022) أنّ التنسيق الحركيّ بين الأطراف العلويّة في سباحة الزحف على البطن يتطلّب أكثر من مجرد دوران الطرفين العلويين بشكل متواصل، حيث أنّ الانتقال مما بين الحركات داخل وخارج المياه للأطراف العلويّة وعملية التبادل بين مرحلة السحب والدفع والتخلص، والحاجة إلى عملية التنفس تؤدّئ كلّها إلى تغيّرات بالسرعة؛ فالسّباحة تنشأ عن عملية التفاعل بين القوى الكابحة والقوى الدافعة، وأنّ الفروق الكبيرة بين تفاعل هاتين القوتين يؤدي إلى استهلاك طاقة وبذل جهد أكبر، وهذا يؤكّد الحاجة إلى التنسيق والربط الحركيّ بين الأطراف العلويّة والسفليّة.

يعزو الباحث وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين القدرة الإيقاعيّة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن لطبيعة الحركة التبادليّة المتناوبة لكلّ من الرجلين والذراعين في سباحة الزحف على البطن، فهذه الحركة التبادليّة الدوريّة إذا طبّقت بإيقاع حركيّ معيّن كان هذا من شأنه تقليل الجهد على السبّاح وجعل الحركة انسيابيّة بشكل أفضل، كما أشار(Hirtz,

1994) إلى وجود تحسّن ملحوظ في القدرة الايقاعيّة في أواخر مرحلة الطفوله المتوسّطة (8–9) سنوات في دراسته، كما هو موضّح في الشكل الآتي:



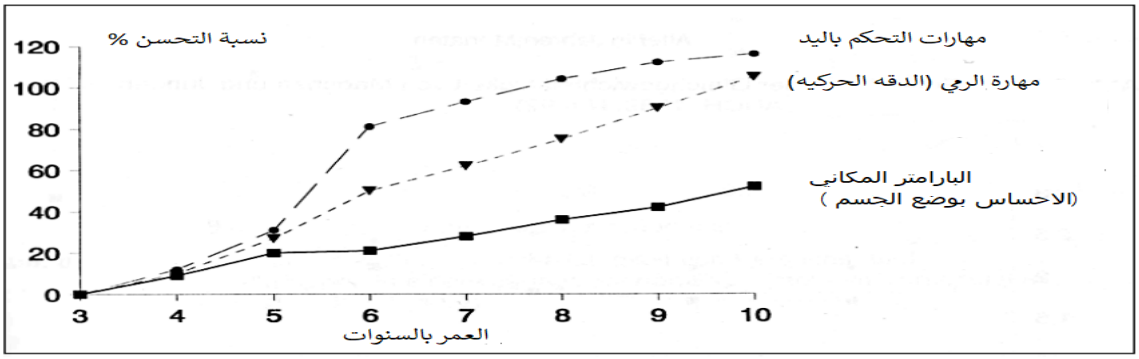
الشكل(1). التحسّن في مستوى القدرة الايقاعيّة في مرحلة الطفولة المتوسّطة

أما عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن فإنّ الباحث يعزوه إلى طبيعة رياضة السباحة بشكل عام، والتي تتميّز بأنّها ثابتة، ومغلقة نسبياً، حيث تظهر أهمية هذه القدرة في البيئات المفتوحة وغير المتوقعة، فالسّباحة لا تتطلّب استدعاء برنامج حركيّ جديد بناء على إيعازات أو مثيرات بيئيّة خارجيّة كما يظهر في الألعاب الجماعيّة، وحتى الألعاب الفرديّة التي تتطلّب مواجهة الخصم وجهاً لوجه، وتغيير الخطة، والبرنامج الحركيّ بناء على تحرّكات جسمه كما في الألعاب الفرديّة (تنس الريشة، التنس الأرضيّ، الألعاب القتاليّة)، أو الألعاب الجماعيّة، والتي تتمثّل بحركة الكرة، واللاعبين الزملاء، والخصم، وهذا أكّده كلّا من (Sadowski & Gierczuk, 2009) في تبيانهم أهميّة القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة في المصارعة الرومانية، و (Bojkowski et. al, 2022) في تناوله أهميّة هذه القدرة في فعاليّة الأداء الفرديّ الهجوميّ، والفعاليّة العامّة للأداء المهاريّ في كرة القدم، وكذلك تتّفق تلك الدراسات مع دراسة (Simonek, 2012)، حيث أشارت إلى أنّ أهم القدرات التوافقيّة للاعبي هوكي الجليد كانت: (القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة، الإيقاع الحركيّ، تقدير الوضع).

يعزو الباحث وجود العلاقة ذات الدلالة الإحصائيّة الأقوى بين القدرة على بذل الجهد المناسب، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن إلى أنّ طبيعة سباحة الزحف على البطن تتطلّب درجة عالية من الإدراك الحسّ حركيّ بوضع المفاصل والجسم وسرعة تحرّك الأطراف ضمن هذه القدره في السباحة، حيث ذكر (أبو جميل، 1998) أنّ هذه القدرة التوافقيّة مهمّة للسّباح لما لها من أهميّة في تزويد السبّاح بالمعلومات التي يمكن أن يستفيد منها كالمعلومات الحسّ حركيّة (مقدار الانقباض العضليّ، سرعة الطرف والعلاقات الزمكانيّة بين الأطراف)، وفي تقنين توزيع جهده المبذول على مسافات قطع السباق وتأخير الوصول لمرحلة التعب، أيضاً توفر هذه القدرة معلومات للسّباح تمكّنه من التهيؤ في الوقت المناسب للدوران ولإنهاء السباق.

ويرى زين الدين (1999) أنّه من الضروري لتوليد قوة دفع كبيره للأمام، وجود تركيب حركيّ دقيق (مكانيّ، زمانيّ، زمنيّ– ديناميكيّ) يظهر في المسار المكانيّ لطريقة تزايد سرعة الذراعين في وحدة مع مسار القوّة، وموقع بذل أقصى قوة، كما يذكر (عبد القادر، 2012) أهميّة هذه القدرة لما لها من دور في عمليّة تطوّر وتدعيم التوافق الجيّد عندما تسري هذه العمليّة بدرجة عالية من متطلّبات الدقّة في المستوى الزمنيّ، والديناميكيّ، والمكانيّ، وأنّها لا تعني استخدام القوة القصوى في

إتمام الأداءات الحركيّة، وإنّما الجهد العضليّ المثاليّ الذي يحقّق هدف التعامل الحركيّ، وهذا يظهر في السّباحة بمقدار قوة الدفع تحت الماء وزوايا المفاصل بشكل يحقّق التحرّك بالماء بفعاليّة واقتصاديّة في الجهد المبذول، كما يذكر أيضا (عبد القادر، 2012) أنّ هذه المرحلة العمريّة تتميّز بالنمو والتطوّر السريع في القوة، والتحكم في العضلات الكبيرة والدقيقة ممّا يمكّن الأطفال في هذه المرحلة العمريّة من استخدام تلك القوّة بالقدر المناسب لتحقيق الهدف، وهذا يتّفق مع دراسة (Hirtz, 1994) التي أظهرت أنّ أطفال مرحلة الطفولة المتوسّطة يظهر لديهم تحسّن ملحوظ في عدة مظاهر من القدرة على التمييز الحسّ حركي (مهارات التحكم الدقيقة، وزيادة الوعي الفراغي أو البارامتر المكانيّ من الحركة، ومهارة الرميّ التي تتطلّب الدقّة الحركيّة والاحساس بمقدار القوه)، وهذا ما يبيّنه الشكل الآتي :



الشكل(2). التحسّن في مظاهر القدرة على التمييز الحسّ – حركيّ.

التســاؤل الرابع:"هل توجد فروق ذات دلالة احصــائيّة عند مســتوى (0.05) في العلاقة الارتباطيّة بين القدرات التوافقيّة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن تبعا لمتغيّر الجنس ؟"

تشير نتائج الجدول (8) إلى قيم العلاقة الارتباطيّة بين القدرات التوافقيّة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن محسوبة وفق فئتي متغير الجنس، كما تبيّن قيمة اختبار z الفرق بين قيمتي معامل الارتباط المبيّنتين، ويرافق اختبار z قيمة مستوى الدلالة الإحصـائيّة المحسوبة لفرق معاملي الارتباط اللذين يمثّلان العلاقة، وبالعودة الى قيم مستوى الدّلالة المدرجة في العمود الأخير من الجدول يتّضــح أنّها بلغت (0.171)، للفرق في علاقة القدرة على تقدير الوضــع والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، وبلغت (0.491) لفرق علاقة القدرة على الاستجابة السريعة، والأداء المهاريّ في ســباحة الزحف على البطن، ووصــلت القيمة الى (0.484) لفرق علاقتي القدرة على الربط الحركيّ، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن كما وصلت إلى (0.377) في علاقتي القدرة الايقاعيّة، والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، وفي الاتجاه نفسـه فإنّ قيمة مستوى الدلالة تحدّدت بالقيمة (0.278) لعلاقتي القدرة على التكيّف، والاداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن، أمّا بالنسبة لفرق علاقتي القدرة على بذل الجهد المناسب والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن فقد تجسّدت من خلال القيمة (0.327).

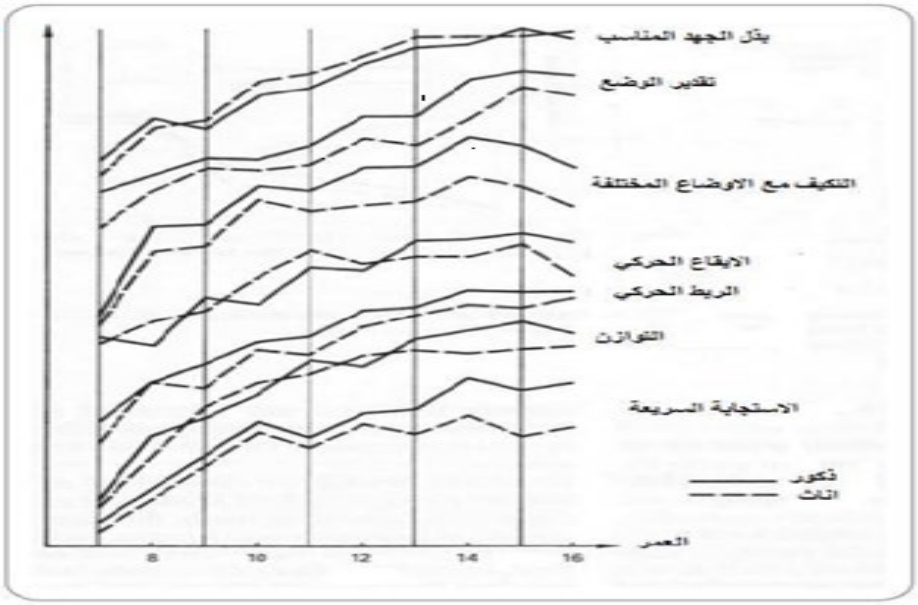
عند مقارنة هذه القيم بالقيمة (0.05) يتبيّن أنّ القيم المحســوبة كانت اكبر من 0.05 ، وهذا ما يشــير الى أنّ فرق قيمتي الارتباط يعدّ غير دالّ من الناحيّة الاحصــائيّة، و يعزو الباحث ذلك إلى أنّ هذه المرحلة (مرحلة الطفولة المتوسّطة) تتّسم بالثبات النسبيّ والبطء في النمو الجسديّ، حيث لا تظهر في هذه المرحلة العمريّة اختلافات جسديّة بين

الجنسين، ويذكر أبو داري (2014) نقلاً عن (Jack & David, 2004) أنّ في هذه المرحلة العمريّة لا يطرأ أيّ تغيّرات واضحة من الناحية البيولوجيّة، ولم يبدأ إفراز الهرمونات الذكوريّة والأنثويّة.

الجدول(8). الفروق في العلاقة الارتباطيّة بين القدرات التوافقيّة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن تبعا لمتغيّر الجنس

طرفا العلاقة	قيمة العلاقة لدى		Z	مستوى الدلالة
	الذكور (ن=15)	الاناث (ن=4)		
القدرة على تقدير الوضع والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.045	0.775	0.949-	0.171
القدرة على الاستجابة السريعة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.561 -	0.544 -	0.024	0.491
القدرة على الربط الحركيّ والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.497 -	0.258 -	0.040-	0.484
القدرة الايقاعيّة والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.608 -	0.775 -	0.314 -	0.377
القدرة على التكيّف والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.398 -	0.775	0.587 -	0.278
القدرة على بذل الجهد المناسب والأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن	0.624 -	0.258 -	0.449	0.327

وهذه النتيجه تتفق مع دراسة كل من (Kampas, 2003) و (Hirtz and Starosta, 1989) (2003) التي تؤكّد عدم وجود فروق في القدرات التوافقيّة بين الذكور والإناث في هذه المرحلة العمريّة (مرحلة الطفوله المتوسطه)، والشكل الآتي يبيّن ذلك بوضوح .



الشكل(3). الفروق في القدرات التوافقية بين الذكور والاناث حسب دراسة (Hirtz and Starosta, 1989).

الاستنتاجات:

بعد أن تم عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها، تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات الآتية:

1. مستوى القدرات التوافقيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة مقبول.
2. القدرة على الاستجابة السريعة، والربط الحركيّ، والإيقاع الحركيّ، والقدرة على بذل الجهد المناسب لها علاقة طرديّة مع مستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن.
3. لا تتأثّر العلاقة بين القدرات التوافقيّة ومستوى الأداء المهاريّ في سباحة الزحف على البطن تبعاً لمتغيّر الجنس.

التوصيات:

بناء على استنتاجات الدراسة يوصي الباحث بما يأتي:

1. تنمية القدرات التوافقيّة للفئة العمريّة من (6–9) سنوات من خلال برامج تدريبيّة متخصّصة.
2. زيادة مدة البرامج التعليميّة التدريبيّة لسباحة الزحف على البطن لدى هذه الفئة العمريّة حتى تصل إلى مستوى الآلية في الأداء والإتقان.
3. إجراء المزيد من الدراسات للتعرّف على العلاقة بين القدرات التوافقيّة، والمستوى المهاريّ في السباحات الأخرى.

المراجع العربية

أبو جميل، عصام .(1998). *أثر تنمية بعض القدرات التوافقيّة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة 200 متر فردي متنوع للسباحين الناشئين*. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]، جامعة الاسكندرية.

أبو داري، علي .(2014). *بناء مستويات معياريّة للقدرات التوافقيّة للمرحلة العمريّة (6-9) سنوات بهدف الانتقاء الرياضي*. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]، الجامعه الأردنية.

أبو داري، علي وعبد الفتاح، أسامة .(2019). دراسة مقارنة لبعض القدرات التوافقيّة بين أطفال الأردن والمانيا للفئة العمريّة (6-7) سنوات. *مجلة دراسات، العلوم التربويّة*، 46(2)، 569 - 577.

بزاري، رغد .(2020). *أثر برنامج تعليميّ مقترح باستخدام التمرينات التوافقيّة على مهارتي السباحة الصدريّة والحرة لدى طالبات التربية الرياضيّة في جامعة النجاح الوطنيّة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنيه.

الحمداني، دريد .(2016). *الأسس والمفاهيم العلميّة الحديثة في تعليم و تدريب السباحة*. (ط1)، بغداد، دار الكتب والوثائق.

خويلة، سمية والزعبي، آمال ومقابلة، معاذ والزيود، زياد .(2021). تأثير برنامج تدريبيّ للقدرات التوافقيّة على بعض القدرات البدنيّة ومستوى الأداء المهاريّ على جهاز بساط الحركات الأرضيّة لدى طالبات الجمباز. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 41 (2)، 1- 15.

صلاح الدين، طارق محمد .(2007). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقيّة الخاصّة وأثرها على المستوى الفنيّ والرقمي لسباحي الدولفين. *المجلة العلميّة لعلوم التربية الرياضيّة*، 11، 67-113.

عبد الحسين، وسام و متعب، سامر .(2014). *التعلّم الحركيّ وتطبيقاته في التربية البدنيّة والرياضيّة*. لبنان، دار الكتب العلميّة.

عبد القادر، محمد .(2012). *تحديد مستويات معياريّة لبعض القدرات التوافقيّة الخاصّة لناشئي كرة القدم*. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]، جامعة المنصورة.

عرابي، سميرة .(2017). *السباحة (تعليم ، تدريب ، تنظيم)*. (ط1)، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع.

قطب، أحمد مصطفى .(2022). تصميم استمارة لتقييم أداء سباحة الزحف على البطن لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنيّة. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنيّة والرياضيّة المتخصّصة*، كلية التربية الرياضيّة، جامعة الأسوان، 13(2).

قمحاوي، محمد .(2021). تأثير التدريبات التوافقيّة على بعض القدرات التوافقيّة والمستوى الرقمي لناشئي سباحة الظهر. *مجلة علوم الرياضة*، 34(11)، 81-96.

كشك، محمد وشادي، عمرو .(2013). تأثير تدريبات القدرة على بذل الجهد المناسب والتوجيه المكانيّ على مستوى بعض المتغيّرات البدنيّة ومهارة تحرّكات القدمين لحرّاس المرمى الناشئين في كرة القدم. *مجلة كلية التربيه الرياضيه*، 21، 43-59.

المستريحي، نهى وأبو الكشك، محمد .(2013). *مستوى القدرات الحركيّة لدى طلبة مدارس المرحلة الأساسيّة الدنيا ضمن مقياس درودل كوخ: دراسة مقارنه*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

المطيري، سليمان .(2017). أثر برنامج تدريبيّ مقترح على بعض القدرات التوافقيّة لناشئي كرة الطائرة بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية الرياضيّة*، 4، 213 - 233.

المراجع الأجنبيّة

Bojkowski, L; Kalinowski, P & Sliwowski, R. (2022). The Importance of Selected Coordination Motor Skills for and Individual Football Player's Effectiveness in a Game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (2), 728.

Hirtz, P & Starosta, W. (1989). Sensitive and Critical Periods in Development of Coordination Abilities in Children and Youth. *Biology of Sport***,** Poland, 276- 282.

Hirtz, P. (2011), Koordinative Fahigkeiten. In S. Gunter, H. D. Harre and J. Krug., Trainingslehre swissenschaft. LeistungTraining – Wettkampf. (S.136). *Aachen: Meyer and Meyer Verlag*.

Hirtz, P & Starosta, W. (2002). Sensitive and Critical Periods of Motor Coordination Development and its Relation to Motor Learning. *Journal of Human Kinetics***,** 7, 19-26.

Hirtz, P. (1994). *Motorische Handlungskompetenz ALS Funktion Motorischer Fahigkeiten.* In P, Hirtz, G.Kirchnerm and R.Pohlman, Sportmotorik. S. 117-145, Kassel: universtat Gesamthochschule.

Izuhara, Y. (2011). Koordinative Fahigkeiten Bei Schulern Der Ersten Klasse Eine Vergieichende Studie in Japan and Deutschland. *Von der Sportwissenschaftlichen Fakultat,* Der Universitat Leipzig.

Jongeneel, D; Withagen, R. & Zaal, F. (2015) do children create standardized playgrounds? a study on the gap crossing affordances of jumping. *Journal of Environmental Psychology,* 44, 45-52.

Kasa, Julius, (2005). *Relationship of motor abilities and motor skills in sport games "The factors determining effectiveness in team games*". [Unpublished master thesis]. Faculty of physical education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.

Kampas, A; Fatouros, I; Angelousis, N; Gourgoulis, V & Taxiladaris, K. (2003). the Effect of Age and Gender on Coordination Skills in Childhood. .*Searches in physical education and sports,* 1(2), 152-158.

Lech, G; Jaworski, J; Lyakh, V & Krawczyk, R. (2011). Effect of the Level of Coordination Motor Abilities on Performance in Junior Judokas. *Journal of Human Kinetics,* 30 (1), 153-160.

Lyakh, V. (2001). Coordination Training In Sports Games "Selected Theoretical and Methodical Principle. *Human Movement***,** Poland.

Rana, M & Rajpoot, Y. (2013). Impact and Role of Selected Coordinative Abilities in Racket Sports. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 4(3), 1466-1468.

Roth, K & Willimczick, K. (1999). *Bwewgungswissenschaft*. Reinbek Rowohlt.

Sadowski, J & Gierczuk, D. (2009). Correlation between Selected Coordination Motor Abilities and Technical Skills of Greco-Roman Wrestlers Aged 14-15. *ARCHIVES oF BUDO***,** 5, 35-39.

Simonek, J. (2014). *Coordination Abilities in Volleyball*. (1st Edition), Berlin, De Gruyter Open.

Simonek, J & Brodani, J. (2012). Prediction of Coordination Performance in Ice-Hockey Players Based on the Structure of Coordination Capacities. *Department of Physical Education and Sport "Constantine the Philosopher "University, 13(4), 316-320.*

Sliva, A; Seifert, L; Fernandes, R; Boas, J & Figueredo, P. *(*2022). Front Crawl Swimming Cootdrination: Systematic Review. *Sport Biomechanics***.**

Wormhoudt, R; Savelsbergh, G; Teunissen, J & Davids, K. (2018). *The Athletic Skill Model Optimizing Talent Development through Movement Education*. (1st edition), New York: Routledge.

Yin, X; Zhu, R; Shi, X; CAI, G; Jing, G; Pan, Q & Yang, T. (2023). The Effect of Rhythm Training on the Motor Coordination Abilities of 8-12 Year – Old Freestyle Swimmimg. *PeerJ*. 11.

Zetou, E; Vernadakis, N; Tsetseli, M; Kampas, A & Michalopoulou, M. (2012). The Effect of Coordination Training Program on Learning Tennis Skills .*the sport journal*, 15.

الملاحق:

الملحق(1). الأدوات المستخدمة في تطبيق الإختبارات

الملحق(2). اختبار القدرات التوافقيّة:

1) القدرة على تقدير الوضع:

اسم الاختبار : المربعات المرقمة.

الغرض من الاختبار: قياس قدرة تقدير الوضع.

الادوات المستخدمة:

قطعة مربعة 90*90سم، مرسوم عليها مربعات 30*30سم. صافرة، ساعة توقيت.

مواصفات الاداء:

يقوم اللاعب البدء بالقفز بكلتا القدمين من مربع إلى آخر على التوالي(من رقم 1 ثم 2، 3 ،.....9) عند سماع الصافرة من المدرب.

طريقة التسجيل:

يبدء التسجيل من اطلاق صافرة البدء حتى الانتهاء من اخر مربع. ويسمح للاعب باجراء محاولتين تسجل افضلهم.

9	6	8
5	2	7
3	4	1

△ نقطة البدء

2) القدرة على الاستجابة السريعة:

اسم الاختبار: اختبار T

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل

الادوات المستخدمة: اقماع، ساعة توقيت، صافرة.

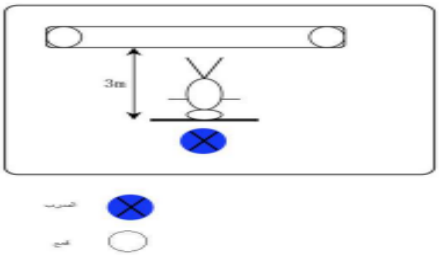
مواصفات الاداء:

من وضع الانبطاح على بعد 3 م من منتصف خط طوله 6م يقوم اللاعب بعد سماع الصافرة ورؤية الإشارة من المدرب الذي يتواجد أمام اللاعب بالانطلاق للمس القمع الذي يشير إليه المدرب.

طريقة التسجيل:

يبدأ احتساب الزمن من انطلاق الصافرة حتى لمس القمع المشار اليه.

يسمح للاعب بمحاولتين تسجل افضلهما.



3) القدره على الربط الحركي:

اسم الاختبار: الدحرجة واللقف والرمي

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الربط الحركي

الادوات المستخدمة: فرشة تمارين، كرة، ساعة توقيت، صافرة، متر قياس.

مواصفات الاداء:

من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالدحرجة الامامية على الأرض ثم الوقوف و التقاط الكرة من المدرب الذي يقف أمامه على بعد 3 أمتار ومن ثم إرجاعها إلى المدرب بكلتا اليدين.

طريقة التسجيل: يتم احتساب الوقت من لحظة إطلاق الصافرة إلى لحظة إرجاع الكرة للمدرب.

يسمح للاعب باداء محاولتين تسجل الافضل.

4) القدرة الإيقاعيّة:

اسم الاختبار: السلم

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإيقاع الحركي.

الادوات المستخدمة: سلم ارضي 10 درجات (40*45)سم لكل درجة، ساعة توقيت، صافرة.

مواصفات الاداء:

من وضع الوقوف امام السلم، يقوم اللاعب بالجري بين درجات السلم من بدايته إلى النهاية دون لمس درجات السلم.

طريقة التسجيل: من بدء اطلاق الصافرة، حتى عبور اخر درجات السلم.

يسمح للاعب القيام بمحاولتين، يحسب أفضل زمن.

5) القدرة على التكيّف مع الأوضاع المتغيّرة:

اسم الاختبار: الصناديق

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة.

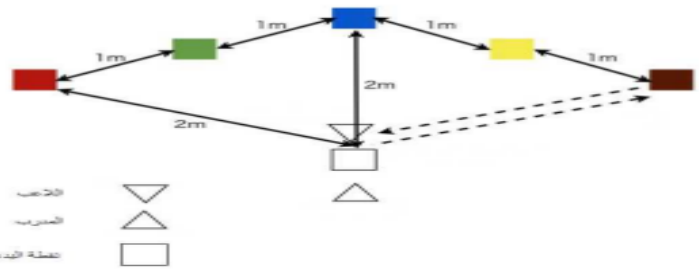
الادوات المستخدمة: صناديق ملونه عدد 5، متر قياس، صافرة، ساعة توقيت.

مواصفات الاداء:

من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة ولون الصندوق يقوم اللاعب بالجري للأمام باتجاه الصندوق المحدد ولمسه بكلتا اليدين ، بمجرد وصول اللاعب يعطى إيعازا جديدا بلون آخر ، فيعود إلى نقطة البداية، ومن ثم يقوم اللاعب بالجري للمس الصندوق الآخر، عندها يعطى اللاعب إيعازا بلون آخر ،فيعود إلى نقطة البداية، ومن ثم يقوم اللاعب بالجري للمس الصندوق الأخير بكلتا اليدين أيضا، ويتجه إلى نقطة البداية لينهى الاختبار.

طريقة التسجيل: من اطلاقة صافرة البدء الى الانتهاء من الصندوق الاخير.

يعطى اللاعب محاولتين، وتحسب للاعب النتيجة الأفضل.



الملحق(3). أسماء المحكّمين لاستمارة الأداء المهاريّ ورتبهم الأكاديميّة وأماكن عملهم

الاسم	الرتبة الأكاديميّة	مكان العمل
محمد أبو الطيب	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنية
فالح أبو عيد	أستاذ مساعد	الجامعة الهاشمية
إيهاب أبو نمره	بكالوريوس	مدرب سباحة

الملحق(4).إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاريّ لسباحة الزحف على البطن

عناصر الأداء الأساسية	مراحل الأداء الفنى لسباحة الزحف على البطن	الدرجة
ضربات الرجلين (25درجة)	ضربات الرجلين تبادليّة رأسيّة بدون تصلب وبعمق مناسب.	
	تستمرّ ضربات الرجلين فى ضربتها التبادليّة الرأسيّة أثناء أداء حركات الذراعين.	
	تتمّ ضربات الرجلين من مفصل الفخذ.	
	امتداد المشطين مع إنثناء خفيف فى الركبيتن مع عدم المبالغة فى الثني.	
	عدم المبالغة في خروج القدمين من الماء وتكون ذات فعاليّة	
درجة الرجلين		
حركات الذراعين (25 درجة)	تدخل إحدى الذراعين الماء فى نقطة أمام الكتف بحيث تدخل الأصابع أولاً.	
	عند دخول الذراع الى الماء فإنّها لا تتقاطع مع المحور الطولي للجسم.	
	يتمّ الاحتفاظ في المرفق عالياً أثناء السحب و الدفع.	
	تستمرّ الذراع بالدفع حتى الفخذ لتبدأ مرحلة التخلّص من الماء ومن ثمّ المرحلة الرجوعيّة.	
	يتمّ رجوع الذراع إلى الماء مع المحافظة على بقاء المرفق عالياً.	
درجة الذراعين		
وضع الجسم والتنفّس (35درجة)	المحافظة على وضع الطفو الأفقيّ على البطن.	
	يتم دوران الجسم حول المحور الطولي اثناء السباحة.	
	الذقن بعيدة قليلا عن الصدر مع النظر للامام والاسفل بدون تصلب عضلات الرقبة.	
	يدور الرأس لإحدى الجانبين لأخذ الشهيق من الفمّ عند نهاية الدفع وبداية التخلص من الماء بسرعة وانسيابيّة.	
	تتمّ عودة الوجه الى الماء لإخراج الزفير بانسيابيّة ودون تأخير وقبل دخول الذراع الى الماء.	
	لاتتمّ المبالغة في رفع الرأس عالياً عند اخذ الشهيق.	
	يتمّ دوران الأكتاف حول المحور الطوليّ للجسم بإنسيابيّة.	
درجة وضع الجسم والتنفس		
التوافق (15درجات)	هناك إيقاع سليم بين حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفّس.	
	تستمرّ ضربات الرجلين بشكل منتظم أثناء التنفّس.	
	توافق جيّد بين حركات الذراعين وضربات الرجلين مع دوران الجسم.	

درجه التوافق		
100درجة	المجموع الكليّ	

الملحق(5).الخبراء المقيّمون للأداء المهاريّ

الاسم	الرتبة الأكاديميّة	مكان العمل
محمد أبو الطيب	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنية
فالح أبو عيد	أستاذ مساعد	الجامعة الهاشميّة
إيهاب أبو نمره	بكالوريوس	مدرب سباحة

الملحق(6).أسماء المحكّمين لاختبارات القدرات التوافقيّة ورتبهم الأكاديميّة وأماكن عملهم

الاسم	الرتبة الأكاديميّة	مكان العمل
سميرة عرابي	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنيّة
محمد أبو الطيب	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنيّة
ختام آي	أستاذ دكتور	الجامعة الأردنيّة
غازي الكيلاني	أستاذ مساعد	الجامعة الأردنيّة
فالح أبو عيد	أستاذ مساعد	الجامعة الهاشميّة
مقداد الطراونه	أستاذ مشارك	جامعة مؤتّ
إيهاب أبو نمره	بكالوريوس	مدرب سباحة

THE RELATIONSHIP BETWEEN COORDINATION ABILITIES AND FRONT CRAWL SWIMMING PERFORMANCE FOR THE AGE GROUP (6-9) YEARS OLD

ABSTRACT :

This study aims to investigate the relationship between the coordination abilities and the performance level of front crawl swimming for the age group (6-9) years old , and the researcher used the descriptive methodology for its suitability to the investigated subject , the study sample is consisted of (19) child (15 male and 4 female) who are registered in the Champions academy for swimmimg training and teaching , and to collect the data for this study the researcher measured the coordination abilities (Kinesthetic Differentiation , Spatial Orientation , Rhythmic Ability , Ability to Redesign The Motor Program " Adaptability" , Reaction Ability, Coupling Ability). The performance of the front crawl swimmimg was assessed by a specific performance form,(SPSS) statistical program was used to obtain the results, and the most important results indicated that there is a relationship between some coordination abilities and the performance level of front crawl swimming, and the gender variable has no effect on this relationship , and the resrearcher recommended of the necessity of developing the coordination abilities that affect the performance level of front crawl swimmimg positively by a specific training programs.

Keywords: Coordination Abilities, Skill Performance, Front Crawl Swimming

JJPESS
Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X
Pages 54 - 77
Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

مستوى الوعيّ الصحيّ وعلاقته بمفهوم الذات لطلبة مساقات ألعاب القوى في كليّة التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك

د. نزار محمد خير الويسي[1*]، م. ميسم محمد الخطاطبة[2]، أ.د. خالد محمود الزيود[3]

[1] استاذ مشارك، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

[2] مدرسة تربية رياضة، وزارة التربية والتعليم، اربد.

[3] استاذ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك

تاريخ الاستلام: 10-أيار-2024 تاريخ القبول: 25-حزيران-2024

الملخّص:

هدفت هذه الدارسة إلى معرفة كلّ من مستوى الوعي الصحيّ ومفهوم الذات، والعلاقة بينهما لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك تبعاً لمتغيّراتها (النوع الاجتماعيّ، مستوى المساق)، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (169) طالباً وطالبة من طلبة كليّة التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك/ الأردن، اختيرت بالطريقة العشوائيّة الطبقيّة، استخدم الباحثون المنهج الوصفيّ بأسلوب العلاقات الارتباطيّة، ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدم مقياس الوعي الصحيّ الذي أعدّه العواملة (2017)، والمكوّن من (46) فقرة، وموزّع على أربعة مجالات هي: (التغذية، الصحّة الشخصيّة، ممارسة النشاط الرياضيّ، القوام)، ولقياس مفهوم الذات استخدم الباحثون المقياس الذي أعدّه يعقوب والويسي والعوران (2019)، والمكوّن من (26) فقرة، وبعد التأكّد من الخصائص السيكومتريّة، جُمعت البيانات، وحلّلت باستخدام الرزمة الإحصائيّة للعلوم الاجتماعيّة ((SPSS؛ فأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة مساقات القوى في كلية التربية الرياضيّة جاء بدرجة متوسّطة، وكان ترتيب المجالات على النحو الآتي: (التغذية يليها ممارسة النشاط الرياضيّ، ثم مجال الصحّة الشخصيّة، وأخيراً القوام)، كما أظهرت النتائج أنّ مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مساقات القوى في كلية التربية الرياضيّة جاء بدرجة متوسطّة، وأخيراً أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيّاً بين مستوى الوعي الصحيّ، ومفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة. يوصي الباحثون بضرورة زيادة الاهتمام بمفهوم الوعي الصحيّ، وعقد ورش وندوات داخل كلية التربية الرياضيّة؛ للاهتمام بشكل أكبر بالمواضيع المتعلّقة بالوعي الصحيّ والسلوكيات الصحيّة، وحثّ الطلبة على المشاركة فيها.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: الوعي الصحيّ، مفهوم الذات، ألعاب القوى، كلية التربية الرياضيّة.

Corresponding Author: nizar.m@yu.edu.jo.

المقدمة :

لطالما كانت حركة الجسم البشريّ بشكل عامّ، والأداء الرياضيّ بشكل خاصّ بتنوّعه ودقّته محطّ اهتمام العديد من العلماء في مختلف المجالات العلميّة، سواء أكان الأمر في مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ أم في علم فسيولوجيا الأعصاب، وكان أحد رواده الذي أسهمت أعماله في إثراء مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ للعالم الروسي نيكولاي برنشتاين، وعلم الميكانيكا الحيويّة، وعلم الحركة، وعلم النفس البيئيّ (Ecological psychology)، وعلم النفس السلوكيّ، وعلم التدريب الرياضيّ الذي استفاد من الأبحاث المتعلّقة في مجال التعلّم والتحكّم الحركيّ، لمعرفة أفضل الطرق والأساليب التي يمكن من خلالها اكساب الرياضيّ المهارات الحركيّة الأساسيّة، وكذلك المهارات الحركيّة الرياضيّة الخاصّة، وبالنسبة للمهارات الحركيّة الخاصّة اهتمّ بها علم التدريب الرياضيّ في المراحل العمريّة المبكرة، وفي هذا الصدد بحث أيضا علم التدريب الرياضيّ بالقدرات الأدائيّة التي أطلق عليها فيما بعد بمصطلح يمتاز بالشموليّة، وهو مصطلح القدرات الحركيّة التي من شأنها تعزيز وتسريع عمليّة تعلّم المهارات الحركيّة المختلفة.

ترتبط التربية البدنيّة بالتربية الصحيّة، من خلال العلاقة بين مبادئ الوقاية من الأمراض، وعمل اللياقة البدنيّة العامّة وتقوية الجسد، وتتطلّب التربية البدنيّة معلومات طبيّة تشريحيّة، خاصّة المعلومات المتعلّقة بتطوّر الجهاز العضليّ، وأهميّة فهم كيفيّة عمل الجسم للجهاز التنفسيّ والقلب.

ترتبط التربية البدنيّة بالتربية الصحيّة، من خلال العلاقة بين مبادئ الوقاية من الأمراض، وعمل اللياقة البدنيّة العامّة وتقوية الجسد، وتتطلّب التربية البدنيّة معلومات طبيّة تشريحيّة، خاصّة المعلومات المتعلّقة بتطوّر الجهاز العضليّ، وأهميّة فهم كيفيّة عمل الجسم للجهاز التنفسيّ والقلب.

مفهوم الصحّة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية (2008) بأنها: "حالة من اكتمال السلامة البدنيّة والعقليّة والاجتماعيّة، وليست مجرد عدم وجود المرض أو السقم"، وهناك مفهوم آخر متعلّق بالصحّة هو الوعي الصحيّ؛ أي إعداد الخبرات التربويّة المختلفة التي تهدف إلى التأثير بشكل إيجابيّ على عادات الشخص وسلوكياته ومواقفه ومعرفته، ويفيد في تحسين مستوى صحّته وصحّة المجتمع الذي يعيش فيه (الأمين، 2004).

يرى كل من الداغستاني والمفتي (2010) أنّ اهتمام الفرد بالسلوك الصحيّ وتنميته لا يتعلّق فقط بالجوانب الجسديّة، ولكن أيضاً بالجوانب النفسيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة، لأنّ أيّ سلوك سواء أكان صحياً أم غير لائق يؤثّر على صحّته.

الشخص الواعي صحيّاً هو الشخص المثاليّ الذي يتمتّع بمستوى عالٍ من الصحّة، يتمثّل في التكامل الجسديّ والعقليّ والنفسيّ والاجتماعيّ والصحيّ، وممارسة الرياضة تساعد في الوقاية من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسيّ والسمنة والتشوّهات القوامّيّة، مع الأخذ في الاعتبار أنّ الجانب الصحيّ يشمل جانبين رئيسيين هما: اكتساب المعرفة والمعلومات الصحيّة، والوعي الصحيّ الذي يتمثّل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العمليّ. (جلال الدين، 2005).

ترتبط الصحّة بوعي الأفراد، ومقدار ما يمتلكه الفرد من ثقافة صحيّة، حيث تعبّر الثقافة الصحيّة عن تلك المعلومات والحقائق الصحيّة المرتبطة بالصحّة والمرض (العيدروس، 2012)، ولكي يتمكّن الفرد من حلّ مشكلاته الصحيّة ينبغي زيادة ثقافته الصحيّة بالحقائق والمعلومات الصحيّة (الدليمي، 2016)، ومن ثمّ فإنّ أساس الثقافة الصحّية هو الإرشاد والتوجيه؛ بمعنى بلوغ الوضع الذي يصبح فيه كلّ فرد لديه الاستعداد النفسيّ والوجدانيّ للتجاوب مع الإرشادات الصحيّة (فاتح وإبراهيم، 2019).

يعدّ الوعي الصحيّ الحجر الأساس، ومن أهمّ الموضوعات التي تحاول الدول والحكومات نشرها بين النّاس؛ لبناء الأفراد بشكل جيّد في مختلف الجوانب الجسديّة والعقليّة والروحيّة، من خلال الاهتمام بالنظافة والنظام الغذائيّ وأوقات النوم والراحة والمشاركة في الرياضة، وغيرها من العادات الصحيّة السليمة، وأنّ انتشار الوعي الصحيّ بين أفراد المجتمع يقلّل من أعباء الإنفاق العامّ على قطاعي الصحّة والطب لأفراد المجتمع، وهو ما يمكن أن يكون سبب انهيار الدول لأنّ الوعي الصحيّ مهمّ لتقدّم الشعوب. (فريدة وآخرون، 2000).

يعرّف عليوة (1999) الوعي الصحيّ (Health Awareness) بأنّه "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيّة إلى أنماط سلوكيّة لدى الأفراد".

وفقًا لمنظور منظّمة الصحّة العالميّة (WHO، جنيف، سويسرا)، تعدّ الصحة جزءاً من الحياة اليوميّة، وليس مجرد غياب المرض؛ وبالتالي، فإنّ البحث في صحّة الأفراد – وخاصّة الرياضيون– يحتاج إلى النظر في الجوانب الإيجابيّة للصحّة، فضلاً عن عوامل الخطر لاعتلال الصحّة والمرض في المستقبل، فقد تؤثّر العديد من السلوكيات بشكل مباشر أو غير مباشر على صحّتهم على المدى القصير والطويل؛ وبالتالي، يجب دراسة السلوكيات الإيجابيّة أو المعزّزة للصحّة، وكذلك السلوكيّات الضارّة بالصحّة (Currie, 2000).

ويرى الباحثون أنّ الوعي الصحيّ يُمكِّن النّاس من استخدام وجهة النظر العلميّة الصحيحة؛ لشرح الظواهر الصحيّة، ودراسة أسباب الأمراض وتجنّبها والوقاية منها، عند التعرّض لمشاكل صحيّة.

يعدّ مفهوم الذات من أهمّ المفاهيم النفسيّة لأيّ شخص يسعى لحماية نفسه، ويحتلّ أهميّة في حياة الفرد، لأنّه يوجّه تصرفاتنا في المواقف المختلفة، ويفسّر تجاربنا ويحدّد توقعاتنا لأنفسنا وللآخرين، ويعمل على تحقيق الاتّساق المستمرّ بين سلوكنا ونظرتنا لأنفسنا، سواء أكانت هذه النظرة سلبيّة أم إيجابيّة. (الحموري والصالحي، 2011).

إنّ المجال البدنيّ هو أحد المجالات المهمّة التي يستخدمها الرياضيون في تقييم ذاتهم، خاصّة عند الناشئين، حيث أنّ تقديرهم لذاتهم يمثّل عاملاً مهمّاً في إيجابيتهم سواء أفي التدريب أم في المنافسات. وبهذا الصدد يرى المخادمة (2017) أنّ مفهوم تقدير الذات الذي يشير إلى تقييم الرياضيّ لذاته وقدراته لا يقلّ أهميّة عن مفهوم الثقة بالنفس، وهو بمثابة البوابة الرئيسة لكافة أنواع النجاح التي يسعى إليها اللاعب، وأنّ تقدير الرياضيّ الإيجابيّ لنفسه يعزّز من قدراته وإمكانياته، وعلى العكس؛ فإنّ تقدير الرياضيّ لنفسه بصورة سلبيّة قد ينال من قدراته وإمكانياته وثقته بنفسه.

نجد أيضاً أنّ مفهوم الذات يتشكّل ويتطوّر من خلال مراحل الحياة التي يعيش فيها الفرد يمارس خبراته، وأنّ الوعي بالذات يبدأ ببطء عندما يتفاعل الفرد مع بيئته، ويتأثّر مفهوم الذات بالعديد من العوامل، منها ما هو داخليّ مثل القدرة العقليّة التي تؤثّر في تقييم الفرد لذاته، ومنها ما هو خارجيّ مثل: نظرة الآخرين إليه؛ أي يتأثّر بعوامل وراثيّة وأخرى بيئيّة (صوالحة وقواسمة، 2004).

ويشير قحمص وعبد الباسط (2014) إلى أنّ الرياضيّ يحاول إثبات ذاته البدنيّة أمام أقرانه، من خلال قدراته في ممارسة الأنشطة البدنيّة والرياضيّة، وهو إحساس إيجابيّ يستثمره الرياضيّ في تحقيق توافقه النفسيّ وإدراكه الإيجابيّ نحو ذاته، فالقدرة على ممارسة الأنشطة البدنيّة بمختلف أنواعها تعمل على الرفع من ثقة الرياضيّ بنفسه، وامتلاكه تصوّراً مناسباً لذاته البدنيّة. ويؤكّد الحجري (2011) أنّ تقدير الذات من العوامل الأساسيّة التي تساهم في إدراك الفرد لذاته بصورة إيجابيّة أو سلبيّة، فتقدير الذات الإيجابيّ يعدّ من الدلائل على الصحة النفسيّة والتكيّف الحسن للفرد، فنلاحظ ذلك من خلال تكيّف الفرد مع أفراد مجتمعه سواء أكان ذلك سلباً أم إيجاباً، فإذا كان تكيّفه بصورة إيجابيّة أدّى ذلك إلى شعوره بالأمن والاستقرار أثناء وجوده مع الآخرين، أمّا إذا كان تكيّفه بصورة سلبيّة أدّى ذلك إلى شعوره بفقدان الصورة الواضحة الثابتة لذاته.

ويرى كلّ من (Vealey, 2006) وحمد (2012) أنّ الحالة البدنيّة الجيّدة تعدّ أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس، حيث أنّ هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإنّ الحالة الصحيّة والبدنيّة الجيّدة تعمل على دعم الحالة النفسيّة، ممّا

يساهم في زيادة الثقة بالنفس، حيث أنّ اقتناع الرياضيّ بذاته هو مفتاح الدافعيّة، باعتبار أنّ الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة الذات.

وبمراجعة الأدب التربوي وجد الباحثون عدداً من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحاليّة، فقد أجرى جمال وعبد المالك (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى دور الوعي الصحيّ في الوقاية من الإصابات الرياضيّة عند لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفيّ، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (60) لاعباً من لاعبي نوادي كرة القدم لرابطة الجهوي الأوّل، واختيرت عيّنة الدراسة بالطريقة العمديّة، كما استخدم الباحث استمارتين تقيسان الوعي الصحيّ عند اللاعبين، وكان من أبرز النتائج أنّ مستوى الوعي الصحيّ للوقاية من الإصابات الرياضيّة عند لاعبي كرة القدم جاء بدرجة جيّدة.

وأجرى الخلف (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الوعي الصحيّ وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنيّة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحيّ، واختيرت عيّنة الدراسة من الطلاب، وعددهم (261) طالبة، وقامت بتصميم (استبانة) خاصّة أداة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج أنّ مستوى الوعي الصحيّ جاء بدرجة منخفضة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالّة إحصائيّاً بين مستوى الوعي الصحيّ، ومستوى الأداء لطالبات الوثب، ولطالبات العدو، والعيّنة كاملة.

وقام عودة (2021) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى مستوى الوعي الصحيّ والوعي الغذائيّ لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة في الضفة – فلسطين، ولتحقيق ذلك؛ استخدم الباحث المنهج الوصفيّ المسحيّ، وأجريت الدراسة على عيّنة عشوائيّة طبقيّة قوامها (168) لاعباً من أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الوعي الصحيّ والوعي الغذائيّ، لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة في فلسطين كان مرتفعاً، ووجود علاقة إيجابيّة دالّة إحصائيّا بين مستوى الوعي الصحيّ ومستوى الوعي الغذائيّ، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالّة إحصائيّا في مستوى الوعي الصحيّ ومستوى الوعي الغذائيّ، لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة في الضفة – فلسطين تعزى إلى متغيّر اللعبة لصالح كرة القدم، والمنطقة الجغرافية لصالح الجنوب.

أما الحضيبي (2019) فقام بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى درجة مستوى الوعي الصحيّ لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعية من وجهة نظرهم، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائيّة بين استجاباتهم في درجة ممارسة مهارات الوعي الصحيّ تبعاً لمتغيّرات نوع الجنس، التخصّص، المستوى الدراسيّ، واستخدم المنهج الوصفي المسحيّ، وتكوّنت أداة الاستبانة من عدة محاور هي: النظافة الشخصيّة، تغذية الجسم، ممارسة الرياضة البدنيّة، الوقاية من الأمراض.

طُبّقت على عيّنة مكوّنة من (116) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة لاستجابات أفراد العينة في المحور الأول، تُعزى لمتغيّر الجنس لصالح الطالبات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيّة لاستجابات أفراد العيّنة في المحور الثاني والثالث والرابع تُعزى لمتغيّر الجنس لصالح الطلاب.

وأجرى أيضا (Makunina et al,2019) دراسة كان الغرض منها هو دراسة معايير الوعي الصحيّ لدى طلاب التخصّصات غير الرياضيّة من مختلف الجامعات والمناطق، واختيرت العيّنة من طلاب التخصّصات غير الرياضيّة من جامعة ولاية ألتاي، وبلغ عددهم (92) طالباً من جامعة ولاية أورال للتربية البدنيّة، وعددهم (98) طالباً، وعند مقارنة النتائج تبيّن أنّ هناك نتائج مماثلة من حيث الحماس للشبكات الاجتماعيّة (67–70٪) من الطلاب، ومواقف الطلاب تجاه التدخين (25٪)، وكانت إجابات الأسئلة حول وقت النوم والمشي مختلفة، وجزء كبير من هؤلاء الطلاب يعانون من قلّة النوم والمشي.

أجرى دبابسة (2019) دراسة هدفت إلى التعرّف إلى تحديد مستوى مفهوم الذات البدنيّة، ومستوى الوعي الصحيّ والغذائيّ، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس، وتحديد الفروق في مستوى مفهوم الذات البدنيّة، ومستوى

الوعي الصحيّ والغذائيّ، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس تبعاً لمتغيّرات: (سنوات الانتساب في النادي، مكان السكن، العمر، المؤهّل العلميّ). استخدم الباحث المنهج الوصفيّ، وأجريت الدراسة على عيّنة قوامها (241) منتسباً لمراكز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس، وأظهرت النتائج أنّ لدى العاملين في مركز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس مستويات عالية من مفهوم الذات البدنيّة، ومستوى الوعي الصحيّ والغذائيّ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين مستوى مفهوم الذات البدنيّة، والوعي الصحيّ والغذائيّ لأعضاء مركز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس، ومستوى مفهوم الذات البدنيّة، ومستوى النظام الغذائيّ والوعي الصحيّ، لدى أعضاء مركز اللياقة البدنيّة.

وقام كل من يحيى وغنام (2018) بدراسة هدفت إلى التعرّف الى مستوى الوعي الصحيّ لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج الوصفيّ، واستخدما استمارة استبيان محكمة تحت عنوان مستوى الوعي الصحيّ على عينة قدرها (45) لاعب كرة القدم من فئة الأواسط، وأظهرت النتائج وجود مستوى وعي صحيّ عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال التغذية، ووجود مستوى وعي صحيّ عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال التدريب الرياضيّ، بالإضافة الى وجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه المجال الاجتماعيّ والتحكّم في الضغوط النفسيّة، ووجود مستوى وعي صحي عالٍ لدى لاعبي كرة القدم تجاه مجال العناية الصحيّة.

وقام (Santhi Krishna & Rekha, 2018) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى مستوى الوعي الصحيّ لتلاميذ الطور الثانويّ، واستُخدم المنهج الوصفيّ المسحيّ، وتكوّنت عيّنة الدارسة من (132) طالباً، اختيارهم الباحث بطريقة عشوائيّة، وطبّق مقياس الوعي الصحيّ، فأظهرت النتائج أنّ مستوى الوعي الصحيّ لدى تلاميذ الطور الثانويّ جاء بدرجة منخفضة، كما أنّه لا توجد فروق في مستوى الوعي الصحيّ بين الذكور والإناث.

هدفت دراسة عدة وآخرون (2018) إلى التعّرف إلى مستوى إدراك اللاعبين المحترفين في كرة القدم الجزائرية لمدى أهمية الوعي الصحيّ خلال مسيرتهم الرياضيّة، وخطورة المنشّطات وأضرارها على صحّتهم في المدى القريب والبعيد وعلى حياتهم؛ ومن أجل تحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكوّنة من (92) لاعب كرة القدم يمثّلون القسمين الأول والثاني لرابطة كرة القدم الجزائريّة المحترفة، ووزّع استبيان على أفراد الدراسة يقيس مستوى الوعي الصحيّ لدى اللاعبين، وخلصت الدراسة إلى أنّ الأغلبيّة يؤكدون على تفشيّ هذه الظاهرة بين اللاعبين في الوسط الكرويّ دون دراية بخطورة هذه المنشّطات على صحتهم وحياتهم وأضرارها.

وقام كل من العربي وحريتي (2018) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى العلاقة بين الوعي الصحيّ واللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة، والفروق بين الوعي الصحيّ واللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة بين طلبة السنة الأولى والثالثة، حيث تكوّنت العيّنة العشوائيّة من (67) طالبًا، (20) طالبًا في السنة الأولى و(47) طالبًا في السنة الثالثة، واستخدم المنهج الوصفيّ، واستخدمت الدراسة استبيان الوعي الصحيّ واختبارات اللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة.

أسفرت هذه الدراسة عن وجود علاقة بين الوعي الصحيّ واللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى الوعي الصحيّ بين طلاب السنة الأولى والثالثة، كما تبيّن أنّ هناك فرقاً مهمّاً إحصائيّاً في مستوى اللياقة البدنيّة المرتبط بالصحّة، بين طلاب السنة الأولى والثالثة ولصالح طلاب السنة الأولى.

قامت أسماعيل (2017) بدراسة هدفت إلى التعرّف الى مفهوم الذات البدنيّة والجسميّة وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية الرياضيّة، لدى طالبات المرحلة الإعداديّة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفيّ؛ وذلك لملائمته لأهداف الدراسة، ومن أهمّ النتائج التي توصلت اليها الدراسة أنّ الصورة الذهنية للطول والوزن من الأمور المؤثّرة على الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضيّ، ووجود ارتباط الفرق المطلق بين التقدير العقليّ وإجمالي متغيّرات الذات البدنيّة والجسميّة والسرعة، ووجود ارتباط بين الفرق المطلق وبين التقدير والفعلي والقدرة العضليّة والاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضيّ، وكلما زاد الفارق الواقع والفعليّ والقدرة الذهنيّة للطالبة جسمياً وبدنياً اختلفت مقدرتها على ممارسة النشاط الرياضيّ.

وقام الأطرش (2016) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى الفروق بين مفهوم الذات، ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وكذلك التعرّف على العلاقة بين مفهوم الذات ومستويات الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ، واستخدم الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى مفهوم الذات لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان متوسطاً، وأنّ مستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان لديهم بمستوى منخفض.

وقام (Jo Harris, 2014) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى اكتشاف تأثير التصوّرات والمعارف لدى أستاذ التربية البدنيّة، وتأثيرها على نمط حياة التلاميذ، واستخدم المنهج الوصفيّ، وطبّق الاستبانة على عيّنة قوامها (124) تلميذاً، وتوصّلت النتائج إلى أنّ معرفة التلاميذ جداً محدودة بما يسهم في الحياة الصحيّة النشطة، وكانت تصوّراتهم الأوليّة للتعلّم المرتبط بتعزيز أنماط الحياة الصحيّة النشطة في التربية البدنية مختلفاً عمّا مرّوا به في المدارس أثناء تعلّمهم، بالإضافة إلى أنّه لم يكن هناك تعليم مرتبط بالصحّة، كما أنّ أساتذة التربية البدنيّة دورهم غير فعّال في تعزيز أنماط الحياة الصحيّة النشطة، وليس لديهم أدنى فكرة عن القضايا المحدّدة مسبقاً في التعليم والتعلّم المتعلّق بالصحّة.

وقام (Carol,2013) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى السلوكيّات الصحيّة للطالبات الرياضيّات، والعلاقة التي تربط هذه السلوكيات بالدعم الاجتماعيّ والهويّة الرياضيّة، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (190) طالبة رياضيّة، وقسّمت العيّنة إلى مجموعتين حسب نوع الرياضة، اعتُبرت المجموعة الأولى رياضة جماعيّة، وتضمّنت الكرة الناعمة وكرة السلة والكرة الطائرة والتجديف وكرة القدم، واعتُبرت المجموعة الثانية رياضة فرديّة وتضمّنت الجولف والتنس والمضمار والجمباز، واستخدم الباحث المنهج الوصفيّ، واستخدم الاستبانة أداة لجمع المعلومات والبيانات، وأظهرت النتائج أنّ لممارسة الرياضة علاقة إيجابيّة مع الدعم الاجتماعيّ وعلاقة سلبيّة منخفضة مع الكحول والاضطرابات الغذائيّة، وكان للدعم الاجتماعي علاقة معتدلة مع السلوكيّات الصحيّة وعلاقة سلبيّة منخفضة مع تناول الماريجوانا والكحول، وكان للهويّة الرياضيّة علاقة قويّة بالتوتر، وعلاقة منخفضة بالاكتئاب، وكان للتوتر علاقة قويّة بالاكتئاب وعلاقة منخفضة بتناول الكحول، وكان للماريجوانا والكحول علاقة قوية ببعضهما البعض.

أهمية الدراسة :

تحدّد أهميّة الدراسة على النحو الآتي:

1. إنّ هذه الدراسة تهتمّ بالجانب الصحيّ لطلبة التربية الرياضيّة المسجّلين في مساقات ألعاب القوى، والتي يمكن أن يكون لها دور في تحسين وعيهم الصحيّ، وإيجابيّة الطالب نحو تقديره لذاته.
2. من المؤمّل أن تعزّز هذه الدراسة من الوعي الصحيّ لطلبة كلية التربية الرياضيّة عموماً وطلبة مساقات ألعاب القوى خصوصاً، لا سيّما ذوي السلوكيات الصحيّة، للحدّ من استنزاف قدراتهم الصحيّة والبدنيّة.
3. يمكن من خلال هذه الدراسة تغيير مفاهيم الطلبة فيما يتعلّق بثقافتهم الصحيّة، ومدى انعكاس ذلك على صحتهم وتقديرهم لذاتهم، وتغيير اتجاهاتهم وسلوكهم وعاداتهم نحو السلوك الصحيّ السليم
4. توعية القائمين على تدريس طلبة كلية التربية الرياضيّة ورعاية الرياضيين بضرورة الاهتمام بمستوى وعيهم الصحيّ؛ لأنّه عامل من عوامل تطوير السمات النفسيّة لديهم، وخصوصاً تقدير الذات ممّا ينعكس تحقيق الإنجاز الرياضيّ.
5. فتح المجال أمام الباحثين للاستفادة، لما تحتويه الدراسة من مخزون علميّ بخصوص الوعي الصحيّ ومفهوم الذات.

مشكلة الدراسة :

بعد اطلاع الباحثين على الكثير من المصادر العلميّة والدراسات السابقة كدراسة الخلف (2022)، ودراسة (Santhi Krishna & Rekha, 2018)، ودراسة عدة وآخرون (2018) وجدت أنّ هناك قصوراً في توعية طلبة كلية التربية الرياضيّة بمحدّدات أو معايير الوعي الصحيّ من جهة، ومن جهة أخرى قلّة الدراسات المرتبطة بموضوع الاهتمام بالصحّة بكافة مجالاتها، وأثرها على النواحي النفسيّة لطلبة كلية التربية الرياضيّة؛ وهذا يقتضي المشاركة الفعّالة من قبل جميع أركان المؤسّسات التعليميّة التي تعنى بالطلبة في تحديد المشاكل والمطالب الصحيّة، ومشاركتهم في تحديد حاجاتهم ومشاكلهم ومطالبهم الصحيّة، وإيجاد الحلول المناسبة لها، ولهذا فإنّ غرس الوعي الصحيّ في أذهان طلبة كلية التربية الرياضيّة؛ ليصبحوا قادرين على تفهّم وإدراك حاجاتهم لهذه المعلومات المعرفيّة، ومن ثمّ يصبحوا قادرين على تحويل وتغير السلوكيّات والاتجاهات والعادات الصحيّة من حالتها السلبيّة إلى حالتها الإيجابيّة، ممّا قد ينعكس إيجاباً على تقديرهم لذاتهم، وهذا ما يشكّل لديهم وعياً صحيّاً؛ للحفاظ على صحتهم والاهتمام بها بشكل أكبر، وينعكس إيجاباً على نظرتهم لأنفسهم. ولكون الباحثين مدرسو لمساقات ألعاب القوى الرياضية ومن خلال تلقيهم استشارات متعدّدة واستفسارات عن التغذية والجوانب الصحيّة، وقيام الطلبة بمظاهر سلبيّة غير صحيّة مثل: انتشار التدخين، والعادات السيئة، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصيّة، وتناول الأطعمة والمشروبات غير الصحيّة وغير المفيدة، ممّا دفع الباحثون بإجراء هذه الدراسة؛ لمعرفة مستوى الوعي الصحيّ، وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على:

1. مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.
2. مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.
3. العلاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟
2. ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟
3. هل توجد علاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟

مصطلحات الدراسة :

الصحّة: حالة من الرفاهيّة الجسديّة والعقليّة والاجتماعيّة والنفسيّة، وليس فقط غياب المرض أو العجز (سلامة، 2007.
الوعي الصحيّ: عرّفته خطاطبة (2021) بأنّه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحيّة إلى أنماط سلوكيّة لدى الأفراد، أو تحفيز الطلبة وإقناعهم لتعلّم ممارسة صحيّة صحيحة، أو رفع المستوى الصحيّ للطّلبة باتباع أساليب تربويّة متنوّعة.
تحويل المعرفة والمعلومات والخبرات الصحيّة إلى أنماط سلوكيّة فرديّة، أو تحفيز الطلاب وإقناعهم لتعلّم العادات الصحيّة الصحيحة، أو تحسين مستويات صحة الطلاب من خلال طرق تعليميّة مختلفة (Connie, 2011).
تقدير الذات البدنيّة: هي معتقدات وتصوّرات الأفراد عن قدراتِهم الذّاتية، التي يشعرون بها من خلال المواقف الحياتيّة التّفاعليّة مع الآخرين، وتُبنى وفق خطوات منظّمة تبدأ بالوعي بالقدرات، ثمّ وصف الأداء، ويليها تحديد الجهد القادر على بذله، وهي مرادفة لمفهوم قيمة القدرات، وتفسّر دوافع السّلوك نحو الإنجاز وتجنّب الفشل" (Covington, 2011).

حدود الدراسة :

الحدّ الزمانيّ: الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2023/2022).
الحدّ المكانيّ: ملاعب ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك.
الحدّ البشـــريّ: طلبة مســـاقات العاب القوى في كلية التربية الرياضـــيّة في جامعة اليرموك للفصـــل الدراســـيّ الثاني (2023/2022).

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفيّ المسحيّ بأسلوب العلاقات الارتباطيّة، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة وأغراضها.

مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجّلين لمساقات ألعاب القوى بمستوياتها: (تعليم ألعاب القوى، وتدريب ألعاب القوى)، في الفصل الدراسيّ الثاني للعام الدراسيّ (2022/ 2023)، والبالغ عددهم (342) طالباً وطالبة.

عيّنة الدراسة :

تكوّنت عيّنة الدارسة من (169) طالباً وطالبة، من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجّلين في مسـاقات ألعاب القوى بمسـتوياتها: (تعليم ألعاب القوى، وتدريب ألعاب القوى)، في الفصـل الدراسـيّ الثاني للعام الجامعيّ (2022/ 2023)، بنسـبة مئويّة (49%) من مجتمع الدراسـة، تم اختيارهم بالطريقة العشـوائيّة، والجدول (1) يبيّن توزيع أفراد عيّنة الدراسة.

الجدول (1). توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيّرات (النوع الاجتماعيّ، ومستوى المساقّ)

المتغيّرات	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعيّ	طالب	91	%54
	طالبة	78	%46
	المجموع	169	%100
مستوى المساقّ	تعليم ألعاب القوى	96	%57
	تدريب ألعاب القوى	73	%43
	المجموع	169	%100

متغيّرات الدراسة :

اشتملت هذه الدراسة على المتغيّرات الآتية:

المتغيّرات المستقلة:

- النوع الاجتماعيّ: (طالب، طالبة)
- مستوى المساقّ: (تعليم ألعاب القوى، تدريب ألعاب القوى).

المتغيّرات التابعة:

- استجابات أفراد عيّنة الدراسة على أداتي الدراسة: (الوعي الصحيّ، مفهوم الذات).

أداة جمع البيانات:

استخدم الباحثون في هذه الدراسة الأدوات الآتية:

أولاً: مقياس الوعيّ الصحيّ:

قام الباحثون بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة الخاصّة بالوعي الصحيّ، كدراسة جمال وعبد المالك (2022)، والخلف (2022)، والمنتشري (2021)، وعودة (2021)، رضوان وقزق (2019)، واعتمد الباحثون المقياس الذي أعدّه العواملة (2017)، والمكوّن من (46) فقرة، وموزّع على أربعة مجالات هي: (التغذية بواقع (12) فقرة: الصحة الشخصية (12) فقرة، ممارسة النشاط الرياضي (12) فقرة، القوام (بواقع 10 فقرات).

تكوّنت الإجابة من خمسة بدائل (دائماً–غالباً–أحياناً–أبداً–نادراً)؛ بهدف التعرّف إلى الوعي الصحيّ وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المسجّلين في مساقات ألعاب القوى في كليّة التربية الرياضيّة، وذلك بعد تعديله بالطرق العلميّة؛ لتتناسب مع أهداف الدراسة الحاليّة.

ثانياً: مقياس مفهوم الذات:

قام الباحثون بعد الاطّلاع على العديد من الدراسات السابقة الخاصّة بمفهوم الذات كدراسة دبابسة (2019)، والزغول (2016)، والأطرش (2016)، واعتمد الباحثون المقياس الذي أعدّه يعقوب والويسي والعوران (2019)، والمكوّن من (26) فقرة، وتكوّنت الإجابة من خمسة بدائل (دائماً– غالباً– أحياناً– أبداً– نادراً)، وتكوّن المقياس من (15) عبارة إيجابيّة، و(11) عبارة سلبيّة، وأرقام العبارات كالآتي:

- العبارات الإيجابيّة (26.25.22.21.19.17.16.14.13.11.10.8.6.5.1).

- العبارات السلبيّة (24.23.20.18.15.12.9.7.4.3.2).

حدّد الباحثون ثلاثة مستويات للموافقة بناءً على المعادلة الآتية:

طول الفترة= (الحد الأعلى للبديل– الحد الأدنى للبديل) / عدد المستويات (5–1) /3 = 3/4 =1.33

ويوضّح الجدول (2) المقياس في تحديد مستوى الملائمة للوسط الحسابيّ؛ وذلك للاستفادة منه عند التعليق على المتوسطات الحسابيّة.

الجدول (2). مستوى الملائمة للوسط الحسابيّ

الوسط الحسابيّ	درجة التقييم
1– أقل من 2.33	منخفضة
2.33– أقل من 3.66	متوسطة
3.66– 5	مرتفعة

الدراسة الاستطلاعيّة:

أجريت دراسة استطلاعيّة بتوزيع أداة الدراسة بصورتها النهائيّة على (20) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضيّة المسجّلين سابقاً في مساقات ألعاب القوى، ولم يتمّ إدخالهم في عيّنة الدراسة، وأعيد التوزيع بعد أسبوع؛ بهدف التعرّف على قيم المعاملات العلميّة لأداة الدراسة المستخدمة، وكذلك التعرف على الوقت المناسب لتوزيع أداة الدراسة، وكم تحتاج من وقت للإجابة عنها، وكذلك معرفة الأسئلة التي قد تواجه للباحثة من أفراد عيّنة الدراسة، وكيفيّة الإجابة عنها.

صدق أداة الدراسة:

يقصد بالصدق قدرة المقياس على قياس الخاصيّة التي وضع لقياسها فعلاً، وقام الباحثون بالتأكّد من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى بعرضه على مجموعة من أساتذة الجامعات؛ للتأكّد من دقّة انتماء الفقرات للسمة المراد قياسها، وصحة الصياغة اللغويّة ووضوحها؛ وأُخذ بملاحظات المحكّمين المتعلّقة بالتعديل، أو الإضافة، أو الحذف، وبنسبة اتّفاق بين المحكّمين بلغت (90%).

ثبات أداة الدراسة

قام الباحثون بالتحقّق من ثبات أداة الدراسة عن طريق معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha)، وذلك على درجات التطبيق الأوّل للعيّنة الاستطلاعيّة، والجدول رقم (3) يوضّح النتائج.

الجدول (3). معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمجالات أداة الدراسة

المتغيّر	المجال	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الوعي الصحيّ	التغذية	0.771
	الصحة الشخصيّة	0.761
	ممارسة النشاط الرياضيّ	0.712
	مجال القوام	0.772
	الوعي الصحيّ ككل	0.802
مفهوم الذات البدنيّ	مفهوم الذات البدنيّ ككلّ	0.901

**دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يظهر من الجدول (3) ما يلي:

1) أنّ معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (0.712–0.772)، كما بلغ قيمة كرونباخ للوعي الصحيّ ككلّ (0.802)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائيّاً، حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكوّن (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.
2) أنّ معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا للمفهوم الذات ككلّ (0.901)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائيّاً، حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكوّن (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.

إجراءات تطبيق الدراسة:

- الاطّلاع على الأدب النظريّ والدراسات السابقة ذات العلاقة بالوعي الصحيّ ومفهوم الذات، والتركيز على الدراسات المتعلّقة بالتربية الرياضيّة.
- تحديد مجتمع وعيّنة الدراسة.
- بناء أداة الدراسة والتأكد من الشروط العلميّة لتطبيقها من صدق وثبات.
- الحصول على موافقة أخلاقيّات البحث العلميّ لإجراء الدراسة.
- قام الباحثون باستخراج كتاب تسهيل مهمّة.
- التنسيق مع مدرسي مساق ألعاب القوى؛ حيث تمّ إعلام الطلبة، وتوضيح أهميّة إجراء الدراسة وغاياتها، وأنّ الإجابات ستعامل بسريّة تامّة؛ وذلك لتحفيزهم على الإجابة بمصداقيّة وموضوعيّة.
- توزيع أداة الدراسة بصورتها النهائيّة وجمعها من يوم الاثنين الموافق (24–4–2023) إلى يوم الأربعاء الموافق (3–5–2023) على البريد الإلكتروني، والموقع الإلكترونيّ الخاصّ بمدرسي مساقّ ألعاب القوى، حيث تمّ توضيح كيفيّة الإجابة عن أداة الدراسة لجميع أفراد عيّنة الدراسة، وتمّ التأكيد عليهم الإجابة بصدق وترويّ، وأنّ إجاباتهم سوف تعامل بسرية، وهدفها البحث العلميّ فقط، والرابط الآتي يوضّح أداة الدراسة بصيغتها الإلكترونيّة:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSed7Yk2KPNoSXHrcvNI6FkaCQM00lSuDn6PTiqbbKICiN5WA/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0
- أُرسل الاستبيان الى جميع أفراد مجتمع الدراسة، حيث أجاب عنه (169) طالباً وطالبة، بنسبة (49%) من الاستبيانات الموزّعة.
- حلّلت البيانات للاستبيانات المسترجعة بالوسائل الإحصائيّة المناسبة للحصول على نتائج الدراسة.

المعالجة الإحصائيّة:

- للإجابة عن التّساؤل الأوّل والثاني استخدم الباحثون: المتوسطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والتكرار، والنسب المئوية، لإجابات أفراد عيّنة الدراسة على أداة الدراسة ككلّ ومجالاتها.
- للإجابة عن التساؤل الثالث استخدم الباحثون: معامل ارتباط بيرسون؛ لتحديد العلاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات، لدى الطلبة المسجّلين في مساقات ألعاب القوى.
- استخدمت النسب المئويّة والتكرارات؛ لتوصيف أفراد عيّنة الدراسة، ومعادلة كرونباخ إلفا؛ لحساب معامل الثبات لأداة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولًا: النتائج المتعلّقة بالإجابة عن التّساؤل الأوّل: ما مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذه التّساؤل استخرجت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، لكلّ فقرة ولكلّ مجال، والدرجة الكليّة لأداة الدراسة، ونتائج الجداول (4) (5) (6) (7) توضّح ذلك، ونتائج الجدول (8) تبيّن خلاصة النتائج المتعلّقة بهذا التّساؤل.

المجال الأول: نمط التغذية

حسبت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعيارية، والأهميّة النسبيّة لمجال التغذية، والجدول (4) يوضّح ذلك.

الجدول (4). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهمية النسبيّة لمجال التغذية (ن=169):

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال التغذية	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
9	1	أكثر من تناول العصائر الطبيعية.	4.38	0.79	%87.6	مرتفع
3	2	أحرص على تناول كميات كافية من المياه يومياً.	4.23	1.01	%84.6	مرتفع
1	3	أكثر من تناول الخضروات والفاكهة الطازجة.	3.64	0.56	%72.8	متوسط
10	4	أحافظ على تناول كميّة معتدلة من الطعام.	3.56	0.78	%71.2	متوسط
2	5	أحاول الابتعاد قدر الإمكان عن الطعام المقلي.	3.55	0.82	%71.0	متوسط
11	6	أتفادى تناول الطعام قبل الدروس العمليّة.	3.54	0.62	%70.8	متوسط
7	7	أحرص على تناول وجبة الإفطار في موعدها.	3.53	0.72	%70.6	متوسط
6	8	أهتمّ بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدّني بالطاقة.	3.52	0.68	%70.4	متوسط
5	9	أهتمّ أن يكون الغذاء اليومي متكاملاً وشاملاً.	3.50	0.60	%70.0	متوسط
8	10	أبتعد عن تناول الوجبات السريعة والجاهزة.	3.49	0.74	%69.8	متوسط
12	11	أتجنّب تعاطي المنشّطات الرياضيّة.	3.46	0.61	%69.2	متوسط
4	12	أبتعد عن شرب القهوة والشاي والمنبّهات لأنّها لا تساعد على النوم.	3.43	0.80	%68.6	متوسط
		المستوى الكليّ لمجال التغذية	3.65	0.26	%73.0	متوسط

*** أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (4) أنّ المستوى العام للوعي الصحيّ فيما يتعلق بمجال التغذية لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابيّ لمجال التغذية بلغ (3.65) بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسّطات الحسابيّة لفقرات المجال ما بين (3.43–4.38)، جاءت الفقرة رقم (9) ونصّها: أكثر من تناول العصائر الطبيعية، بمتوسط حسابيّ (4.38)، وأهميّة نسبية (87.6%)، ومستوى استجابة مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) ونصّها: أبتعد عن شرب القهوة والشاي والمنبّهات لأنّها لا تساعد على النوم، بمتوسّط حسابيّ (3.43)، وأهميّة نسبية (68.6%)، ومستوى استجابة متوسّط.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة، وحصول مجال نمط التغذية على مستوى متوسّط، الى ضعف العادات الصحيّة في مجال التغذية، وقله الوعي الصحي في هذا المجال كالابتعاد عن شرب القهوة والشاي والمنبهات التي لا تساعد على النوم وتوعية الطلبة بمخاطر الوجبات السريعة، كما أن دور الجامعة والأسرة ما يزال بحاجة الى المزيد المعلومات التي يجب أن تقدم للطلبة في مجال التغذية.

المجال الثاني: الصحة الشخصيّة

حسبت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأهميّة النسبيّة لمجال الصحة الشخصيّة، والجدول (5) يوضّح ذلك.

الجدول (5). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية والأهميّة النسبية لمجال الصحة الشخصيّة (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال الصحة الشخصيّة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
4	1	أراعي عند اختياري للملابس مناسبتها لحرارة الجو.	3.57	0.63	%71.4	متوسط
10	2	أغسل الفواكه والخضروات الطازجة بالماء النظيف قبل تناولها.	3.56	0.83	%71.2	متوسط
11	3	أبتعد عن استعمال الأدوات الشخصيّة للآخرين.	3.39	0.62	%67.8	متوسط
7	4	أبتعد عن أماكن الضوضاء والإزعاج.	3.35	0.75	%67.0	متوسط
1	5	أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحيّ من حيث التهوية الجيّدة والشمس.	3.34	0.75	%66.8	متوسط
8	6	لا أمضغ التبغ ولا أدخن السجائر أو الغليون أو النرجيلة.	3.33	0.66	%66.6	متوسط
12	7	أعتني بنظافة فمي وأسناني .	3.18	0.66	%63.6	متوسط
2	8	أهتم بالاستحمام وخاصّة بعد الأنشطة والتمارين الرياضيّة.	3.16	0.66	%63.2	متوسط
9	9	أتجنّب الأماكن التي يدخّن فيها الآخرون.	3.05	0.36	%61.0	متوسط
6	10	أهتمّ بمراجعة الطبيب باستمرار.	2.79	1.11	%55.8	متوسط
5	11	أهتمّ بالنوم الكافي والراحة لساعات كافية .	2.67	0.74	%53.4	متوسط
3	12	أهتمّ بإجراء فحوصات طبيّة دوريّة للقلب والدمّ والسكري.	2.49	1.16	%49.8	متوسط
		المستوى الكليّ لمجال الصحة الشخصيّة	3.16	0.25	%63.2	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (5) أنّ المستوى العامّ للوعي الصحيّ، فيما يتعلّق بمجال الصحة الشخصيّة لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابيّ لمجال الصحة الشخصيّة بلغ (3.16) بمستوى متوسّط، كما تراوحت

المتوسّطات الحسابيّة لفقرات المجال ما بين (2.49–3.57)، جاءت الفقرة رقم (4) ونصّها: أراعي عند اختياري للملابس مناسبتها لحرارة الجوّ، بمتوسط حسابي (3.57)، وأهميّة نسبيّة (71.4%)، ومستوى استجابة متوسّطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (3) ونصّها: أهتمّ بإجراء فحوصات طبيّة دوريّة للقلب والدمّ والسكري، بمتوسّط حسابيّ (2.49)، وأهميّة نسبيّة (49.8%)، ومستوى استجابة متوسّط.

يعزو الباحثون هذه النتيجة الى أنّ كليّة التربية الرياضيّة والطلبة يجب أن يركّزوا أكثر على مجال الصحة الشخصيّة، وضرورة تثقيف الطلبة، وزيادة معارفهم بشكل أكبر، بالإضافة الى التوعية بأهميّة النوم الكافي، والراحة لساعات كافية، وتهوية المكان الذي يقيم فيه الطلبة، وزيادة معرفتهم بأهميّة توفير بيئة صحيّة مناسبة، وضرورة مراجعة الطبيب بشكل دوريّ لإجراء الفحوصات الطبيّة.

المجال الثالث: ممارسة النشاط الرياضيّ

حسبت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأهميّة النسبيّة، لمجال ممارسة النشاط الرياضيّ، والجدول (6) يوضّح ذلك.

الجدول(6). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبيّة لمجال ممارسة النشاط الرياضيّ (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال ممارسة النشاط الرياضيّ	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
3	1	أهتمّ بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضيّة من أجل رفع اللياقة البدنيّة.	3.50	0.91	%70.0	متوسط
8	2	أهتمّ بأداء تمرينات الإطالة قبل الدرس والتدريب والتهدئة في النهاية.	3.48	0.90	%69.6	متوسط
6	3	أمارس النشاط الرياضيّ بانتظام بهدف الصحّة.	3.42	1.26	%68.4	متوسط
7	4	أمارس النشاط الرياضيّ بهدف المحافظة على الوزن.	3.41	1.01	%68.2	متوسط
9	5	أمارس النشاط الرياضيّ لزيادة كفاءة أجهزة الجسم للقيام بوظائفها.	3.31	1.01	%66.2	متوسط
11	6	أتدرّج بالتمرينات من السهل إلى الصعب.	3.28	1.16	%65.6	متوسط
10	7	أنتعل الحذاء المناسب للّعبة التي أمارسها أثناء الدرس أو التدريب.	3.25	0.98	%65.0	متوسط
2	8	أُحبّ الاشتراك في الأنشطة الرياضيّة والترويحيّة بهدف الشعور بالرضا.	3.23	0.66	%64.6	متوسط
1	9	أمشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدمويّة.	3.22	1.08	%64.4	متوسط
5	10	أهتمّ بإجراء كشف طبيّ قبل ممارسة الرياضة.	3.18	1.11	%63.6	متوسط
12	11	أتجنّب لبس الحلي (الخاتم، العقد) أثناء الدرس أو التدريب.	3.08	1.14	%61.6	متوسط
4	12	أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضيّ إذا شعرت بالإجهاد.	3.01	0.92	%60.2	متوسط
		المستوى الكليّ لمجال ممارسة النشاط الرياضيّ	3.28	0.65	%65.6	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (6) أنّ المستوى العامّ للوعي الصحيّ فيما يتعلّق بمجال ممارسة النشاط الرياضيّ لدى أفراد عينة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسط الحسابيّ لمجال ممارسة النشاط الرياضيّ بلغ (3.28)، بمستوى متوسّط، كما

تراوحت المتوسّطات الحسابيّة لفقرات المجال ما بين (3.01–3.50)، وجاءت الفقرة رقم (3) ونصّها: أهتمّ بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضيّة من أجل رفع اللياقة البدنيّة، بمتوسط حسابيّ (3.50)، وأهميّة نسبيّة (70.0%)، ومستوى استجابة متوسّطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) ونصّها: أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضيّ إذا شعرت بالإجهاد، بمتوسط حسابي (3.01)، وأهميّة نسبيّة (60.2%)، ومستوى استجابة متوسّط، ويعزو الباحثون ذلك إلى قلة اهتمام الطلبة باختيار النشاط الرياضيّ المناسب، للارتقاء باللياقة البدنيّة والحالة الصحيّة العامّة التي تساعد في بناء منظومة مستمرّة لممارسة النشاط الرياضيّ، من خلال وضع برنامج منتظم يكون جزءاً من حياة الطلبة.

المجال الرابع: القوام

حسبت المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأهميّة النسبيّة لمجال القوام، والجدول (7) يوضّح ذلك.

الجدول(7). المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهميّة النسبيّة لمجال القوام (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	عبارات مجال القوام	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
9	1	لا اهتمّ بوزن الأشياء التي أحملها	3.36	1.25	%67.2	متوسط
8	2	أعرف كيفية حماية الجسم من الإصابات.	3.29	0.68	%65.8	متوسط
10	3	أهتمّ بعدم الجلوس أمام التلفاز لفترة طويلة	3.21	0.53	%64.2	متوسط
2	4	أهتمّ بمعرفة عمل الأجهزة الحيويّة في جسمي.	3.17	0.95	%63.4	متوسط
3	5	أهتمّ بمعرفة طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة.	3.16	1.27	%63.2	متوسط
1	6	أهتم بمعرفة طريقة المشي الصحيحة.	3.15	1.29	%63.0	متوسط
7	7	لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشياء.	3.04	1.32	%60.8	متوسط
4	8	أهتمّ بممارسة النشاط الرياضيّ لتأثيره الإيجابي على القوام.	2.93	0.55	%58.6	متوسط
5	9	التزم بطريقة الجلوس الصحيحة عند الدراسة.	2.88	1.23	%57.6	متوسط
6	10	أتجنّب التعب البدني والإجهاد عند ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على القوام.	2.64	1.20	%52.8	متوسط
		المستوى الكليّ لمجال القوام	3.08	0.49	%61.6	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (7) أنّ المستوى العامّ للوعي الصحيّ، فيما يتعلّق بمجال القوام لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسّط الحسابيّ لمجال القوام بلغ (3.08)، بمستوى متوسّط، كما تراوحت المتوسّطات الحسابية لفقرات المجال ما بين (2.64–3.36)، وجاءت الفقرة رقم (9) ونصّها: لا أهتمّ بوزن الأشياء التي أحملها، بمتوسّط حسابيّ (3.36)، وأهميّة نسبيّة (67.2%)، ومستوى استجابة متوسّطة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (6) ونصّها: أتجنب التعب البدنيّ والإجهاد، عند ممارسة النشاط الرياضيّ للمحافظة على القوام، بمتوسط حسابيّ (2.64)، وأهميّة نسبيّة (52.8%) ومستوى استجابة متوسّط، ويعزو الباحثون ذلك إلى التوعية غير الكافية بأهميّة ممارسة النشاط البدنيّ المنتظم، إضافة الى وضعيّة الجسم المناسبة سواء أكانت في حالة الثبات أم الحركة لدى الطلبة، وإلى ضرورة معرفة اتخاذ الوضعيّات للجلوس التي تناسب صحة القوام على مقاعد الدراسة؛ لكي لا تحصل الإصابة بالانحرافات القوامّية.

***خلاصة النتائج المتعلّقة بالتساؤل الأوّل:**

الجدول(8). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة ومستوى التقييم لإجابات أفراد عيّنة الدراسة على مجالات أداة الدراسة (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	مجالات الوعي الصحيّ	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
1	1	نمط التغذية	3.65	0.26	%73.0	متوسط
3	2	ممارسة النشاط الرياضيّ	3.16	0.25	%63.2	متوسط
2	3	الصحة الشخصيّة	3.28	0.65	%65.6	متوسط
4	4	القوام	3.08	0.49	%61.6	متوسط
		المستوى الكليّ للوعي الصحيّ	3.30	0.24	%66.0	متوسط

**أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يظهر من الجدول (8) أنّ مستوى الوعي الصحيّ لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسّط الحسابيّ للمستوى الكليّ للوعي الصحيّ بلغ (3.30)، بمستوى متوسّط، كما تراوحت المتوسّطات الحسابيّة للمجالات الفرعيّة ما بين (3.08–3.65)، وجاء بالمرتبة الأولى مجال "نمط التغذية" بمتوسط حسابي (3.65)، وجاء بالمرتبة الثانية مجال "ممارسة النشاط الرياضيّ" بمتوسط حسابيّ (3.16)، والمرتبة الثالثة جاء مجال "الصحّة الشخصية" بمتوسّط حسابي (3.28)، وأخيراً جاء بالمرتبة الرابعة مجال "القوام" بمتوسط حسابي (3.08).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كلّ من: والحضيبي (2019) التي هدفت إلى التعرف إلى درجة مستوى الوعي الصحيّ لدى طلاب وطالبات كلية المجتمع بالقويعية من وجهة نظرهم، وعدة وآخرون (2018) التي هدفت إلى التعرّف إلى مستوى إدراك اللاعبين المحترفين في كرة القدم الجزائريّة لمدى أهميّة الوعي الصحيّ خلال مسيرتهم الرياضيّة.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من: عودة (2021) التي هدفت إلى التعرّف إلى مستوى الوعي الصحيّ والوعي الغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة في الضفة – فلسطين، ودبابسة (2019) التي هدفت إلى التعرّف إلى تحديد مستوى مفهوم الذات البدنية ومستوى الوعي الصحيّ والغذائي، لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية في محافظة نابلس، ويحيى وغنّام (2018) التي هدفت إلى التعرّف الى مستوى الوعي الصحيّ لدى لاعبي كرة القدم.

ويرى الباحثون أنّ هذا المستوى الذي ظهر لدى طلبة مساقات ألعاب القوى هو مستوى غير مقبول؛ إذ إنّ أغلبية إجاباتهم على بنود المقياس كانت متوسطة، ويعود السبب في ذلك إلى أنّ الطلبة ما زالوا بحاجة الى المزيد من التوعية والإرشادات في مجال الوعي الصحيّ، من خلال ما يقدم إليهم من معلومات حول التغذية في مساقات التربية الصحيّة، والرياضة والصحّة، وفسيولوجيا النشاط البدنيّ، وتغذية الرياضيين.

يرى الباحثون كذلك أنّ السلوك الصحيّ الصحيح ما هو إلا ترجمة المعارف والخبرات الصحيحة، وتحويلها الى أنماط سلوكيّة لها مؤثّرات إيجابيّة على الصحّة؛ وقد يعود السبب في ذلك أيضاً إلى الثقافة الصحيّة المكتسبة من قبل طلبة الجامعة بشكل عام، وطلبة كلية التربية الرياضيّة بشكل خاص، حول مخاطر العادات السيئة، وأهمية ممارسة النشاط البدنيّ للجسم، وكيفية الاهتمام بالصحّة الشخصية والقوام السليم، من خلال اطّلاعهم الفرديّ والجماعيّ، واستفادتهم من مختلف الوسائل العلمية والثقافيّة المتعلّقة بالوعي الصحيّ داخل الحرم الجامعي، فضلًا عن الانترنت وباقي الوسائط التكنولوجيّة، ووسائل الإعلام والاتّصال، كما يرى الباحثون أنّ عدم وجود مناهج ومساقات خاصّة لطلبة كلية التربية الرياضيّة مخّتصة

بمجال الوعي الصحيّ، وقلّة اهتمام مدرسي المساقات العملية بشكل خاصّ بتثقيف الطلبة صحيّاً، من خلال الأنشطة التعليميّة والرياضيّة والاقتصار على جانب تحصيل المعلومات والمعارف، ويرى الباحثون كذلك أنّ هذه النتيجة قد تعود إلى عدم متابعة مدرسي مساقات ألعاب القوى للطلبة والتزامهم بالتوجيهات الصحيّة، وعدم وجود دائرة مخّتصة بالجامعة تتابع الوعي الصحيّ والسلوكيّات السليمة بشكل دوريّ، وكذلك عدم توفّر النشرات والكتيّبات التي تصدر من الجامعة، بالتعاون مع وزارة الصحّة والمراكز الصحيّة التي تهدف إلى التوعية بالأمراض المعدية والسمنة والتدخين والمخدّرات والمنشّطات.

ثانياً: النتائج المتعلّقة بالإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثون باستخدام المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، والأهميّة النسبيّة لكلّ فقرة، وللدرجة الكليّة لمستوى مفهوم الذات للطلبة المسجّلين في مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة، وذلك من خلال قسمة متوسّط الاستجابة على أقصى درجة استجابة مضروبة في مئة، ونتائج الجدول (9) تبيّن ذلك.

يظهر من الجدول (9) أنّ مستوى مفهوم الذات لدى أفراد عيّنة الدراسة جاء متوسطاً؛ إذ إنّ المتوسّط الحسابيّ للمستوى الكليّ لمفهوم الذات بلغ (3.36) بمستوى متوسط، كما تراوحت المتوسّطات الحسابيّة لفقرات المجال ما بين (2.93–4.46)، وجاءت الفقرة رقم (4) ونصّها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين، بمتوسّط حسابي (4.46)، وأهميّة نسبية (89.2%)، ومستوى استجابة مرتفعة، في حين جاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (15) ونصّها: عندما أتدرّب بالأثقال أشعر بالتعب السريع، بمتوسط حسابي (2.93)، وأهميّة نسبية (58.6%)، ومستوى استجابة متوسّط.

ويرى الباحثون أنّ توجّه الطلبة نحو تقدير مستوى الذات كان من ناحية حالتهم البدنيّة، والإمكانات البدنيّة التي يتمتّعون بها من وجهة نظرهم، وليس القدرات البدنيّة التي لها تأثير على مستوى الأداء المهاريّ للمهارات المعنية بالبحث، وهذا ما يؤكّده يعقوب والويسي والعوران (2019)، بأنّ تقدير الذات يكون بوعي الرياضيّ بالميّزات والمحاسن التي يمتلكها ويتمتّع بها من وجهة نظره، وهو ما أشار له طلفاح ويعقوب (2017)، بأنّ الطلبة يرون أنّ القدرة على ممارسة الأنشطة البدنيّة لا تقتصر على ذوي المهارات العالية فقط، لذا نرى بأنّ الطلبة كانت لديهم تصوّرات إيجابيّة بالنسبة لعنصر السرعة، وهو ما أظهرته نتائج الفقرات رقم (5،6)، والتي حصلت على درجة تقييم مرتفعة، بعكس مستوى تقدير الذات لباقي عناصر اللياقة البدنية، وخاصّة القوة التي جاءت درجة تقييم فقراتها بدرجة متوسّطة، وحصلت الفقرة رقم (4) ونصّها: أشعر بضعف في عضلات الرجلين على درجة تقييم مرتفعة.

يعزو الباحثون تقييم الطلبة لذاتهم البدنية بدرجة متوسطة تبعاً لخصائص الطلبة المشاركين في البحث، حيث إنّ نسبة الإناث كانت (46%) من العيّنة، ممّا ساهم في أن يكون تقدير الطلبة لذاتهم في عنصر القوة أقلّ من السرعة.

الجدول(9). المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة والأهمية النسبيّة لمستوى مفهوم الذات للّطلبة المسجّلين في مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة (ن=169)

الرقم	ترتيب الفقرة	فقرات مقياس مفهوم الذات	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	الأهميّة النسبيّة	مستوى الاستجابة
4	1	أشعر بضعف في عضلات الرجلين.	4.46	0.78	%89.2	مرتفع
6	2	أستطيع أن أغيّر أوضاع جسمي تبعاً لتغيّرات مواقف اللعب.	4.35	0.78	%87.0	مرتفع
5	3	أنا لاعب سريع الحركة.	4.31	0.87	%86.2	مرتفع
8	4	يمكنني الانطلاق بسرعة دون تردّد.	3.64	0.99	%72.8	متوسط
16	5	أتحرّك بسرعة لأخذ المكان المناسب.	3.60	0.89	%72.0	متوسط
3	6	لا أستطيع الوثب للأمام لمسافة كبيرة.	3.58	0.80	%71.6	متوسط
9	7	يصعب علي الاحتفاظ بتوازني.	3.53	0.96	%70.6	متوسط
10	8	أستطيع أن أغير اتجاهات جسمي بسهولة تبعاً لمتغيرات اللعب.	3.41	0.73	%68.2	متوسط
19	9	أتميّز بخفة الحركة .	3.33	0.66	%66.6	متوسط
7	10	أثناء اشتراكي في المباريات أتمنى أن تنتهي بسرعة لأنّي أشعر بالتعب.	3.31	0.51	%66.2	متوسط
21	11	أستطيع أن أغيّر اتجاهاتي وتحرّكاتي بسرعة عندما يتغيّر خطّ سير الحركة.	3.30	1.13	%66.0	متوسط
11	12	أؤدّي معظم المهارات بسرعة.	3.26	1.16	%65.2	متوسط
12	13	هناك بعض الحركات لا أتمكن من أدائها على الوجه المطلوب لأنّها تتطلّب مرونة كبيرة.	3.25	0.56	%65.0	متوسط
17	14	عندما أتعرّض للسقوط أستطيع أن أغيّر وضع جسمي لامتصاص الصدمة حتى لا أصاب.	3.21	0.49	%64.2	متوسط
14	15	أسبق معظم زملائي في العدو.	3.20	0.57	%64.0	متوسط
1	16	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع كبير.	3.17	0.61	%63.4	متوسط
26	16	أستطيع التصرّف السريع للاحتفاظ بتوازني حتى لا اسقط .	3.15	0.58	%63.0	متوسط
24	18	أبطأ تحركاتي يفقدني الكثير من مهاراتي .	3.15	0.48	%63.0	متوسط
20	19	أخشى الإصابة بالتمزّق العضليّ عند أداء بعض الحركات التي تتطلّب مدى واسع.	3.14	0.57	%62.8	متوسط
23	20	لا أتمكّن من أداء مباراة قوية حتى نهايتها بنفس الحيوية والنشاط.	3.10	0.55	%62.0	متوسط
2	21	عندما أتدرّب بالأثقال لا أستطيع أن أكرّر التمرين عدة مرات.	3.08	0.41	%61.6	متوسط
25	22	أستطيع أداء أكبر عدد من المرات عندما أتدرّب بثقل معيّن في زمن محدّد.	3.02	0.46	%60.4	متوسط
13	23	أستطيع أن أتدرّب بالأثقال لمدة طويلة .	3.01	0.55	%60.2	متوسط
18	24	في المباريات أشعر بالرغبة في التوقف عن اللعب لبضع ثوان لالتقاط أنفاسي.	3.00	0.60	%60.0	متوسط
22	25	أشعر بأنّني أفضل من يؤدّي تدريبات الأثقال التي تتّسم بالسرعة.	2.93	0.57	%58.6	متوسط
15	26	عندما أتدرّب بالأثقال أشعر بالتعب السريع.	2.93	0.57	%58.6	متوسط
	585	المستوى الكليّ لمفهوم الذات	3.36	0.22	%67.2	متوسط

***أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ثالثاً: النتائج المتعلّقة بالإجابة عن التساؤل الثالث: هل توجد علاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثون معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات، لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك، والجدول (10) يوضّح ذلك.

الجدول(10). نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين الوعي الصحيّ ومفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك (ن=169)

مجالات الوعي الصحيّ	معامل الارتباط والدلالة الإحصائيّة	مفهوم الذات
التغذية	معامل الارتباط	0.389
	الدلالة الإحصائيّة	0.000
الصحة الشخصيّة	معامل الارتباط	0.267
	الدلالة الإحصائيّة	0.000
ممارسة النشاط الرياضيّ	معامل الارتباط	0.631
	الدلالة الإحصائيّة	0.000
القوام	معامل الارتباط	0.331
	الدلالة الإحصائيّة	0.000
الوعي الصحيّ ككلّ	معامل الارتباط	0.777
	الدلالة الإحصائيّة	0.000

****دالة إحصائيّاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).**

يتّضح من نتائج الجدول رقم (10) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائيّة بين الوعي الصحي ومفهوم الذات، لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك، حيث كانت جميع معاملات الارتباط بين مجالات الوعي الصحيّ ومقياس مفهوم الذات دالّة إحصائيّة عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الطالب الجامعيّ الذي يمتلك درجة عالية من الوعي والثقافة الصحيّة تجعله يقدّر بدرجة عالية من الدقة صورة جسده، والصورة الفعلية المثالية التي يجب أن يكون عليها لأنّ التعلّم الذاتيّ وثقافة المجتمع لهما دور كبير في واقع المظهر الجسديّ الفعليّ، والصورة النموذجيّة التي يسعى أن يكون عليها الفرد، ويرى الباحثون أنّ المرحلة الجامعيّة تؤثّر بشكل كبير على مفهوم الفرد لذاته، وبناء شخصيته وتحديد ما هو جيد وما هو هامّ؛ لذلك يسعى الطلبة في هذه المرحلة إلى المحافظة على أجسامهم جميلة، وعدم اكتساب الوزن الزائد من خلال اهتمامهم بصحّتهم وطبيعة التغذية.

وتتّفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلّ من: جمال وعبد المالك (2022) التي هدفت إلى التعرّف إلى دور الوعي الصحيّ، في الوقاية من الإصابات الرياضيّة، عند لاعبي كرة القدم، والخلف (2022) التي هدفت إلى التعرّف إلى مستوى الوعي الصحيّ، وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنيّة، ودراسة(Carol, 2013) هدفت إلى التعرف إلى السلوكيات الصحية للطالبات الرياضيّات، والعلاقة التي تربط هذه السلوكيّات بالدعم الاجتماعيّ والهويّة الرياضيّة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة جاءت الاستنتاجات الآتية:

1. مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة.
2. إنّ ترتيب مجالات الوعي الصحيّ لطلبة مساقات ألعاب القوى في جامعة اليرموك كانت على النحو الآتي: (التغذية، يليها ممارسة النشاط الرياضي، ثمّ مجال الصحّة الشخصيّة، وأخيراً القوام).
3. جاء مستوى مفهوم الذات لدى طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك بدرجة متوسّطة.
4. كلما كان طلبة مساقات ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك يتمتّع بمستوى مرتفع من الوعي الصحيّ أدّى ذلك إلى تعزيز مفهوم الذات لديه.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة، فإنّها توصي بما يأتي:

1. زيادة الاهتمام بمفهوم الوعي الصحيّ، وعقد ورش وندوات داخل كلية التربية الرياضيّة؛ للاهتمام بشكل أكبر بالمواضيع المتعلّقة بالوعي الصحيّ، والسلوكيات الصحيّة، وحثّ الطلبة على المشاركة فيها.
2. تعزيز مستوى مفهوم الذات عند طلبة مساقات ألعاب القوى؛ من خلال زيادة دافعيّة الطلبة نحو المساقّ، وكذلك رفع مستوى اللياقة البدنيّة لديهم.
3. توفير مناهج دراسيّة في الجامعة ذات علاقة بالوعي الصحيّ.
4. تفعيل مساقات الثقافة الصحيّة والتربية الصحيّة التي تطرح لطلبة كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك؛ لتكون أكثر ارتباطاً بالصحة واللياقة البدنيّة والتغذية السليمة.
5. إجراء دراسات أوسع للبحث عن المشكلات الصحيّة والغذائيّة لطلبة كلية التربية الرياضيّة، بما يساعد في تشخيص الأوضاع الصحيّة، لتكون بذلك خطوة لتحسين مستوى الطلبة صحيّاً وبدنيّاً.
6. التأكيد على دور الجامعات على ضرورة إثراء معلومات الطلبة صحيّاً، وحثّه على أن يحوّل هذه المعلومات الى سلوكيّات صحيّة.
7. الاهتمام بتحسين مفهوم الذات البدنيّة الإيجابي وتنميتها، لدى طلبة التربية الرياضيّة.
8. التشجيع على إجراء المزيد من الدراسات، لمعرفة العلاقة بين الوعي الصحيّ ومتغيّرات أخرى.

المراجع العربية

اسماعيل، سكينة محمد نصر.(2017). مفهوم الذات البدنيّة والجسميّة وعلاقته بالاتجاهات نحو التربية البدنيّة لدى طالبات المرحلة الإعداديّة. *المجلة العلميّة لعلوم وفنون الرياضة*، 1(1)، 77-99.

الأطرش، محمود.(2016). العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى الطموح لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانيّة*، 30(1)، 1-24.

الأمين، محمد السيد.(2004). *الأسس العامّة للصحّة والتربية الصحّيّة*، عمان، دار الغد للنشر والتوزيع.

جلال الدين، علي.(2005). *الصحّة الشخصيّة والاجتماعيّة للتربية البدنيّة والرياضيين*. القاهرة، مركز الكتاب.

جمال، سرايعية وعبد المالك، أبو فريدة.(2022). دور الوعي الصحيّ في الوقاية من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم. *مجلة البحوث في علوم وتقنيات النشاط البدنيّ والرياضيّ*، 3(1)، 122-137.

الحجري، محمد.(2011). تأثير أسلوب التعلّم البنائيّ على أداء المهارات الهجوميّة بالكرة الطائرة. *مجلة علوم الرياضة*، 12(1)، 217-229

الحضيبي، إبراهيم.(2019). درجة مستوى الوعي الصحيّ لدى طلبة كليات المجتمع في جامعة شقراء بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربويّة والنفسيّة*، 3(25)، 113-136.

حمد، حمدان. (2012) *علم النفس الرياضيّ*. الطبعة الأولى، دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة.

الحموريّ، خالد والصالحيّ، عبد الله.(2011). مفهوم الذات لدى طلبة الدراسات الاجتماعيّة في جامعة القصيم في ضوء بعض العوامل المؤثّرة فيه، *مجلة الجامعة الإسلاميّة. (سلسلة الدراسات الإنسانيّة)*، 19(1)، 459-485.

خطاطبة، عرين نواف.(2021). *مستوى الوعي الصحّي والغذائيّ لدى طلبة كلية التربية الرياضيّة في جامعة اليرموك*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

الخلف، سنابل بدر.(2022). دراسة مستوى الوعي الصحيّ وعلاقته بمستوى أداء طالبات ألعاب القوى بقسم التربية البدنيّة. *مجلة علوم الرياضة*. 15(55)، 69-85.

الداغستاني، سناء والمفتي، ديار.(2010). المعتقدات الصحيّة التعويضيّة وعلاقتها بتنظيم الذات الصحيّ. *مجلة البحوث التربويّة والنفسيّة*، المجلد (7)، العدد (26)، 78-141.

الداليميّ، وفاء.(2016). الوعي الصحيّ والثقافة الصحيّة لدى عيّنة من الأمهات (20- 43 سنة) بمنطقتي الحضر والريف في بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات*، 27(6)، 2160-2168.

دبابسة، جلال كنعان فهمي .(2019). *مفهوم الذات البدنيّة وعلاقتها بالوعي الصحّي والغذائيّ لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنيّة في محافظة نابلس*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة النجاح، فلسطين.

الدليمي، وفاء. (2016). الوعي الصحيّ والثقافة الصحيّة لدى الأمّهات (20-43) سنة. *مجلة كلّية البنات*، 27 (6)، 2160-2168.

صوالحة، محمد وقواسمة، احمد يوسف .(2004). الفروق في مفهوم الذات لدى عيّنة من أبناء الأمّهات العاملات وغير العاملات في الأردن. *مجلة البحوث التربويّة*، 1(4)، 232-211.

عدة، غوال ومحمد، كوتشوك، وعلي، بن قوة .(2018). الوعي بمخاطر وأضرار المنشطات لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف "1" و "2" من البطولة الجزائرية. *المجلة العلميّة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنيّة والرياضيّة*، المجلد 1(4)، 71-80.

العربي، محمد وحريتي، حكيم .(2018). الوعي الصحيّ وعلاقته باللياقة البدنيّة المرتبطة بالصحّة. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنيّة الرياضيّة والفنيّة*، 14(2)، 1-10.

عليوة، علاء الدين. (1999). *الصحّة في المجال الرياضيّ*، الإسكندريّة: منشأة المعارف.

العواملة، احمد .(2017). *مستوى الوعي الصحيّ وعلاقته بالعزو السببيّ وصورة الجسد لدى طلبة الجامعات الأردنيّة*. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، كليّة التربية الرياضيّة الجامعة الأردنيّة، عمان.

عودة، أمين غسان .(2021). *مستوى الوعي الصحيّ والغذائي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى في الألعاب الجماعيّة في الضفة- فلسطين*. [رسالة ماجستير غير منشورة]،جامعة النجاح الوطنيّة، نابلس، فلسطين.

العيدروس، نادية مصطفى .(2012). فاعليّة وسائل التثقيف الصحيّ في بث ونشر المعلومات الصحيّة لبناء مجتمع المعرفة الصحيّ السودانيّ. *دراسة مقّدمة إلى مؤتمر الاتحاد العربيّ للمكتبات والمعلومات*، المنعقد في الدوحة، قطر، 1762-1780.

فاتح مزاري وإبراهيم حماني .(2019). واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحيّة داخل المساب وانعكاسه على أداء السباحين دراسة ميدانيّة على مستوى ولاية البويرة من (15 -18) سنة. *مجلة المعارف*، 11 (21)، 9-22.

فريدة، عثمان، ليز، ثابت، سعاد، بحر .(2000). *المنظّمة الدوليّة للعلوم الصحيّة، ولاية فلوريدا، كليّة التربية الرياضيّة للبنات*. القاهرة، دار النشر والتوزيع.

قحمص، عبد الحق. وعبد الباسط، مزان .(2014). *أهميّة تقدير الذات البدنيّة خلال ممارسة الأنشطة البدنيّة والرياضيّة لتلاميذ الطور المتوسط (12-15) دراسة ميدانيّة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، الجزائر.

المخادمة، عبد الله .(2017). *تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات وعلاقتهما بالإنجاز لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الأردن*. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، الجامعة الأردنية، الأردن.

يحي، خمري وضياء الحق غنام .(2018). مستوى الوعي الصحيّ لدى لاعبي كرة القدم – فئة أوسط- U18. *معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيّة والرياضيّة*، 16 (2)، 1328- 1350.

يعقوب، محمود والويسي، نزار والعوران، حسن .(2019). تقدير الذات البدنيّة وعلاقتها بمستوى أداء مهارتي الإرسال من أسفل والضرب الساحق في الكرة الطائرة. *مجلة دراسات العلوم التربويّة*، 46(4)، 139-151.

المراجع الأجنبيّة

Connie, P. (2011). Health Aware- Health Living. New York, The Roland press C.

Covington, M. (2011). Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform. New York, Cambridge University Press.

Currie C. (2000). Health and Health Behavior among Young People. Health Behavior in School-aged Children: A WHO Cross-National Study (HBSC) International Report. World Health Organization Regional Office for Europe; Copenhagen, Denmark.

Jo Harris. (2021). Physical Education Teacher Education Students' Knowledge, Perceptions and Experiences of Promoting Healthy, Active Lifestyles in Secondary Schools, Physical Education and Sport Pedagogy, Volume (19) Issue (5), 466-480.

Santhi Krishna, C & P. Rekha .2018)). Health Awareness among Secondary School. A Qualitative Approach, Nurs Health Sic, 18(1):58-63.

Vealey, R.S. (2006).Conceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. Journal of Sport Psychology, 8(2):140-151.

Health Awareness Level and Its Relationship to Self-Concept among Track and Field Students at School of Physical Education at Yarmouk University

Abstract:

The study aimed to identify the level of health awareness and self-concept, and the relationship between them among athletics courses students in the faculty of physical education at Yarmouk University. The study sample consisted of (169) male and female students from faculty of physical education at Yarmouk University/ Jordan, the selected randomly, and the researcher adopted the descriptive method (correlational method). To achieve the study objectives, the Health Awareness Scale prepared by Al-Awamleh (2017) which consisted of (46) items distributed into four domains: nutrition, personal health, doing sports and textures was used. To measure self-concept, the researcher used the scale prepared by Jacob and Al – luwaici and al-oran (2019) consisted of (26) items. After psychometric characteristics were verified, after verifying the psychometric properties, the data were collected and analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The study results showed that the level of health awareness among athletics courses students in the faculty of physical education was with a medium degree, and the order of the domains was as follows: nutrition, followed by doing sports, then the personal health and finally textures). The results also showed that level of self-concept among athletics courses students in the faculty of physical education came with a medium degree, and finally the results showed a statistically significant positive relationship between the level of health awareness and self-concept among athletics courses students in the faculty of physical education.

Keywords: health awareness, self-concept, athletics, the Faculty of physical Education.

JJPESS

Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X
Pages 78 - 94

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

فعاليّة برامج التدريب بأزمنة مختلفة ضمن منطقة الجهد الثالثة في تحسين القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة للاعبي كرة القدم

أ.د حسن السعود[1]*

[1] استاذ، كلية علوم الرياضة، الجامعة الأردنية، الأردن

تاريخ الاستلام: 10-أيار-2024 تاريخ القبول: 25-حزيران-2024

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير برنامج تدريبيّ مصمّم بناءً على أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثالثة، على مؤشرات القدرة الهوائية (VO2 MAX) ، والقدرة اللاهوائية (الفوسفاجيني واللاكتيكي)، لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث منهجاً تجريبياً بتطبيق القياسات القبلية والبعدية، وأجريت الدراسة على عينة قصدية مكوّنة من خمسة عشر طالباً، من طلبة مساق الإعداد البدنيّ للألعاب الجماعيّة (كرة القدم)، في جامعة عمان الأهليّة، واعتمد على عدة أدوات لجمع البيانات منها: عجلة إرجومترية، حزام متحرك، جهاز حساب معدل ضربات القلب، وجهاز كمبيوتر مبرّمج ذاتيّاً لحساب ذروة القدرة ومتوسّط القدرة، إضافة إلى ميزان طبيّ وجهاز توقيت، واستمارات لتدوين البيانات، وأخذ القياسات القبليّة والبعديّة لاختبارات القدرة الهوائيّة(VO2max) ، والقدرة اللاهوائية الفوسفاجينيّة باختبار (وينجيت) لمدة 5 ثوانٍ، والقدرة اللاهوائية اللاكتيكية باختبار (وينجيت) لمدة 30 ثانية، واستحدم الوسائل الإحصائيّة الآتية في معالجة نتائج الدراسة: المتوسّط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) T-Test للفروق بين المتوسطات، مربع إيتا الجزئيّ، ونسب التحسّن.

النتيجة التي خلصت إليها الدراسة وجود فروق معنويّة إحصائياً لتأثير البرنامج التدريبيّ على تحسين هذه المؤشّرات، لذلك يوصي الباحث باعتماد مثل هذه البرامج لتطوير القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: برامج التدريب بزمن مختلف، منطقة الجهد الثالثة، القدرة الهوائيّة، القدرة اللاهوائيّة، كرة القدم.

Corresponding Author: H.alsoud@yahoo.com.

المقدمة :

تجري العديد من الدراسات العلميّة من أجل تحديد الخصائص البدنيّة، والفسيولوجيّة، والنفسيّة اللازمة للرياضيين على مستوى النخبة، لتحقيق الأداء الأمثل(Dilber et. al, 2016)، وعلى الرغم من أنّ معدّل تأثير هذه المتغيرات يختلف في كل رياضة غير أنّ اللياقة البدنيّة ضروريّة لتحقيق مستوى عالٍ من الأداء في كرة القدم. تُصنف كرة القدم رياضة تتضمّن تحميلات متقطّعة بسبب طبيعتها(Ilkım et. al, 2021). أحد أهم مؤشّرات التحمّل، والذي يقيّم على أنه القدرة على الحفاظ على الأداء ضد التعب في الأنشطة البدنيّة طويلة المدى، هو الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (Kara & Gökbel, 1997)، ويقطع لاعبو كرة القدم النخبة مسافة إجماليّة تبلغ حوالي 9–14 كم أثناء مباراة كرة القدم بسرعة 80–90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب أو حوالي 75% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ولذلك فإنّ نظام الطاقة السائد في كرة القدم هو نظام الطاقة الهوائيّة(Bekris et. al, 2020).

المستوى الأمثل للتحمّل الهوائي المكتسب يزيد من أداء لاعبي كرة القدم من خلال زيادة وتيرة اللعبة، والإجراءات مع الكرة، والمسافة الإجماليّة المقطوعة طوال المباراة (Arı, 2010)، وفي هذه الحالة، من المهمّ أن يتمتّع اللاعبون بمستوى متطوّر من القدرة الهوائيّة (Modric et. al, 2020).

الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين أحد أهم العوامل لتقييم القدرة الهوائيّة (VO2max)، إذ يتراوح الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) للاعبي كرة القدم المحترفين من 55 إلى 65 مل كجم (Metaxas, 2021)، ومع ذلك، فإنّ لعبة كرة القدم تحتاج أيضاً إلى كثافة عالية، مثل الحركات الانفجاريّة وتغييرات الاتجاه، وحركات بطيئة، مثل المشي(Spencer et. al, 2008)، وتعدّ الطاقة اللاهوائيّة مسؤولة بشكل أساسيّ عن معظم الإجراءات عالية الكثافة في المباراة، مثل الهجوم والدفاع (Andreato et. al, 2015)، أمّا الطاقة اللاهوائيّة فهي نشاط متقطّع مكثّف يتضمّن أنشطة متكرّرة قصيرة المدى (10–30 ثانية) مع أقصى كثافة عمل (Chen & White, 2011)، وتعتمد قدرة هذه الأنشطة على الاستمرار على الرغم من التعب أثناء المباراة أو التدريب على مستوى القوة اللاهوائيّة والقدرة اللاهوائيّة (Özgür et. al, 2016)، ويمكن إدراج العوامل التي تؤثر على الأداء اللاهوائيّ مثل العمر والجنس وبنية العضلات وتكوين الليفيات وأنشطة الإنزيمات والتدريب (De Ste Croix et. al, 2001).

بالاستناد إلى الدراسات السابقة، يظهر أن اللياقة البدنيّة تلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل للاعبي كرة القدم، حيث تشمل تقييمات القدرة الهوائية واللاهوائيّة على حدّ سواء، فتُعدّ كرة القدم رياضة تتطلّب تحميلات بدنيّة متقطّعة ومناورات عالية الكثافة، ممّا يجعل اللياقة الهوائيّة والقدرة على الاستمراريّة في الأداء أمراً بالغ الأهميّة، ويشير البحث إلى أنّ الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max) والقدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينية واللاكتيكيّة تلعب دوراً حاسماً في تحديد أداء اللاعبين خلال المباريات.

من المهم أن يتمتّع اللاعبون بمستوى متقدّم من القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة؛ لتحسين قدرتهم على الاستجابة لمتطلّبات اللّعبة، بما في ذلك الهجوم والدفاع بكفاءة عالية.

مشكلة الدراسة :

على الرغم من أهمية اللياقة البدنيّة والقدرات الهوائيّة واللاهوائيّة في أداء لاعبي كرة القدم غير أنّ التأثيرات البدنيّة والفسيولوجيّة لبرامج التدريب التي تستهدف منطقة الجهد الثالثة لم تدرس بشكل كافٍ بين لاعبي كرة القدم، فتعمل هذه البرامج على تطوير القدرة الهوائية (VO2max) والقدرة اللاهوائيّة التي تؤثّر بشكل كبير على أداء اللاعبين في الأنشطة ذات الكثافة العالية خلال المباريات.

أظهرت الدراسات السابقة أنّ اللاعبين النخبة يقطعون مسافة إجماليّة تبلغ حوالي 9–14 كم أثناء مباراة كرة القدم بسرعة 80–90% من الحدّ الأقصى لمعدّل ضربات القلب أو حوالي 75% من الحدّ الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ممّا يجعل نظام الطاقة الهوائيّة هو النظام السائد في كرة القدم(Bekris et. al, 2020)، هذا وأشارت دراسات أخرى إلى أنّ مستوى التحمّل الهوائيّ المكتسب يزيد من أداء لاعبي كرة القدم من خلال زيادة وتيرة اللعبة، والإجراءات مع الكرة، والمسافة الإجمالية المقطوعة طوال المباراة (Arı, 2010).

ومع ذلك، تتطلّب كرة القدم أيضاً كثافة عالية، مثل الحركات الانفجاريّة وتغييرات الاتجاه التي تعتمد بشكل أساسيّ على الطاقة اللاهوائيّة(Spencer et. al, 2008)، وقدرة هذه الأنشطة على الاستمرار، على الرغم من التعب أثناء المباراة، أو التدريب، فهي تعتمد على مستوى القوة اللاهوائيّة والقدرة اللاهوائيّة (Özgür et. al, 2016).

لذا، يعدّ استكمال الدراسات في هذا المجال ضروريًا؛ لتحديد أفضل الممارسات في التدريب التي يمكن أن تعزّز الأداء الهوائيّ واللاهوائيّ للاعبي كرة القدم على النحو الأمثل، ممّا يمكّنهم من تحقيق الأداء المطلوب في الظروف القصوى خلال المباريات، ولا يمكن أن يكون التخطيط والتحقيق والتقويم للعمليّة التدريبيّة دقيقاً دون التحديد الصحيح لشدة المباريات والمنافسات. هنا تصبح العلاقة بين الأيض الهوائي واللاهوائي في تنمية قدرات اللاعبين محور اهتمامنا.

بناءً على ذلك، وإيماناً من الباحث بأهميّة هذين المتطلّبين (القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة) محدّدين لإنجاز المستوى العالي، تتحدّد مشكلة الدراسة في توضيح خصوصيّة البرنامج التدريبيّ ضمن منطقة الجهد الثالثة وتأثيره على تطوّر كلٍّ من القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة بشكل تجريبيّ، فتهدف هذه الدراسة إلى الوصول إلى نتائج تساعد المدربين في اختيار الطريقة التدريبيّة المناسبة، وكذلك تحسين بناء البرامج التدريبيّة المناسبة للاعبي كرة القدم وإعدادها.

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة من الحاجة الملحّة لتحسين الأداء البدنيّ والفسيولوجيّ للاعبي كرة القدم، خاصّة في سياق القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة، إذ تتطلّب كرة القدم كونها رياضة جماعيّة مستويات عالية من التحمّل واللياقة البدنيّة، ويجب على اللاعبين تلبية متطلّبات فسيولوجيّة متعدّدة ومعقّدة، وبالتالي، فإنّ تحسين القدرات الهوائيّة مثل (VO2max) والقدرات اللاهوائيّة (الفوسفاتية واللاكتيكية) يعدّ أمرا حيويّا لتحقيق الأداء الأمثل في المباريات.

تأتي أهمية هذه الدراسة أيضاً من استخدامها لبرامج تدريبيّة تعتمد على منطقة الجهد الثالثة، وهي منطقة تدريبيّة فعّالة لتحسين كلٍّ من القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة، ويهدف الباحث إلى تقديم أدلّة علميّة وتجريبيّة تدعم فعاليّة هذه البرامج التدريبيّة، ممّا سيساعد المدربين في تصميم برامج تدريبيّة متقدّمة وفعّالة تساهم في تطوير الأداء البدنيّ للاعبي كرة القدم، وقد تكون النتائج المتوقّعة من هذه الدراسة ذات فائدة كبيرة للمدرّبين واللاعبين على حدّ سواء، حيث يمكن استخدامها لتطوير استراتيجيات تدريبيّة تزيد من التحمّل واللياقة البدنيّة، كما يمكن أن تسهم في تحسين الأداء العام للفريق، وتقديم إسهامات علميّة جديدة في مجال تدريب كرة القدم. بناءً على ذلك، فإنّ هذه الدراسة ليست مهمة فقط من الناحية العلمية، بل تحمل أيضًا تطبيقات عملية هامّة في مجال الرياضة والتدريب.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

1. وضع برنامج تدريبيّ وفق أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثالثة(ATP-CP-LA-O2) : تصميم وتطوير برنامج تدريبيّ ضمن منطقة الجهد الثالثة، ممّا يشمل أنظمة الطاقة الفوسفاجينيّة(ATP-CP) ، اللاكتيكيّة(LA) ، والهوائيّة (O2).

2. أثر البرنامج التدريبيّ المقترح على تطوير مؤشّر القدرة الهوائية عند لاعبي كرة القدم :تقييم تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين القدرة الهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، وخاصّة من خلال قياس التغيّرات في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين(VO2max)، والأداء البدني المرتبط بالأنشطة الهوائيّة.
3. أثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مؤشرات القدرة اللاهوائيّة (الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة) عند لاعبي كرة القدم: تقييم تأثير البرنامج التدريبيّ المقترح على تحسين القدرة اللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، من خلال قياس التغيّرات في أداء الأنشطة ذات الكثافة العالية، مثل الحركات الانفجاريّة وتغييرات الاتجاه، والتي تعتمد على أنظمة الطاقة الفوسفاجينيّة (ATP-CP) واللاكتيكيّة (LA).

فرضيات الدراسة :

في ضوء أهداف الدراسة، صيغت الفرضيات الإحصائيّة الآتية:

1. هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبيّ المقترح على تطوير مؤشّر القدرة الهوائيّة عند لاعبي كرة القدم.

يتوقع أن يظهر البرنامج التدريبيّ المقترح تحسينات ملموسة في القدرة الهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، ممّا يمكن قياسه من خلال زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين،(VO2max)، وتحسّن الأداء في الأنشطة الهوائية.

2. هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائيّة لأثر البرنامج التدريبيّ المقترح على تطوير مؤشّر القدرات اللاهوائيّة (الفوسفاجيني واللاكتيكي) عند لاعبي كرة القدم.

يتوقع أن يظهر البرنامج التدريبيّ المقترح تحسينات ملموسة في القدرات اللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، مما يمكن قياسه من خلال تحسين الأداء في الأنشطة ذات الكثافة العالية التي تعتمد على أنظمة الطاقة الفوسفاجينيّة (ATP-CP) واللاكتيكيّة(LA).

مصطلحات الدراسة :

القدرة (Power): هي الشغل الذي ينجزه اللاعب خلال وحدة زمنية معيّنة، وكذلك هي السرعة التي يمكن للاعب ان يطبّقها بقوّة على مسافة معينة.

القدرة = القوة x المسافة / الزمن (Zamparo et. al, 2019)

القدرة الهوائية (Aerobic Power): قدرة اللاعب على العمل ضمن سعات أكسجينيّة كبرى(مدى واسع لحدود العمل الأوكسجيني)(Boraczyński et. al, 2020).

القدرة اللاهوائية (Anaerobic Power): هي قدرة أو كفاءة العضلة على إنتاج الطاقة لاهوائيّاً، وهي التي يستخدمها اللاعب لأداء الحركات القويّة والسريعة التي تتطلبها ظروف المباراة (Almeida-Neto et. al, 2022).

القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية (Phosphagen Anaerobic Power): هي أقصى عمل وظيفيّ يمكن أن تنجزه عضلات جسم اللاعب في أقلّ مدة زمنيّة ممكنة لأداء الحركات القويّة السريعة مثل: (الوثب والصدّ والضرب وركل الكرات القويّة والعدو السريع لمسافة 15 متر)، والعائد لإنتاج الطاقة لاهوائيّاً وغير لاكتيكيّاً، وذلك بالاعتماد على المركّبات الفوسفاجينّة ATP-CP (Miller, 2023).

القدرة اللاهوائية اللاكتيكية (Lactic Anaerobic Power): هي قدرة عضلات جسم اللاعب على متابعة الأداء وتكرار العمل العضليّ بأقصى سرعة وقوة، وبما يقتضيه ذلك من تحمّل التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك بالعضلة (Rusdiawan et al., 2020).

الدراسات السابقة :

دراسة (ابوطاوي، 2024) والتي هدفت إلى تقييم تأثير برنامجين تدريبيين بالألعاب المصغرة (6 ضد 6 و3 ضد 3) على تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. شملت العينة 18 لاعباً من فريق شباب جيجل، وقسّموا إلى مجموعتين تجريبيتين، واستمر البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع وشمل ست عشرة وحدة تدريبية.

استخدمت الدراسة اختبار IFT 30/15 لقياس السرعة الهوائيّة القصوى المتقطّعة، واختبار كازولا للجري المكوكي لقياس القدرة والسعة اللاهوائيّة اللبنيّة، وأظهرت النتائج أنّ كلا البرنامجين لهما التأثير نفسه في تحسين القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة، ولا توجد أفضليّة لأحدهما على الآخر.

دراسة (TURNA et. al, 2022)والتي هدفت إلى تقييم تأثير تدريب التحمّل الهوائيّ واللاهوائيّ لمدة ثمانية أسابيع على الخصائص البدنيّة والفسيولوجيّة لنخبة من لاعبي كرة القدم، وشملت العينة إحدى عشر لاعبًا ذكورًا، بمتوسط عمر 26.72 سنة، وأجروا أربعين جلسة تدريبيّة هوائيّة ولاهوائيّة، قُيّم الأداء الهوائي باستخدام اختبار اليويو المتقطّع للانتعاش (المستوى 2)، والأداء اللاهوائيّ باستخدام اختبارات القفز العموديّ، وخفة الحركة، وسباق 20 مترًا، قبل وبعد فترة التدريب. أظهرت النتائج تحسّنًا ذا دلالة إحصائية في الأداء الهوائيّ واللاهوائيّ بعد فترة التدريب، مما يدلّ على فعاليّة البرنامج في تحسين الخصائص البدنيّة والفسيولوجيّة للاعبين.

هدفت دراسة يوسف (Youcef et. al, 2022)إلى تقييم تأثير أسلوب التدريب المتزامن لتدريب القوة العضليّة أو التحمّل العضليّ مع التدريب المتقطّع عالي الكثافة (HIIT)على القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم تحت 21 سنة.

شملت الدراسة عشرين لاعبًا قُسّموا إلى مجموعتين: مجموعة تدريب القوة العضليّة ((MS، ومجموعة تدريب التحمّل العضليّ ((ME، وأجروا برامج تدريبية إضافيّة مرتين أسبوعيًا لمدة اثني عشر أسبوعًا. أظهرت النتائج تحسّنًا كبيرًا في العتبة اللاهوائيّة ((AT، وقوة رفع الأثقال(1− (RMلكلتا المجموعتين، بالإضافة إلى تحسّن الوقت حتى الاستنفاد في مجموعة (.(MEلم تكن هناك تغييرات كبيرة في العتبة الهوائيّة ((AerT، والطاقة القصوى، والمتوسطة، ومؤشّر التعب في اختبار ((Wingate، ولم تكن الفروق بين المجموعتين كبيرة في معظم المتغيّرات، وخلصت الدراسة إلى أن التدريب المتزامن مع (HIIT)يعزز التحمّل الهوائيّ وقوّة الأطراف السفليّة، ويحسّن أداء الوقت حتى الإرهاق، دون فروق كبيرة بين طريقتي التدريب في القدرات اللاهوائيّة.

دراسة يان (Yan et al., 2022)والتي هدفت إلى تقييم تأثير التدريب المتقطّع عالي الكثافة ((HIIT، بتردّدات منخفضة وعالية على اللياقة الهوائيّة واللاهوائيّة، لدى أربع وخمسين لاعب كرة قدم شاب في المرحلة الأخيرة من إعادة التأهيل، وقُسّم المشاركون إلى مجموعتين: مجموعة منخفضة التردّد ((LFG، ومجموعة عالية التردّد((HFG، وخضعوا لجلسات (HIIT)مرتين أو خمس مرات أسبوعيًا لمدة أربعة أسابيع. أظهرت النتائج تحسينات كبيرة في ذروة ((VO2، وقوة

الذروة اللاهوائيّة، وقوة الركبة في كلا المجموعتين، ومع ذلك، كانت الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائيّة في بعض المقاييس مثل ذروة ((VO2، ومدة التمرين، وطاقة الذروة اللاهوائيّة، ووظيفة العضلات عند 240 درجة/ثانية، حيث أظهرت ((HFGنتائج أفضل. لم يطرأ تغيير كبير في تكوين الجسم في أيّ من المجموعتين، فخلصت الدراسة إلى أنّ((HIITبتردّد منخفض أو عالٍ أسلوب تدريب مناسب لتحسين اللياقة البدنية، لدى لاعبي كرة القدم الشباب في مرحلة إعادة التأهيل الأخيرة.

وأجرى (السعود، 2013) دراسة تجريبية هدفت إلى وضع برنامج تدريبيّ فتري وفق أزمنة مختلفة لمنطقة الجهد الثاني، والتعرّف على أثره في تطوير مؤشّرات القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة لدى لاعبي كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على عيّنة قصديّة مكوّنة من خمسة عشر لاعبا، من فريق جامعة مؤتة المشارك في بطولة الاتحاد الرياضيّ الجامعيّ الأردنيّ لموسم (2009 (، وتوصّلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة لأثر البرنامج التدريبيّ الفتري المقترح على تطوير المؤشّرات والقدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة من خلال تطوّر كل من الذروة اللاهوائيّة والقدرة اللاهوائيّة، وأوصى الباحث باعتماد مثل هذه البرامج التدريبية، لتطوير القدرة على المؤشّرات اللاهوائيّة التي تمثّل أكبر لاعب ويمتلك القدرة المطلوبة لأداء نوبات عضليّة قويّة وسريعة أثناء اللعب.

وجاءت دراسة ((Ignjatovic et al., 2007 بعنوان تأثير برنامج تدريبيّ ايزومتري على القوة العضليّة والنواحي المهاريّة للناشئين، وهدفت إلى بحث أثر برنامج قوة عضليّة ايزومترية على الشباب الرياضيين، وتكوّنت عينة الدراسة من واحد وعشرين لاعباً، وطُبّق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع، واشتمل على تدريبات للجزء السفليّ من الجسم، والجزء العلويّ للجذع، وتوصّلت الدراسة إلى أنّ هناك تأثير إيجابيّ للبرنامج على تحسين القوة العضليّة القصوى، وعلى تحسين الأداء في المهارات الحركيّة.

وقام بار–اور ((Bar–Or, 1987بدراسة هدفت إلى مقارنة إنجاز رياضيّ القوّة والسرعة مقارنة بإنجاز رياضي التحمّل في اختبار مؤشّر القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة (ذروة القدرة ومتوسط القدرة)، واعتُمد اختبار الونكيت (5 ثوان و30 ثانية) لقياس ذلك، وتوصّلت الدراسة إلى أنّ رياضي السرعة والقوة ينجزون أفضل من رياضي التحمّل، حيث وصلت قيمة ذروة القدرة لدى رياضي القوّة والسرعة 12.7 واط/كغم، ووصل متوسّط القدرة 9.5 واط/كغم، في حين بلغت قيمة ذروة القدرة لدى رياضي التحمّل 11.3 واط/كغم، ومتوسط القدرة 8.9 واط/كغم، وبذلك قلّ إنجاز رياضي التحمل في مؤشّر القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

اعتمد الباحث على المنهج التجريبيّ؛ لتناسبه مع طبيعة وأهداف الدراسة، حيث طبّق القياس القبليّ والبعديّ لتقييم تأثير البرنامج التدريبيّ المقترح، ويُعدّ هذا المنهج الأنسب لمشكلة الدراسة؛ لأنّه يتيح مقارنة الأداء البدنيّ للمشاركين قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبيّ، مما يوفّر بيانات دقيقة حول تأثير التدريب.

عينة الدراسة :

اختيرت العينة بطريقة عمديّة من اللاعبين المسجّلين في مساق الإعداد البدنيّ، للألعاب الجماعيّة في قسم التربية البدنيّة بجامعة عمان الأهليّة، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعيّ 2022/2021، وشملت اللاعبين الذين تتوفر فيهم الشروط الآتية:

1. **الرغبة في المشاركة والالتزام بجميع خطوات الدراسة:**

تأكيد رغبة اللاعبين في المشاركة من خلال توقيع استمارة موافقة توضّح الأهداف والمتطلبات، وحضور اللاعبين لجلسة تعريفيّة تفصيليّة حول الدراسة، مما يضمن فهمهم الكامل للمشاركة والالتزام المطلوب.

2. **الانتظام في التدريب:**

التأكّد من انتظام اللاعبين في جميع جلسات التدريب المحدّدة ضمن البرنامج.

متابعة وتسجيل الحضور اليومي للتمارين لضمان الالتزام الكامل بالبرنامج التدريبي.

3. **العمر بين 18 و22 سنة:**

استهداف الفئة العمرية من 18 إلى 22 سنة لضمان تجانس العيّنة، والتحقّق من أعمار اللاعبين من خلال سجلات الجامعة وبطاقات الهوية الشخصية، إذ تضمن هذه المعايير اختيار عيّنة متوافقة مع أهداف الدراسة وقادرة على الالتزام بالبرنامج التدريبيّ، ممّا يسهم في تحقيق نتائج دقيقة وموثوقة، والجدول الآتي يبين توصيف أفراد عيّنة الدراسة.

الجدول(1). تجانس أفراد المجموعة في متغيّرات العمر والطول والوزن لأفراد عيّنة الدراسة (ن=15)

القياسات	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	معامل الاختلاف
العمر (سنة)	20.33	1.29	6.35
الطول (سم)	170.93	4.04	2.36
الوزن (كغم)	73.33	3.72	5.07

يظهر الجدول قيم الإحصاء الوصفيّ لمتغيّرات العمر والطول والوزن، وتبيّن النتائج أنّ قيمة المتوسّط الحسابيّ لمتغير العمر لدى أفراد مجموعة الدراسة قد بلغ (20.33) سنة، وأنّ قيمة المتوسّط الحسابيّ لأطوالهم بلغ (170.93) سم، كما بلغت قيمة المتوسّط الحسابيّ لأوزان أفراد مجموعة الدراسة (73.33) كغم، وتبيّن قيمة معامل الاختلاف لقياسات العمر والطول والوزن أنّ أفراد المجموعة متقاربون في هذه القياسات، وقد بيّنت النتائج أنّ أكبر قيمة لمعامل الاختلاف لإفراد المجموعة لوحظ في قياس العمر، إذ بلغت قيمته (6.35)، وبما أنّ هذه القيمة لم تتجاوز (50 0/0) فإنّ ذلك يشير إلى وجود تقارب بين أفراد المجموعة في القياسات المبيّنة.

الجدول(2). تجانس أفراد المجموعة في متغيّرات الدراسة (مؤشرات القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة) (ن=15)

المتغيّرات (مؤشّرات القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة)	وحدة القياس	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
القدرة الهوائيّة (VO2max)	ملیلتر/كغم/د	45	4.63	12.06	-.394
القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة (ATP-CP)	واط	824.83	115.85	14.05	-.973
القدرة اللاهوائيّة اللاكتيكيّة (LA)	واط	623.53	83.45	13.38	1.491

يظهر الجدول قيم الإحصاء الوصفي لمتغيّرات الدراسة (القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة)، وقد بيّنت النتائج أنّ أكبر قيمة لمعامل الاختلاف لأفراد هذه المجموعة قد لوحظ في متغيّر القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة، اذ بلغت قيمته (14.05 0/0)، وبما أنّ هذه القيمة لم تتجاوز (50 0/0) فإنّ ذلك يشير إلى وجود تقارب بين أفراد مجموعة الدراسة في المتغيّرات الهوائيّة واللاهوائيّة في القياس القبليّ، كما يبرز الجدول قيم مؤشر هام من مؤشّرات الإحصاء الوصفي وهو معامل الالتواء الذي يصف سلوك بيانات متغيّرات الدراسة عن طريق مقارنتها إلى التوزيع الطبيعي الافتراضي، وباستعراض قيم هذا المعامل يلاحظ أنّها انحصرت ضمن المدى الطبيعي لمعاملات الالتواء، وهو المدى (+−3)، وحيث أنّ هذه البيانات تتوزّع بشكل قريب من التوزيع الطبيعي فأنّه يمكن تطبيق اختبار t المعملي بهدف البحث في اثر البرنامج المستخدم.

تصميم الدراسة :

اشتملت الدراسة القائمة على المتغيّرات الآتية:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبيّ الفتريّ وفق أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثالثة.

المتغير التابع: متغيّر القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة وتمثّل في هذه الدراسة بـ :

القدرة الهوائيّة ومؤشّرها في هذه الدراسة (VO2max).

القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة ومؤشّرها في هذه الدراسة اختبار الونكيت (5 ثواني) (Wingate **5**).

القدرة اللاهوائيّة اللاكتيكيّة ومؤشّرها في هذه الدراسة اختبار الونكيت (30 ثانية) (Wingate 30).

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الأجهزة والأدوات الآتية لقياس مؤشرات القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة وهي:

- عجلة إرجومترية (Bicycle).
- حزام متحرك (Tread Mil).
- جهاز حساب معدل ضربات القلب.
- جهاز كمبيوتر مبرّمج ذاتيا ومربوط بشاشة لحساب ذروة القدرة ومتوسّط القدرة.
- ميزان طبي.
- جهاز توقيت.
- استمارات تفريغ وتدوين البيانات.

البرنامج التدريبي :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلميّة الخاصّة بموضوع الدراسة وُضع البرنامج التدريبيّ المقترح، بالاعتماد على الجدول رقم (٣) الذي أعدّه (Fred S. Buchanan, 1974)، والذي قسّم فيه العمل إلى أربعة مناطق تمثّل المنطقة الأولى منطقة النظام اللاهوائي الفوسفاجيني(ATP-PC)، والمنطقة الثانية النظام اللاهوائي الفوسفاجيني ونظام حامض اللبنيك (ATP-PC-LA)، والمنطقة الثالثة النظام المختلط الهوائي واللاهوائي (ATP-PC-LA-O2)، والمنطقة الرابعة النظام الهوائي (O2)، علما بأنّ شدة الأداء وزمنه يحددان نظام الطاقة المستعمل، والجدول الآتي يبيّن أسس تشكيل حمل التدريب اعتماداً على زمن الأداء ووفقاً لنظام الطاقة المسيّطر (جدول دليل التدريب) طبقا لـ (Fred S. Buchanan, 1974).

الجدول(3). توزيع شدة التمرين وحجم التمرين وفترات الراحة بناءً على نظم الطاقة المختلفة

مناطق العمل	نظام الطاقة	زمن الأداء	عدد ت	عدد مج	عدد (ت) من (مج)	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
الأولى	النظام الفوسفاجيني ATP-PC	10ث	50	5	10	3:1	مشي وتمرينات تمطية
		15ث	45	5	9		
		20ث	40	4	10		
		25ث	32	4	8		
الثانية	النظام الفوسفاجيني واللاكتيكي ATP-PC-LA	30ث	25	5	5	3:1	تمرينات خفيفة إلى متوسطة هرولة
		40-50ث	20	4	5		
		1.10-1د	15	3	5		
		1.20 د	10	2	5		
الثالثة	النظام المختلط ATP-PC-LA-O2	1.30-2د	8	2	4	2:1	تمرينات خفيفة
		2.10-2.40	6	1	6	1:1	
		2.50-3 د	4	1	4		
الرابعة	النظام الأوكسجيني O2	3-4 د	4	1	4	1:1	تمرينات وراحة
		4-5 د	3	1	3	2:1	

يوضّح الجدول (3) كلّاً من شدّة التمرين وحجم التمرين وفترات الراحة البينيّة، بين التكرارات وبين المجاميع وأسلوب تنفيذ فترة الراحة والكثافة، علما من أنّ هذا الجدول استخدم في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضيّة الفرديّة والجماعيّة حيث يمكن استعمال المنطقة كاملة أو أجزاء من المنطقة، والجدول الآتي يبيّن كما أشار (Fred S. Buchanan, 1974) نسب مساهمة نظم الطاقة في الألعاب والفعاليات الرياضيّة المختلفة.

الجدول(4). نسب مساهمة نظم الطاقة في الألعاب والفعاليّات الرياضيّة المختلفة

الألعاب والفعاليّات الرياضيّة	النظام اللاهوائيّ ATP-PC-LA	النظام المختلط ATP-PC-LA-O2	النظام الهوائيّ O2
كرة القدم	60 %	30 %	10 %
كرة السلة	60 %	20 %	20 %
الكرة الطائرة	80 %	5 %	15 %
المبارزة	90 %	10 %	-
الهوكي	50 %	20 %	30 %
الجمباز	80 %	15 %	5 %
التنس	70 %	20 %	10 %
المصارعة	90 %	5 %	5 %

قام الباحث بتنفيذ هذا البرنامج التدريبيّ الفتري بالحمل التدريبيّ الهوائيّ واللاهوائيّ بشقيّه الفوسفاجينيّ واللاكتيكيّ (ATP-PC-LA-O2)، ويقع ضمن المنطقة الثالثة للتقسيم، وبمعدّل وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، وبزمن (75 دقيقة) لكلّ وحدة تدريبيّة؛ وذلك لأنّ هذا الحمل التدريبيّ (المختلط بين النظامين الهوائيّ واللاهوائيّ) كما أشار العديد من علماء وخبراء التدريب الأساس لضمان حصول تكيّف في عمل أجهزة الجسم الوظيفيّة، وبالتالي تطوّر مؤشّرات القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة.

تطبيق الدراسة :

أخذت القياسات القبليّة لعيّنة الدراسة خلال الفترة ما بين 2-2022/3/4، وذلك لاختبارات القدرة الهوائيّة (اختبار VO2max)، والقدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة (اختبار الونكيت 5 ثواني)، والقدرة اللاهوائيّة اللاكتيكيّة (اختبار الونكيت 30 ثانية)، بواقع اختبار واحد لكلّ يوم.

تنفيذ البرنامج :

بدأ تنفيذ البرنامج التدريبيّ في بداية الفصل الدراسيّ الثاني ما بين 5/3 – 2022/5/20 ، بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، وبعدد 20 وحدة تدريبيّة، وبزمن 75 دقيقة، لكل وحدة تدريبيّة على مدى ما يقارب عشرة أسابيع.

• القياس البعديّ

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبيّ، أُخذت القياسات البعديّة للاختبارات المخبريّة خلال الفترة ما بين 21- 23/5/22، وبنفس ترتيب القياس القبليّ.

المعالجات الإحصائيّة :

استُخدمت الوسائل الإحصائيّة الآتية في معالجة النتائج:

1. المتوسط الحسابيّ.
2. الانحراف المعياريّ.
3. اختبار (ت) T.Test للفروق بين المتوسّطات.
4. مربع آيتا الجزئيّ.
5. نسب التحسّن.

عرض النتائج ومناقشتها :

فيما يلي عرض ومناقشة لنتائج الدراسة وفقاً لترتيب أهدافها:

الجدول(5). اختبار (t) للفروق بين متوسّطات أفراد مجموعة الدراسة في مؤشر القدرة الهوائيّة (VO2max)

المتغيّرات	القياس المتوسّط الحسابيّ	القبليّ الانحراف المعياريّ	القياس المتوسط الحسابيّ	البعديّ الانحراف المعياريّ	قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدوليّة	الدلالة
القدرة الهوائيّة VO2max مليلتر/كغم/د	45	4.63	47.73	4.28	4.95	2.14	دالّ

يتّضح من الجدول (5) وجود فرق بين متوسطي القياس القبليّ والبعديّ في مؤشّر القدرة الهوائيّة (VO2max)، ولصالح القياس البعديّ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابيّ للقياس القبليّ 45 مليلتر/كغم/د، بينما جاءت قيمة القياس البعدي 47.73 مليلتر/كغم/د، وباستخدام اختبار(t) لمعرفة دلالة الفرق بين القياسين وجد أن قيمة (t) المحتسبة (4.95) أكبر من قيمة (t) الجدوليّة (2.14) عند درجة حرية (14) وبمستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أنّ الفرق بين القياسين دالّ احصائياً.

الجدول(6). اختبار t للفروق بين متوسطات أفراد مجموعة البحث في القدرات اللاهوائيّة (ن=15)

المتغيّرات	القياس المتوسّط الحسابيّ	القبلّي الانحراف المعياريّ	القياس المتوسّط الحسابيّ	البعديّ الانحراف المعياريّ	قيمة (t)	مستوى الدلالة	حجم الأثر n^2	نسبة التحسّن
القدرة اللاهوائيّة القصوى (واط)	824.83	115.85	1020.96	157.30	6.32	0.740	0.000*	23.78
معدل القدرة اللاهوائيّة (واط)	623.53	83.45	877.20	121.82	14.09	0.934	0.000*	40.68

يبيّن الجدول نتائج اختبار (t) المحسوبة بين متوسّطات مجموعة الدراسة في متغيّرات القدرة اللاهوائيّة، وتبيّن النتائج أنّ قيمة مستوى الدلالة المحسوب لمتغيّر القدرة اللاهوائيّة القصوى والمرافق لاختبار (t) بلغ(0.000)، وبلغت قيمة مستوى الدلالة لمتغيّر معدل القدرة اللاهوائيّة (0.000)، وعند مقارنة هذه القيم بالقيمة (0.05) يُلاحظ أن قيم مستوى الدلالة المحسوبة كانت أقلّ من 0.05، ممّا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسطي القياسين القبليّ والبعديّ، وبالتالي الاستنتاج بأثر إيجابيّ للبرنامج المستخدم في القدرات اللاهوائيّة (الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة)، ولصالح القياس البعديّ.

كما يبيّن الجدول حجم الأثر الناتج عن تطبيق البرنامج، وذلك من خلال المؤشّر الإحصائيّ مربع ايتا الجزئيّ، وقد بلغت قيمة حجم الأثر لمتغيّر القدرة اللاهوائيّة القصوى (الفوسفاجيني) (0.740)، وبلغت لمتغيّر معدّل القدرة اللاهوائيّة (اللاكتيكيّ) (0.943)، وبهدف تحديد مدى هذا الأثر فقد أشار كوهن (1988) إلى أنّ القيم التي أقلّ من (0.06) تعبّر عن تأثير ضعيف وانّ القيم التي أقلّ من (0.14) تعبّر عن تأثير متوسط، بينما تعبّر القيم التي أكبر من (0.14) أو تساويها عن تأثير قويّ، وبالتالي فإنّ تأثير البرنامج يعدّ قويّاً وفقاً لقيم التأثير التي ظهرت.

كما يقدّم الجدول نسب التحسّن التي طرأت على متغيّر القدرة اللاهوائيّة القصوى بسبب البرنامج المستخدم، حيث بلغت نسبة التحسّن (23.78 %)، بينما بلغت نسبة التحسّن لمعدل القدرة اللاهوائيّة (40.68 %).

مناقشة النتائج :

هدفت الدراسة إلى التعرّف على وضع برنامج تدريبيّ وفق أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثالثة، حيث صمّم برنامج تدريبي وطوّر، وهو يشمل أنظمة الطاقة الفوسفاجينيّة (ATP-C)، اللاكتيكيّة (LA)، والهوائيّة(O2) ، كما هدفت إلى تقييم تأثير البرنامج التدريبيّ المقترح على تحسين القدرة الهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، من خلال قياس التغيّرات في الحدّ الأقصى لاستهلاك (VO2MAX)، والأداء البدنيّ المرتبط بالأنشطة الهوائيّة، وتقييم تأثير البرنامج التدريبيّ على تحسين القدرة اللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم، من خلال قياس التغيّرات في أداء الأنشطة ذات الكثافة العالية التي تعتمد على أنظمة الطاقة الفوسفاجينيّة (ATP-CP) واللاكتيكيّة (LA) .

أظهرت نتائج الدراسة فروقاً معنويّة ذات دلالة إحصائيّة، لتأثير البرنامج التدريبيّ المقترح على مؤشّر القدرة الهوائيّة (VO2max)، كما أظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائيّة لتأثير البرنامج التدريبيّ على تطوّر مؤشّرات القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكّي، وتعزى الفروق المعنويّة ذات الدلالة الإحصائيّة في مؤشر القدرة الهوائيّة (VO2max) إلى خضوع عيّنة الدراسة لبرنامج تدريبيّ منظّم. يتفق هذا مع نتائج دراسات سابقة مثل(حشمت، وآخرون، 2004)، التي

أشارت إلى أنّ تدريبات منطقة الجهد الثالثة تساهم في تطوير معنوي في (VO2max)، وقيم التهوية الرئوية خلال الجهد دون القصوى.

يرى الباحث أنّ التحسن في الحدّ الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ينتج من تأثيرات متعدّدة على المستوى العضليّ، مثل زيادة كفاءة العضلات في استخلاص الأوكسجين واستهلاكه، وعلى مستوى الجهاز القلبيّ الوعائيّ، مثل زيادة الناتج القلبي مما يعزّز من نقل الأوكسجين، وقد أشار(Wilmore et. al, 2004) إلى أنّ ارتفاع قيمة (VO2max) وتطوّرها يعكس كفاءة قلبيّة وعائيّة ورئويّة وعضليّة عالية.

كما أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائيّة لتأثير البرنامج التدريبي على تطور مؤشّرات القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة، وتعزى هذه الفروق إلى خصوصيّة البرنامج التدريبيّ المنظّم وتأثيراته الإيجابيّة على كفايات اللاعبين وقدراتهم.

تتفق هذه النتائج مع دراسة (Ignjatović et. al, 2007) التي أكّدت أنّ لاعبي كرة القدم يتمتعون بقدرة لاهوائيّة عالية نسبياً مقارنة بلاعبي التحمّل، ومع دراسة (Bar-Or, 1987).

يشير الباحث إلى أنّ التدريب ضمن منطقة الجهد الثالثة التي تمزج بين العمل الهوائيّ واللاهوائيّ يحسّن من ذروة القدرة اللاهوائيّة (Peak Anaerobic Power)، ومعدّل القدرة أو السعة اللاهوائيّة (Anaerobic Capacity) للاعب، مما يعزّز من قدرة العضلات على التكيّف مع التمرينات الشديدة، ويزيد من كفاءة الأداء البدنيّ.

أكّدت الدراسات العلميّة والأدبيات أنّ هذه التدريبات تؤدّي إلى تحسّن في نشاط الإنزيمات الفوسفاجينيّة مع الجهد البدنيّ القصير والفائق (5 ثواني)، وزيادة نشاط عدة إنزيمات أخرى عند الجهد العالي الذي يستمر حتى 30 ثانية، مثل إنزيم فوسفو فركتو كاينيز (PFK) وإنزيم لاكتيت دي هايدروجين(LDH) ، زيادة نشاط هذه الإنزيمات تسهم في تحسين الأداء البدني تحت الضغط وتقصير مدة التخلّص من حامض اللاكتيك المتراكم، ممّا يعزّز من الكفاءة الأوكسجينية(Wilmore et. al, 2004).

في ضوء هذه النتائج، يوصي الباحث بضرورة اعتماد هذا النوع من التدريب، الذي يعتمد على تكرارات مختلفة من منطقة الجهد الثالثة، لتطوير القدرة الهوائيّة واللاهوائيّة الفوسفاجينيّة واللاكتيكيّة للاعبين، ممّا يساعدهم في تلبية متطلبات الأداء البدنيّ في كرة القدم، التي تتطلّب إنتاج الطاقة هوائيّاً ولاهوائيّاً على حدّ سواء.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن استخلاص الآتي:

- وُضع برنامج تدريبيّ يعتمد على أزمنة مختلفة من منطقة الجهد الثالثة (ATP-PC-LA-O2).
- أسهم البرنامج التدريبيّ المقترح في تطوير مؤشّر القدرة الهوائيّ(VO2 Max).
- أسهم البرنامج التدريبيّ المقترح في تطوير القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة، أو ما يُعرف بذروة القدرة اللاهوائيّة Peak) Anaerobic Power).
- أسهم البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مؤشّر القدرة اللاهوائيّة اللاكتيكيّة، أو ما يُعرف بمعدل القدرة أو السعة اللاهوائيّة(Anaerobic Capacity).

التوصيات :

استناداً إلى المعلومات والبيانات الواردة في سياق هذه الدراسة، واعتماداً على مناقشة النتائج والاستنتاج منها، يوصي الباحث بالآتي:

– يجب أن يهدف تدريب كرة القدم إلى تطوير القدرة الهوائيّة(VO2 Max) ، لأنها الأساس لتطوير باقي المؤشّرات الوظيفيّة، حيث أنّ تحسينها يحقّق ما يلي:

- قابليّة عالية على الاستشفاء السريع بعد الهجمات السريعة، أو العودة السريعة لهجوم مضاد من الخصم.
- الاستشفاء السريع بين المباريات أو بين شوطي المباراة.
- مقاومة عالية للتعب على الرغم من سرعة اللعب العالية.

– تطوير مؤشّر القدرة اللاهوائيّة الفوسفاجينيّة: تمثّل هذه القدرة أكبر طاقة يمتلكها اللاعب والمطلوبة، لأداء نوبات وانقباضات عضليّة قويّة وسريعة خلال المباراة.

– تطوير مؤشّر القدرة اللاهوائيّة اللاكتيكيّة: تعزيز سرعة العدو وإنهاء الهجمات بتسجيل الأهداف، أو التمرير الدقيق للزملاء.

– بناء برامج تدريبيّة مناسبة تتوافق مع متطلّبات اللعبة سواء أكان بالكرة أم بدونها: تصميم خطط تدريبيّة موجّهة تلائم المهارات والاحتياجات الخاصّة بكلّ لاعب ومركزه في الفريق.

– إجراء دراسات تجريبيّة أخرى: التعرف على تأثير هذا البرنامج في تطوير القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة للاعبين وفقاً لخصوصيّة مراكز اللعب المختلفة.

– تعميم نتائج الدراسة على مدربي الأندية: تمكين المدربين من الاستفادة من نتائج هذه الدراسة، في تحسين برامج تدريب الفرق، وبالتالي رفع مستوى الأداء العام.

تُعد هذه التوصيات ضروريّة لتطوير الأداء البدنيّ والفني للاعبي كرة القدم، بما يتناسب مع متطلّبات اللعبة الحديثة وتعزيز قدرتهم على المنافسة في أعلى المستويات.

شكر وتقدير :

تم إنجاز هذا البحث خلال فترة التفرغ العلمي للباحث الأستاذ الدكتور حسن السعود خلال العام الدراسي 2021/2022 وبدعم من الجامعة الاردنية.

المراجع العربية

ابوطاوي، سليم.(2024). *دراسة مقارنة بين برنامجين بالألعاب المصغرة 6 ضد 6 و 3 ضد 3 في تطوير القدرات الهوائيّة واللاهوائيّة لدى لاعبي كرة القدم.*

حشمت، و آخرون .(2004) . تأثير التدريب الهوائيّ على اللياقة البدنيّة وقاية القلب وعلى الضغوط الاجهاديّة الرياضة. *مجلة علوم وفنون.*

السعود، ح .(2013) .أثر برنامج تدريبيّ فتري وفق أزمنه مختلفة من منطقة الجهد الثانية على تطوّر مؤشّرات القدرة اللاهوائيّة عند لاعبي كرة القدم. *مجلة اتحاد الجامعات العربية لبحوث التعليم العاليّ*، 33 (2).

المراجع الاجنبية

Almeida-Neto, P. F. de, Silva, L. F. Da, Miarka, B., De Medeiros, J. A., de Medeiros, R. C. da S. C., Teixeira, R. P. A., Aidar, F. J., Cabral, B. G. D. A. T., & Dantas, P. M. S. (2022). Influence of advancing biological maturation on aerobic and anaerobic power and on sport performance of junior rowers: A longitudinal study. *Frontiers in Physiology*, 13, 892966.

Andreato, L. V, Julio, U. F., Panissa, V. L. G., Esteves, J. V. D. C., Hardt, F., de Moraes, S. M. F., de Souza, C. O., & Franchini, E. (2015). Brazilian jiu-jitsu simulated competition part II: Physical performance, time-motion, technical-tactical analyses, and perceptual responses. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7).

Arı, E. (2010). Futbolda dönüşlü koşuların anaerobik eşik değeri üzerindeki etkisinin araştırılması. *Yüksek Lisans, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Bar-Or, O. (1987). The Wingate anaerobic test an update on methodology, reliability and validity. *Sports Medicine*, 4, 381–394.

Bekris, E., Kounalakis, S., Ispirlidis, I., & Katis, A. (2020). Evaluation of ball passing and space detection skill in soccer: implementation of two new soccer tests. *Research in Sports Medicine*, 28(4), 518–528.

Boraczyński, M., Boraczyński, T., Podstawski, R., Wójcik, Z., & Gronek, P. (2020). Relationships between measures of functional and isometric lower body strength, aerobic capacity, anaerobic power, sprint and countermovement jump performance in professional soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 75(1), 161–175.

Chen, H.-Y., & White, E. (2011). Role of autophagy in cancer prevention. *Cancer Prevention Research*, 4(7), 973–983.

De Ste Croix, M. B. A., Armstrong, N., Chia, M. Y. H., Welsman, J. R., Parsons, G., & Sharpe, P. (2001). Changes in short-term power output in 10-to 12-year-olds. *Journal of Sports Sciences*, 19(2), 141–148.

Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., Taş, M., Akyüz, F., & Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 77–82.

Fred S. Buchanan. (1974). Interval Training: Conditioning for Sports and General Fitness. *Physical Theraby* .

Ignjatovic, A., Radovanovic, D., & Stankovic, R. (2007). Influence of strength training program on isometric muscle strength in young athletes. *Acta Medica Medianae*, 46(3), 16–20.

Ignjatović, A., Radovanović, D., & Stanković, R. (2007). *Originalan rad UTICAJ PROGRAMA ZA RAZVOJ SNAGE NA IZOMETRIJSKU MIŠIĆNU SILU KOD MLADIH SPORTISTA*. www.medfak.ni.ac.yu/amm

Ilkım, M., Çelik, T., & Mergan, B. (2021). Investigation of Sports Management Students' Perceptions and Attitudes towards the COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences,* Volume15, *2*.

Kara, M., & Gökbel, H. (1997). Maksimal aerobik gücü etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 7(1), 39–42.

Metaxas, T. I. (2021). Match running performance of elite soccer players: VO2max and players position influences. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(1), 162–168.

Miller, J. (2023). Anaerobic Capacity. In *Laboratory Manual for Strength and Conditioning* (pp. 133–147). Routledge.

Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Aerobic fitness and game performance indicators in professional football players; playing position specifics and associations. *Heliyon*, 6(11).

Özgür, B., Demirci, D., & Özgür, T. (2016). Futbolcularda 6 haftalık sürat antrenmanının sürat ve çeviklik üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 11–16.

Rusdiawan, A., Sholikhah, A. M., & Prihatiningsih, S. (2020). The Changes in pH Levels, Blood Lactic Acid and Fatigue Index to Anaerobic Exercise on Athlete After NaHCO 3 Administration. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16.

Spencer, M., Dawson, B., Goodman, C., Dascombe, B., & Bishop, D. (2008). Performance and metabolism in repeated sprint exercise: effect of recovery intensity. *European Journal of Applied Physiology*, 103(5), 545–552.

TURNA, B., Yildirim, S., Bayazit, B., Akyüz, Ö., & Mehmet, K. (2022). The aerobic and anaerobic performance of elite soccer players: Pre-season assessment. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 2235–2240.

Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 20). Human kinetics Champaign, IL.

Yan, S., Kim, Y., & Choi, Y. (2022). Aerobic and anaerobic fitness according to high-intensity interval training frequency in youth soccer players in the last stage of rehabilitation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15573.

Youcef, K., Mokhtar, M., Adel, B., & Wahib, B. (2022). Effects of different concurrent training methods on aerobic and anaerobic capacity in u 21 soccer players. *SPORTS SCIENCE AND HEALTH*, 23(1), 10–22.

Zamparo, P., Pavei, G., Monte, A., Nardello, F., Otsu, T., Numazu, N., Fujii, N., & Minetti, A. E. (2019). Mechanical work in shuttle running as a function of speed and distance: implications for power and efficiency. *Human Movement Science*, 66, 487–496.

Effectiveness of Training Programs with Different Time Intervals in the Third Power Zone in Improving Aerobic and Anaerobic Capacities of Soccer Players

Abstract

This study aimed to evaluate the impact of a training program designed based on various time intervals within the third power zone on aerobic capacity (VO2 MAX) and anaerobic capacity (phosphagenic and lactic) among soccer players. The researcher employed an experimental approach using pre-test and post-test measurements. The study included a purposive sample of 15 students enrolled in the Physical Preparation for Team Sports (Soccer) course at Amman University. Data collection tools included an ergometer, a moving belt, a heart rate monitor, a self-programmed computer device linked to a screen for peak and average power calculation, a medical scale, a timer device, and data recording forms. Pre-tests and post-tests were conducted for aerobic capacity (VO2max), phosphagenic anaerobic capacity (5-second Wingate test), and lactic anaerobic capacity (30-second Wingate test). Statistical methods used for data analysis included mean calculation, standard deviation, T-test for differences between means, partial eta squared, and improvement ratios. Results indicated statistically significant differences in the effects of the training program on improving these indicators. The researcher recommends the adoption of such training programs to enhance aerobic capacity through VO2max improvement and anaerobic capacity by developing peak anaerobic power and anaerobic capacity among soccer players.

Keywords: Training programs with different time intervals, third power zone, aerobic capacity, anaerobic capacity, soccer.

JJPESS

Volume 1, Issue 1, Sep. 2024
P-ISSN: 3007-018X
Pages 95 - 125

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

أثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي (الأزواج والجماعات الصغيره) على تعليم بعض المهارات الأرضية في رياضة الجمباز

د. صالح سالم القواقزة[1]*

[1] أستاذ مشارك – قسم التربية الرياضة – جامعة مؤتة.

تاريخ الاستلام: 10-أيار-2024 تاريخ القبول: 25-حزيران-2024

الملخّص :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف الى اثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي بشقيه(الأزواج والجماعات الصغيرة) على تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في رياضة الجمباز ، استُخدم المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المسجلين في مساق جمباز(1)، في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2023/2022).

تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتوزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة الأولى طبق عليها برنامج تعليميّ بالأسلوب التبادليّ (الازواج)، والمجموعة الثانية طبق عليها برنامج تعليميّ بأسلوب (الجماعات الصغيرة)، وتم إعدادهم وتحكيمهم.

استخدمت الأساليب الإحصائية المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعياريّة، اختبار بيرسون، واختبار (T- Test).

اظهرت نتائج الدراسة أنّ أسلوبي التدريس التبادليّ بشقيه (الأزواج والجماعات الصغيرة) قد أثّرا إيجابيّاً في تعلّم المهارات الارضية في الجمباز : (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الاماميّة)، وعند مقارنة نتائج القياسين القبليّ والبعديّ، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الأسلوبين، ولصالح أسلوب الجماعات الصغيرة، وكذاك وجود فروق بين القياسين القبليّ والبعديّ ولصالح القياس البعديّ، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الدراسة باستخدام اسلوب الجماعات الصغيرة لما له من أثر إيجابيّ أكبر في تعليم المهارات.

© 2024 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 1, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: أسلوب التدريس التبادليّ، اسلوب الجماعات الصغيرة، المهارات الارضية، رياضة الجمباز.

Corresponding Author: drsaleh10@yahoo.com.

المقدمة :

يعدّ التعليم من أهمّ المجالات التي تسهم بشكل إيجابيّ في بناء الحضارات والمجتمعات الحديثة، وذلك للارتقاء والوصول بها الى أعلى المستويات في جميع المجالات، فالتقدم العلميّ والتكنولوجيّ يدفعان الإنسان للبحث عن كلّ ما هو جديد، في سبيل الارتقاء بالعمليّة التعليميّة التعلميّة، والارتقاء بالأساليب التدريسيّة، والتي تحتاج الى تطوير وإدخال الكثير من التحسينات عليها لاختصار الوقت والجهد الذي يبذله المدرسون.

تعتبر أساليب التدريس التي يستخدمها المدرس من أهم الجوانب التي ترتكز عليها العمليّة التعليميّة، وكلّ أسلوب له دور معيّن في إعداد المتعلّمين من الناحية المعرفيّة والبدنيّة والمهاريّة والانفعاليّة، حيث أن اعتماد المدرّس على أسلوب واحد في التعلّم ليس بالضرورة أن يؤدّي إلى تعلّم جميع المتعلّمين بنفس المستوى، ومن هنا يجب على المدرس أن يستخدم العديد من أساليب التعلّم من أجل توفير مواقف تعليميّة متنوّعة ومناسبة لأكبر عدد من المتعلّمين (الشحات، 2007).

إنّ من أهداف التربية الحديثة تربية الأجيال تربية متكاملة ومتكافئة جسميّاً وعقليّاً وروحيّاً؛ وذلك ضمن قيم المجتمع وتقاليده وأعرافه، وبهدف تنشئة جيل قادر على الإسهام في بناء المجتمعات والارتقاء بها في جميع مجالات الحياة، وإنّ أكثر المجتمعات تقدّماً وتطوّراً التي تعطي التربية الرياضيّة اهتماماً كبيراً وفعّالاً في التعليم، ويرى المختصّون أنّ التطوّر في هذا المجال يهدف إلى فهم الأهداف للمادة والمحتوى والأساليب ويؤدي الى تحقيق الأهداف (وعد الله، عبد الجبار2012).

ويرى الباحث أنّ التنافس في البحث عن المعرفة يخلق آفاقاً جديدة للتقدّم والارتقاء في جميع المجالات؛ وذلك للوصول بها إلى أعلى المستويات في ظلّ تسارع التقدّم العلميّ والتكنولوجيّ؛ للبحث عن ما هو جديد لرفد العملية التعليمية والارتقاء بها الى العالمية.

أكّد الحايك وعبد الرحيم (2022) أنّ التدريس يتعامل مع أطياف بشريّة غير متجانسة ذات فروق فردية واتجاهات وميول متباينة، فمن هنا أصبح واجباً على جميع العاملين في مجال التربية الرياضيّة إطلاق يد التطوّر والابتكار للوصول إلى إنجازات نواجه بها سرعة حركة الآلة في المجتمع.

ويشير الحاج (2017) إلى أنّنا نحتاج الى استخدام أساليب التدريس؛ لأنّها عمليّة تواصليّة بين المعلّم والطالب، ينقل المعلّم فيها رسالته إلى الطالب في أحسن صورة، ومن خلالها يتم التغيير في قناعات الطالب ثم في سلوكه، وهنا يحدث التفاعل والانسجام بين حاجات الطالب ورغباته والبيئة الخارجيّة.

يعدّ التدريس نشاطاً هادفاً يسعى الى ترجمة الأهداف التعليميّة لخبرات ومواقف يتفاعل معها الطالب، وبالتالي يستطيع من خلالها اكتساب السلوك المرجو عن طريق استخدام العديد من الأساليب والطرائق التي يستطيع من خلالها ضبط المتغيّرات داخل الوحدة التعليميّة، والذي يتحتّم على المدرس القيام بدور أكثر فاعليّة في شرح وتبسيط المهارات المختلفة، بحيث يجعل التعلّم أكثر تشويقاً (الربيعي وامين 2011).

ويشكّل التدريس اللبنة الأساسيّة في تعليم وتدريب المهارات المختلفة، فالتدريس بطرقه وأساليبه المختلفة يرتبط ارتباطاً مباشراً مع عناصر المنهاج كافة، فهو يرتبط بالأهداف التربويّة والمحتوى والوسائل والأنشطة والتقويم، وبذلك فإن التدريس بأساليبه

المختلفة يلعب الدور الفاعل في تنمية وتكوين شخصية المتعلّم المتكاملة من جميع جوانبها البدنيّة والنفسيّة والعقليّة والاجتماعيّة؛ وذلك لتحقيق الأهداف المرسومة (النداف والشمايله، 2006).

ويرى الباحث أنّ عمليّة التنوّع في استخدام العديد من استراتيجيات التعليم تشكّل موضوعاً غاية في الأهميّة، وضروري جداً في إنجاح العمليّة التعليميّة، وبالتالي زيادة مخزون الخبرة لدى المتعلّمين، وعلى هذا تعدّ رياضة الجمباز من الألعاب الفرديّة والفرقيّة التي تتطلّب المثابرة والعزيمة والتصميم؛ لتحقيق النجاح والتقدّم من خلال عمليّة إتقان الأداء المهاريّ.

كما أشار (Ashworth.2002 & Mosston) أنّ لكلّ أسلوب تدريسي تأثيراً ودوراً في نمو الطالب وتطويره من الناحية البدنيّة والاجتماعيّة والانفعاليّة والمعرفيّة تختلف عن الأساليب الأخرى، حيث تهدف هذه الأساليب بتنوّعها الى إمداد المدرّس بخيارات متعدّدة تستخدم حسب الموقف التدريسيّ، هذا ويعتمد اختيار المدرس لأي أسلوب تدريسيّ على طبيعة أهداف الدرس ومحتوى الدرس، والإمكانات، وقدرات المدرس، وعمر الطالب، ومستوى العقليّ للطالب، وكذلك قدراته البدنيّة والمهاريّة.

وقد أشار موستن(2002) الى أنّ الأسلوب التدريسيّ التبادليّ يعمل على توفير علاقات مختلفة بين المدرّس والطالب، حيث يتم تحويل بعض القرارات الخاصة بمرحلة التطبيق والتقييم للطالب، هذه القرارات تجعل الطالب يعمل بعيداً عن ضغط المدرّس من خلال تبادل الأدوار بين الطلاب الذين يعملون على شكل أزواج، ممّا يعمل على تنمية العلاقات الاجتماعيّة بينهم، كما يتطلّب هذا الأسلوب الصبر والمصداقيّة عند أداء المهام المطلوبة منهم.

إنّ مفهوم التعليم أو التدريس بتوجيه الأقران لا يقتصر على توجيه الأقران على هذا المسمّى فقط (تدريس الأقران)، وإنّما له العديد من المسمّيات الأخرى مثل: التعليم التعاونيّ، التعلّم التشاركيّ، التعليم بتوجيه الأقران، الطفل يعلّم الطفل، التعلّم من خلال التدريس (الكبيسي، 2008).

ويرى الباحث أنّ اختيار الأسلوب المناسب الذي يسعى إليه التربويين لتحقيق أهداف السياسات التربوية هو الأسلوب الذي يوفر مواقف تعليميّة متنوّعة تراعي الفروق الفرديّة للمتعلّمين، وقد ازداد الطلب في العصر الحالي على تطبيق الفكر العلميّ، وتنفيذ البرامج التعليميّة بما يتناسب وقدرات المتعلمين وخصائصهم التي تجعل عملية التعليم والتعّلم أكثر فاعليّة وإيجابيّة.

أكّدت الدراسات التربوية– التي تناولت دور المدرّس في العمليّة التربويّة وما يشغله من أدوار تربوية وتعليميّة وتوجيهيّة وإداريّة– أنّ المدرس هو الاساس التي تقوم عليه عمليات التعلّم البنّاءة والفعّالة، لأنّ الوصول الى جودة التعليم وإثبات فاعليّته يجعلان من البيئة التعليميّة بيئة ممتعة، تجعل الطلبة يستمتعون بالعملية التعليمية إلى أطول وقت ممكن (هديب وطلافحه 2018).

إنّ تنوّع طرق التدريس وأساليبه واستراتيجياته يدفعنا إلى أن نجزم أنّ أساليب التدريس محكمة الخطوات، وأنّها تسير وفقا لشروط ومعايير محددة، فأيّ أسلوب تدريس يكون له ارتباط بصورة أساسيّة بشخصية المتعلّم وخصائصه وسماته، وأنّه لا يوجد أسلوب معيّن يمكن تفضيله على جميع الأساليب، ألّا أنّنا نجد معظم الأبحاث والدراسات التي أجريت حديثاً، والتي تناولت موضوع أساليب التدريس قد تم ربطها ومعرفة أثرها على التحصيل والأداء، ونرى أن أسلوب التدريس يكون الحكم عليه من خلال النتائج فقط (Nabhan, 2008).

تتميّز رياضة الجمباز عن جميع الرياضات الأخرى في متطلّباتها الجسميّة والعقليّة؛ وذلك لما تتطلّبه من إعداد مميّز خلال تعلّم المهارات من الناحية الميكانيكيّة، وما تحتاجه من توافق عصبيّ عضليّ، فضلاً عن المراحل التي تمرّ بها هذه

الحركات من حيث تسلسلها وصعوبتها في مختلف مراحل تعلّم المهارة التي توصف بأنها مهارات مغلقة، فمهارات الجمباز تعدّ من المهارات الرياضيّة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني عال ذي دقة متناهية (فاروز،2007).

فمن خلال قيام الباحث بإجراء بعض الدراسات ومراجعته للأدب المتعلّق بإستراتيجيات وأساليب التدريس، ومن خلال تدريس الباحث للعديد من مواد التربية الرياضيّة في الألعاب المختلفة، ومادة الجمباز الفنيّ، ومن خلال إجراء بعض المقابلات مع مدرّسين زملاء في الجامعات الاردنيّة لاحظ الباحث أنّ هناك الكثير من المدرّسين ما زالوا يستخدمون الأساليب التقليديّة القديمة، وهي لاتمنح الطالب المشاركة الفاعلة في درس التربية الرياضيّة، وأنّ هناك العديد من الاستراتيجيات التي ليس لديهم أي معلومات عنها، فقد توصّل الباحث إلى أنّ هذه الأساليب المستخدمة لا تواكب التطوّرات الحديثة، ولا تحقّق النتاجات التعليميّة التي تسعى السياسات التعليميّة الى تحقيقها، ولا تعمل على إثارة دافعيتهم وحماسهم، ومن هنا جاءت الفكرة لدى الباحث بالبحث عن أساليب واستراتيجيات حديثة تركّز على إظهار دور المتعلّم وإشراكه في العملية التعليميّة، وذلك لتخفيف جزء من عبء المدرس، وانتقال جزء من دور المدرّس إلى المتعلّم، وهذا من أهداف السياسات التعليميّة الحديثة، وهي بالتالي تقودنا إلى العمل على إعداد جيل لديه القدرة على تحمّل المسؤولية؛ لذلك تم اختيار هذين الاسلوبين، وهما الأسلوب التبادليّ وأسلوب التعليم بتوجيه الأقران في تعليم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز ؛ وذلك واضعاً نصب عينيه بأنّها قد تحقّق أهداف العمليّة التعليميّة وإثرائها، ومنح المتعلّم دوراً أساسياً في العمليّة التعليميّة، والمساهمة في بناء الشخصيّة القياديّة إلى تلبي طموحه وتحقّق أهدافه.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من خلال البحث عن أفضل الأساليب التدريسية الحديثة التي تعمل على مساعدة المتعلّمين على تعلّم واكتساب المهارات الحركيّة، وتدفعه للتفاعل مع العمليّة التعليميّة، وإظهار المشاركة الايجابيّة تؤدّي إلى تعلّم بعض المهارات الأساسيّة في رياضة الجمباز ، ومن هنا تظهر أهميّة إجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير بعض أساليب التدريس على تعليم بعض المهارات.

تشكّل أساليب التدريس الدعامة القويّة للمعلّم في توظيف كفاياته التعليميّة في تنظيم تعليم الطلاب، وهي وسيلة رئيسة وهامة في تحقيق أهداف التعليم، مع ما يستخدمه المعلّم من تقنيات ووسائل لتسهّل عمليّة التعليم، وإن قدرة المتعلّم على استخدام أساليب التدريس الملائمة تمنحه القدرة على التعامل مع المنهاج بسهولة، وتلبّي احتياجات التلاميذ، وتحقّق الأهداف التعليميّة بمستوى جيّد (أبو نمرة وسعادة،2017)

وقد جاءت هذه الدراسة محاولة جادّة من الباحث للوقوف على أثر استخدام أسلوبي التدريس التبادليّ بشقيه: الزوجي والثلاثي على بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلاب كليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

ويمكن تلخيص أهميّة البحث في النقاط الآتية:

1. إنّ تطبيق أكثر من أسلوب خلال العمليّة التعليميّة يثري العمليّة التعليميّة، ويزيد من حصيلة الطلاب العلميّة، وتجعل من الطالب محوراً للعمليّة التعليميّة، حيث يقوم الطالب بالكشف والبحث وتنفيذ المهارات المطلوبة منه تعلّمها بكفاءة عالية (محاولة تفعيل دور المتعلّم بشكل أكبر)، وخاصّة مهارات الجمباز التي يستخدم الكثيرون الأسلوب الأمري في تعليمها.
2. يأمل الباحث من تطبيق هذا الأسلوب في تعزيز المعرفة العلميّة في مجال التربية الرياضيّة بشكل عامّ، وفي مجال رياضة الجمباز بشكل خاصّ، ويخدم طلبة كليات التربية الرياضيّة في الجامعات الاردنية.

3. يأمل الباحث أن يسهم هذا الأسلوب في بناء وتطوير التعلّم المهاريّ للمتعلّمين، ممّا يتيح للطالب مبدأ الحوار والمناقشة والتفكير ومشاركة الأفكار والرأي مع المدرّس، ممّا يساعد في تطوير وصقل شخصيّة المتعلّم، وتجعل منه قائداً في المستقبل.
4. تسهم الأساليب التدريسيّة في تطوير البرامج التعليميّة وتعديلها بما يتناسب مع ميول وحاجات الطلبة، مع وجود التغذية الراجعة المستمرة والمتزامنة من قبل المدرّس بالإضافة إلى تصحيح الأخطاء.
5. ساهمت بدرجة كبيرة وفعّالة في وضع برنامجين تعليميين ملائمين لعيّنة الدراسة، وتوزيع الوحدات التعليميّة وفق أسس علميّة سليمة من خلال تنمية مهارات التفكير لدى الطلبة، والاعتماد بشكل رئيسي على تعلّم بعض مهارات الجمباز.
6. تعمل على تخفيف الأعباء عن المدرّس، فتنقل جزءاً من قرارات المدرّس إلى الطالب.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى:

1. أثر استخدام الأسلوب التبادليّ (الأزواج) على تعلّم بعض المهارات الأساسيّة على بساط الحركات الارضيّة في الجمباز لدي طلاب كليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
2. أثّر استخدام الأسلوب التبادليّ (المجموعات الصغيرة) على تعلّم بعض المهارات الأساسيّة على بساط الحركات الأرضيّة في الجمباز لدي طلاب كليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة.
3. المقارنة بين أثر استخدام أسلوب التدريس التبادليّ بشقيه: الزوجيّ والمجموعات الصغيرة على مستوى بعض المهارات الأساسيّة على بساط الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. هل هنالك فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام أسلوب التدريس التبادليّ (الأزواج) على مستوى تعلّم بعض المهارات الاساسيّة على بساط الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
2. هل هنالك فروق ذات دلالة احصائيّة لاستخدام أسلوب التدريس الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة) على مستوى تعلّم بعض المهارات الاساسيّة على بساط الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلبة كليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟
3. هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام أسلوب التدريس التبادليّ بشقيه: الازواج والجماعات الصغية على مستوى تعلّم بعض المهارات الاساسيّة على بساط الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلبة كليّة علوم الرياضة في جامعة مؤتة؟

الدراسات السابقة:

قام فاجيناس و شاتوبس (Vagenas)& Chatoupis, 2018 بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه المعلّم والتطبيق بتوجي الاقران على طلبة المدارس والجامعات، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ ذي تصميم المجموعات الثلاثة، المجموعة الأولى استخدمت التطبيق بتوجيه الأقران، والثانية التطبيق بتوجيه من المعلّم، والثالثة مجموعة ضابطة، واستخدم الباحثان الاختبارات كأدوات لجمع البيانات، وطبقت التجربة على عيّنة قدرها 184 طالباً من طلبة الصف الثاني عشر، تم اختيارهم بطريقة عشوائيّة، قسموا إلى ثلاث مجموعات متساوية، أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي في تعليم المهارات لدى المجموعتين التجريبتين نتيجة استخدام أسلوبي التدريس المذكورين مع وجود تفوّق للمجموعة التي استخدمت أسلوب التطبيق بتوجيه المعلّم.

قام رضا ومجيد (2017) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى تأثير استراتيجيّة الجمع الثنائيّ المباشر لأسلوبي التضمين: الأقران في تعلّم مهارة التصويب السلميّ بكرة السلة، اتبع الباحث المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، واستخدم الباحث الاختبارات كأدوات لجمع البيانات، حيث طبقت على عينة عمديّة مكوّنة من (10) طلاب للمجموعة الضابطة، و(10) طلاب للمجموعة التجريبية من طلبة الصف الثاني المتوسط، خلصت الدراسة إلى أنّ استخدام استراتيجية الجمع الثنائي المباشر لأسلوبي التضمين والأقران كان لهما تاثير إيجابيّ في تعلّم مهارات كرة السلة لأفراد العيّنة التجريبيّة.

قامت أمينة حسين (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير استخدام أسلوبي التنافس المقارن والاقران في اكتساب التحصيل المعرفي لمادة طرائق تدريس التربية الرياضيّة، واتبعت الباحثة المنهج التجريبيّ ذي تصميم المجموعتين التجريبيتين، واستخدمت الاختبارات كأداة لجمع البيانات، حيث طبقت على عيّنة عشوائية مكوّنة من (20) طالباً للمجموعة التجريبيّة الأولى التي تعلّمت بأسلوب التنافس المقارن، و(20) طالباً للمجموعة التجريبيّة الثانية التي تعلّمت بأسلوب توجيه الأقران، وأظهرت الدراسة أنّ لكل من الأسلوبين تأثير إيجابيّ في التحصيل الدراسيّ، مع تفوّق المجموعة التجريبيّة الثانية التي درست وفق أسلوب تدريس الأقران.

قام شنين (2016) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى تاثير أسلوبي (الأقران والذاتيّ) في تعلّم بعض المهارات الاساسيّة بالكرة الطائرة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية البدنيّة وعلوم الرياضة، واتبع الباحث المنهج التجريبيّ ذي المجموعتين الضابطة والتجريبيّة، واستخدم الاختبارات المهاريّة كأداة لجمع البيانات، حيث طبّقت على عيّنة بلغت (20) طالباً بنسبة (25%) من مجتمع الدراسة، وكانت أهم النتائج أنّ أسلوبي الأقران والذاتيّ في درس التربية الرياضيّة لهما تأثير إيجابي في تعليم وتنمية أنواع المهارات الأساسيّة بالكرة الطائرة.

قام ثيودوسيو وآخرون (Others, 2016&Theodosiou) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير استخدام أسلوب التطبيق الذاتيّ والتطبيق بتوجيه الأقران على تفاعل الطلاب في حصة التربية الرياضيّة، واتبع الباحثون المنهج التجريبي ذي التصميم المجموعتين التجريبيتين، المجموعة التجريبية الأولى طبّقوا عليها أسلوب التطبيق الذاتيّ، والمجموعة التجريبيّة الثانية طبّقوا عليها أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران، واستخدم الباحثون المقابلات الشخصيّة كأداة لجمع البيانات، حيث طبّقت على عيّنة بلغت (52) طالباً بواقع (28) طالباً، و(24) طالبة من طلبة الصف الخامس والسادس الاساسيّ، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ التنوّع في استخدام أساليب التدريس يؤدّي إلى المزيد من المتعة والاثارة لدى الطلاب، وتشجعهم على بذل المزيد من الجهد في حصة التربية الرياضيّة.

قام هوارد زينق(2016) بدراسة هدفت إلى التعرّف إلى أساليب التربية الرياضيّة التي يستخدمها المعلّمون التربويّون في تدريس التربية الرياضيّة، واتبع الباحث المنهج الوصفيّ المسحيّ، واستخدم الباحثان الاستبيان كاداة لجمع البيانات حيث طبقت على عينة مقدارها (142) طالبا معلما من كلية بروكلين التربوية بنيويورك بواقع (96) من الذكور، و(46) من الاناث، ممن درسوا مساق اساليب تدريس التربية الرياضيّة، وأظهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمّها أنّهم كانوا يعتقدون أنّ أساليب الأمر: التطبيق بتوجية المعلم، التطبيق بتوجيه الأقران، المتعدّد المستويات، الاكتشاف، الاكتشاف الموجّه، هي التي تحفز طلابهم على تعلّم المهارات وتزيد من تفاعلهم.

قام ساجت وآخرون (2013) بدراسة هدفت إلى اختبار أسلوبي الاكتشاف الموجّه والتبادليّ لتعلّم مهارة التهديف للكرة المتحرّكة في كرة القدم كونها ملائمة للأهداف المنشودة والمستويات لنمو الطلبة، والإمكانات المتوفرة ولمحتوى مادة الدرس، وعند استخدامها من قبل المعلّم سوف تنسجم مع نظرته للتعليم، أمّا مشكلة البحث عدم إيلاء أغلب المهتمّين بالعمليّة التعليميّة في مستوى أداء بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم، وخاصّة مهارة التهديف من الكرة المتحرّكة لدى الطلبة البالغ عددهم (92) طالباً، وعلى الرغم من الاهتمام الكبير لتعلّم تلك المهارات، ولرفع مستوى أداء المتعلمين لها؛ نتيجة استخدام طرائق وأساليب تدريس لا تتماشى مع أهداف المادة الدراسيّة، وتكمن نتائج البحث بأنّ استخدام الأسلوب التبادليّ والاكتشاف الموجّه له نفس التأثير في تعلّم مهارة التهديف للكرة المتحرّكة في لعبة كرة القدم، إلّا أنّ الأسلوب التبادليّ له تأثير أكبر في تعلّم مهارة التهديف للكرة المتحرّكة في لعبة كرة القدم من أسلوب الاكتشاف الموجّه.

قام الجندي (2008) بدراسة هدفت إلى التعرّف على تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى أداء بعض الوثبات في البالية، وتكونت عيّنة الدراسة من (42) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكليّة التربيّة الرياضية بالزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبيّ، وأظهرت نتائج الدراسة فاعليّة أساليب التدريس المستخدمة: (الأمري، التطبيق بتوجيه الأقران، متعدد المستويات) وتأثيرها ايجابياً على مستوى أداء بعض الوثبات، كما أظهرت التأثير الايجابي بين أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران وأسلوب التطبيق الذاتيّ ومتعدد المستويات في التدريس عن باقي أساليب التدريس المستخدمة في مستوى أداء بعض الوثبات.

قام الزغول (Zaghoul, 2007) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران مقارنة بأسلوب التعلّم بالأسلوب الأمري على مستوى بعض مهارات ألعاب القوى (العدو، الوثب الطويل، رمي كرة ناعمة، الوثب العريض من الثبات). تألّفت الدراسة من (72) طالبة من طالبات السابع الأساسي، وأجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2008/2007، وقسّمت عيّنة الدراسة إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبيّة، تكوّنت كلّ مجموعة من (36) طالبة، المجموعة التجريبية طبّقت استراتيجية التعليم بتوجيه الأقران، أمّا المجموعة الضابطة فقد طبقت الأسلوب الأمريّ بإشراف المدرّس، واستخدم الباحث بطاقة الملاحظة لجمع البيانات، وكما استخدم اختبار "ت" لتحليل البيانات، وأسفرت نتائج الدراسة عن تقدم كبير للمجموعة التي استخدمت أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران حيث أثّر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء للمهارات المختارة في الدراسة.

قام الرحاوي (2006) بدراسة بعنوان تأثير استراتيجية تدريس الاقران في التحصيل الدراسي المعرفي، والاحتفاظ بها لمادة طرق التدريس لدى طلبة كلية التربية الرياضيّة، هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام تدريس الأقران في التحصيل الدراسيّ المعرفيّ لمادة طرق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربيّة الرياضيّة جامعة الموصل، والاحتفاظ بالتحصيل الدراسيّ المعرفيّ للمادة، واستخدم الباحث المنهج التجريبيّ لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتملت عيّنة الدراسة على (44) طالباً من طلبة السنة الثالثة في كلية التربية الرياضيّة في جامعة الموصل، قُسّموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، التجريبية طبّق عليها

أسلوب توجيه الأقران والضابطة طبّق عليها الطريقة التقليديّة، وقد توصّل الباحث إلى أنّ أسلوب توجيه الأقران تفوّق على الطريقة التقليديّة العاديّة في تحصيل الطلبة المعرفيّ لمادة طرق التدريس.

وقام (Salvara et al, 2006) بدراسة هدفت إلى التعرّف على أثر استخدام أساليب التدريس على أهداف الطلبة واتجاهاتهم في التربية الرياضيّة، وتكوّنت عيّنة من (35) طالباً و(40) طالبة من طلبة الصف السادس الأساسيّ، وتقسيمهم إلى أربع مجموعات: مجموعة تلقّت برنامج في الرقص اليونانيّ بالأسلوب الأمريّ، ومجموعة تلقّت برنامج في الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم بعدة أساليب تدريسيّة هي: التدريبيّ والتبادليّ والفحص الذاتيّ والتضمينيّ، ومجموعة تلقّت برنامج في الجمباز وكرة السلة والرقص بأسلوب الاكتشاف الموجّه، ومجموعة تلقّت برنامج في الجمباز بأسلوب حلّ المشكلة، وأظهرت النتائج أنّ الطلبة الذين تعلّموا بالأسلوب الأمري أظهروا اتجاهاً نحو مفهوم الأنا، كذلك أظهروا رغبتهم ليكونوا أفضل من الآخرين، وكانوا قلقين من ارتكاب الأخطاء، في المقابل تجاوب الطلبة في الأساليب التدريسية الأخرى بإيجابيّة، وانخفض اتجاه الأنا لديهم وكانوا أقلّ قلق من ارتكاب الأخطاء، وأشارت النتائج إلى أنّ الأساليب التدريسيّة التي يشترك الطلبة بصنع القرار فيها تظهر استجابات إيجابيّة نحو المهمّات التي يقومون بها، وأشارت النتائج إلى أنّ المتعلّمات كنّ أكثر دافعية من الطلاب.

مصطلحات الدراسة:

الأسلوب التدريسيّ: هو الأسلوب الذي يتّبعه المعلّم بطريقة التدريس بصورة تميّزه عن غيره من المعلّمين الذين يستخدمون الطريقة ذاتها، ومن ثمّ يرتبط ذلك بصورة أساسيّة بالخصائص الشخصيّة للمعلّم (عبد الكريم، 1998).

الأسلوب التبادليّ (أسلوب الأزواج): هو الأسلوب الذي يدعو إلى تنظيم الصف بشكل زوجيّ مع إعطاء كلّ طالب دوراً معيّنا، يقوم أحد الطلاب بالأداء ويسمّى (المؤدّي) بينما يقوم الآخر بمراقبة الأداء ويسمى (المراقب)، ثم يتبادل الأدوار (المؤدّي يصبح المراقب) و(المراقب يصبح المؤدّي) (Mosston, 2008).

الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة): (Peer tutoring) هو أحد أساليب التعلّم التعاونيّ التي تمّ استخدامها من قبل الكثير من الباحثين، والذي يعزّز عمل الأقران معا، وتدريبهم على التعلّم التعاونيّ الذي أصبح من الضرورات الاجتماعيّة والتعليميّة؛ وذلك لتأثير ذوي المعرفة العالية على أقرانهم وقد تم توسيع هذا الرأي من القول القديم (أن تتعلم مرتين). كما عرّفه (Hartman,1990) أيضا بأنّه (عمليّة تدريس مشتركة بين طالبين أو أكثر من الطلبة ذوي التحصيل العالي، وآخرين ذوي تحصيل منخفض، والهدف منه رفع مستوى تحصيل الطالب ذي التحصيل المتدني وتبادل المعرفة بينهما) كما عرّفه ابراهيم (2004) بأنّه أسلوب يقوم المتعلمون فيه بتعليم بعضهم البعض كأن يقوم بعض الطلبة بتعليم من هم أقلّ منهم عمراً أو أقل منهم في التحصيل في بعض جوانب المادة الدراسيّة وفهم أساسياتها.

مجالات الدراسة:

المجال المكانيّ: صالة الجمباز /كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة.

المجال الزمانيّ: طبّق البرنامج التعليميّ المقترح في الفترة الواقعة مابين 2022/10/2 ولغاية 2022/11/24.

المجال البشريّ: طلاب كلية علوم الرياضة /جامعة مؤتة المسجلين في مساق جمباز (1).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملائمته وطبيعة وإجراءات هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب كلية علوم الرياضة /جامعة مؤتة المسجلين في مساق جمباز (1) والبالغ عددهم (36) طالباً خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2022/2021 موزعة على شعبتين فيهم كل شعبة 18طالباً، والذين هم عيّنة الدراسة .

عينة الدراسة: اختيرت العيّنة بالطريقة العمدية وبلغ حجم العينة (36) طالباً من الطلبة الجدد من لم يمارسوا رياضة الجمباز، وذلك بعد عمل اختبار قبليّ لهم في مهارات الجمباز الاساسيّة، ووزعوا بطريقة عشوائيّة إلى مجموعتين متكافئتين، حسب الشعبة التي جاءت من دائرة القبول والتسجيل، وتمّ تعليمهم بألاسلوب التبادليّ أحدهما بأسلوب الأزواج والأخرى بأسلوب الجماعات الصغيرة، والجداول (1،2) توضّح ذلك.

يوضّح الجدول (1) القيم المحسوبة للمتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيّرات العمر والطول والوزن، وباستعراض قيم ت المحسوبة التي انحصرت بين (0.18–0.28) بالمقارنة مع قيمة ت الجدولية والبالغة (2.16)، ممّا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في هذه المتغيّرات بين المجموعتين ممّا يدلّ على تكافئهما.

الجدول(1). المتوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين على متغيّرات العمر والطول والوزن

المتغيرات الجسميّة	المجموعة	المتوسط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	الجماعات الصغيرة	19.64	0.28	0.20	0.840
	الأزواج	19.66	0.25		
الطول	الجماعات الصغيرة	174.15	4.50	0.18	0.984
	الأزواج	173.84	3.46		
الوزن	الجماعات الصغيرة	69.33	5.33	0.28	0.778
	الأزواج	69.87	4.94		

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (δ0.05) = 2.16

يتّضح من الجدول (2) قيم المتوسّطات الحسابيّة، والانحرافات المعياريّة، وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين على مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز، في القياس القبلي وباستعراض قيم ت المحسوبة، نجد أنّها كانت أقل من القيمة الجدوليّة عند مستوى (δ0.05) = 2.16 لمهارات الحركات الأرضيّة ممّا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في هذه المهارات بين المجموعتين في القياس القبليّ وبالتالي نستنتج أنّهما متكافئتين.

الجدول(2). المتوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز في القياس القبليّ

المتغيّرات المهارية	المجموعة	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدحرجة الخلفيّة	الجماعات الصغيرة	12.47	6.186	0.82	0.419
	الأزواج	10.93	3.751		
العجلة البشريّة	الجماعات الصغيرة	15.67	7.659	0.27	0.783
	الأزواج	16.47	6.255		
الشقلبة الاماميّة	الجماعات الصغيرة	6.13	4.79	1.78	0،900
	الأزواج	5.67	4.39		

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (0.05⟩δ) = 2.16

الدراسة الاستطلاعيّة:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعيّة قبل البدء بإجراءات هذه الدراسة على عيّنة مكونة من (8) طلاب من طلاب كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة، ومن خارج عيّنة الدراسة، وطبّقت التجربة لمدة 10 أيام بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً، وذلك من أجل التعرّف على الصعوبات والمعيقات التي تواجه إجراءات الدراسة، وكيفيّة توضيح الاختبارات وعرضها، والممارسة العمليّة لتطبيق البرنامج باستخدام أسلوب التدريس التبادلي بشقيه: الأزواج والجماعات الصغيرة، والتعرّف على سلامة الأدوات، والتعرّف على كيفيّة انسيابيّة العمل وتنظيم المتعلّمين وطرق التسجيل، مراعاة كيفيّة تسلسل مفردات الاختبارات والمهارات المطلوبة، ومدى تطبيق الاختبارات لعيّنة الدراسة، ووضوح مفردات الدروس التعليميّة والألفاظ المستخدمة.

المهارات المراد تعليمها في هذه الدراسة:

1- الدحرجة الخلفيّة.
2- العجلة البشريّة.
3- الشقلبة الاماميّة.

المعاملات العلميّة للأداة:

صدق المحتوى:

قام الباحث بإعداد النواحي الفنيّة والخطوات التعليميّة لمهارات الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الاماميّة، وذلك بناءً على ما ذكر في المراجع العلمية المتخصّصة (أبو كشك، 2006، الجندي2008، شاهين 2006،خضر، 2016، الصبابحة، 2006، النداف والكريمين، 2006).

أما بالنسبة للاختبارات التي استخدامت، فقد اختيرت بالرجوع للمراجع العلميّة التي تناولت القياس في الجمباز (أبو كشك، 2006،الصبابحة 2006، نبهان، 2008؛ حسانيين، 1997)، ومن ثم عرضت هذه الاختبارات على محكّمين لاختيار الاختبارات الملائمة لقياس مهارات الدراسة.

ثبات المحتوى:

حسب معامل الثبات للاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار، وإعادته في متغيّرات أساليب التدريس على عيّنة استطلاعيّة مكوّنة من (10) طلاب، وطبّق الاختبار على الطلاب، وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أيام، والجدول رقم (3) يوضح قيمة الثبات.

الجدول(3). المتوسط الحسابيّ والانحراف المعياريّ وقيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لمهارات الحركات الارضيّة في الجمباز

المهارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل	مستوى
	المتوسّط	الانحراف	المتوسّط	الانحراف	الارتباط	الدلالة
الدحرجة الخلفيّة	12.20	2.35	13.20	2.57	0.894	0.001
العجلة البشريّة	17.40	4.35	19.60	4.53	0.929	0.001
الشقلبة الاماميّة	5.50	2.76	6.50	2.51	0.731	0.016

قيمة معامل الثبات الجدوليّة عند مستوى (δ0.05) = 0.631

يتّضح من الجدول (3) قيم المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة وقيمة معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للقدرات المهاريّة في الجمباز وباستعراض قيم معامل الارتباط نجد أنّها كانت أعلى من القيمة الجدوليّة البالغة 0.631 عند مستوى (δ0.05) ممّا يشير إلى وجود ثبات بدرجة عالية بين التطبيقين للمهارات.

البرنامج التعليمي المقترح:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة أعدّ الباحث برنامجين تعليمين باستخدام أسلوبي التدريس التبادليّ (الأزواج والجماعات الصغيرة)، لتعليم مهارات الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، والشقلبة الاماميّة، وبني البرنامج التعليميّ المقترح بصورته الأوليّة بعد الرجوع إلى العديد من الدراسات والمراجع ومنها: (رضا ومجيد 2017، ومحسن وآخرون 2017،حسين 2017، الصبابحة، 2006، عبد الجبار ووعد الله، 2012) وكذلك استشارة أصحاب الخبرة والاختصاص، حيث أشتمل على بعض مهارات الحركات الارضيّة التي تحتوي على ثلاث مهارات مقرّرة هي: (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الأماميّة) باستخدام الأسلوبين السالف ذكرهما.

وطبّق البرنامج التعليميّ المقترح لمدة 8 أسابيع بواقع 3 لقاءات أسبوعياً، مدة كل لقاء 50 د موزّعة على الشكل الآتي: (8) دقائق للإحماء، و(5) د للنواحي التعليميّة، و(30) د للنواحي التطبيقيّة، و(7) دقائق للجزء الختاميّ، والجدول رقم (4) يبيّن التوزيع الزمنيّ للبرنامج التعليميّ المقترح.

الجدول(4). التوزيع الزمنيّ للبرنامج التعليميّ المقترح

عدد الوحدات التعليميّة	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليميّة بالدقائق	الزمن بالدقائق أسبوعياً	من الكليّ بالدقائق
24	8	50	150	1200

والجدول (5) يبيّن التوزيع الزمنيّ لأجزاء الوحدة التعليميّة.

الجدول(5). التوزيع الزمنيّ لأجزاء الوحدة التعليميّة

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليوه بالدقائق	الزمن التعليميّ لأجزاء الوحدة التعليميّة بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكليّ بالدقائق للبرنام
جزء الإحماء	8	24	192
الجزء التعليميّ	5	15	120
الجزء التطبيقي	30	90	720
الجزء الختامي	7	21	168

أما بالنسبة لخطوات إعداد البرنامج التعليميّ المقترح، تمّ إتباع الخطوات التالية:

1. مراجعة الدراسات السابقة، والأبحاث المتعلّقة بموضوع الدراسة أسلوبي التدريس وتوجيه الأقران والأسلوب التبادليّ (عبد الجبار ووعد الله2012، عثمان2007؛ لقمان2016؛ ورضا ومجيد 2017، ومحسن وآخرون 2017، صالح وأمين 2003).
2. مراجعة بعض الأدوات المستخدمة في بعض الدراسات والأبحاث السابقة.
3. إعداد البرنامج التعليميّ لمهارات الدحرجة الخلفيّة، والعجلة البشريّة، والشقلبة الاماميّة بتجزئة كل مهارة إلى مجموعة من الخطوات، تحتوى كلّ خطوة على معلومات عن النواحي الفنيّة للمهارة، وتكون هذه الخطوات مرتبطة مع بعضها البعض، ومنظّمة بشكل متدرّج ومنسّق.
4. عرض صدق البرنامج التعليميّ على مجموعة من المحكّمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية الرياضية لإبداء آرائهم في البرنامج ومدى قدرته وملائمته لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، وما يرونه مناسباً من تعديل أو حذف أو إضافة.

خطوات إجراء الدراسة:

إجريت أربعة خطوات رئيسة من أجل إتمام إجراءات الدراسة وهي كالآتي:

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل القياسات القبليّة:

1. تصميم البرنامج التعليميّ المقترح لمهارات الدحرجة الاماميّة، والعجلة البشريّة، والشقلبة الأماميّة في الجمباز وفقاً للمراجع العلميّة المختصّة والأدب السابق.
2. تعبئة استمارة لكلّ مشارك بالاعتماد على أسس اختيار العيّنة بشكل يضمن مطابقة من يرغب بالمشاركة من أفراد المجتمع الأصلي لشروط الدراسة، وتم ذلك قبل موعد الاختبارات القبليّة للعيّنة.
3. تصميم استمارة لجمع البيانات.

4. تحديد مواعيد القياسات القبليّة لجميع أفراد العيّنة.
5. بعد عرض البرنامج التعليميّ والاختبارات الخاصّة بالأداء المهاريّ على المحكّمين المختصّين والأخذ بآرائهم، وبعد ذلك إجريت دراسة استطلاعيّة لمدة أسبوع بواقع ثلاثة لقاءات من أجل:

- التعرّف على مدى مناسبة الأدوات والاختبارات وإمكانيّة إجراء هذه الاختبارات.
- التعرّف على مدى صلاحيّة مكان إجراء الدراسة والاختبارات.
- إعداد الملفات الخاصّة بالدراسة بالشكل النهائيّ.
- التعرّف عن قرب على مدى صلاحيّة البرنامج ومناسبته لأفراد العيّنة على أرض الواقع.
- التدريب الفعليّ والعمليّ للباحث على كيفيّة إجراء الاختبارات من حيث: الزمان، والمكان، والمعيقات التي واجهت البحث.

المرحلة الثانية: مرحلة القياس القبليّ:

استخدمت مجموعة من الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة، وعلى النحو الآتي:

أولاً: استخدام الميزان الطبيّ، قياس الوزن لكلّ فرد من أفراد العيّنة لأقرب كغم مع مراعاة ما يلي:

- ارتداء شوورت خفيف وخلع الحذاء.
- وضع الميزان في مكان مستوٍ.
- الوقوف بشكل مستقيم وثابت في وسط الميزان.

ثانياً: استخدام جهاز الرستاميتر لتحديد الطول لأقرب سم مع مراعاة ما يلي:

- خلع الحذاء.
- الوقوف معتدل القامة، وبوضع ميكانيكيّ سليم، ودون ارتخاء أو تصلب قوي.
- تلاصق القدمين والذراعين جانباً والنظر للأمام.

ثالثاً: اختبار مهارة الدحرجة الخلفية.

رابعاً: اختبار مهارة العجلة البشريّة.

خامساً: اختبار مهارة الشقلبة الأماميّة.

وروعيت الأمور الآتية عند إجراء الاختبارات:

- قبل أداء أي اختبار تم الشرح لأفراد العيّنة عن كيفية أدائه، وكذلك الإجابة عن استفسارات أفراد العيّنة من أجل تسهيل عملية التطبيق.

- إجريت الاختبارات القبليّة لمدة يومين:
- اليوم الأول (الوزن والطول).
- اليوم الثاني (الاختبارات المهاريّة).
- إجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة بنفس التسلسل ونفس الشروط من حيث: الإجراءات، وحساب الدرجات، والزمن، والمكان.
- إجريت الاختبارات داخل صالة رياضيّة مغلقة حيث لا يسمح لعامل المشاهدة بالتأثير على النتائج لأفراد العيّنة.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق الفعليّ للبرنامجين التعليمين المقترحين (التبادلي بشقيه: الأزواج والمجموعات الصغيرة):

استمرت فترة تطبيق البرنامجين التعليمين المقترحين لمدة ثمانية أسابيع في الفترة الواقعة مابين (2022/10/2 – 2022/11/24)، بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، مدة الوحدة التعليميّة الواحدة خمسون دقيقة لكلّ مجموعة من مجموعات الدراسة، وطبّق البرنامج توالياً حيث كانت المجموعة التجريبية تتلقّى البرنامج في الساعة الثانية عشرة، والمجموعة الضابطة في الساعة الواحدة، وذلك للمحافظة على أن يكون التطبيق في نفس الظروف، حيث يتم إعداد البرنامج التعليميّ مكتوباً ومقسّماً إلى وحدات تعليميّة باسم المهارات والخطوات التعليميّة، ومكتوب فيها الأهداف التعليميّة الرئيسة والمعرفيّة والنفس حركيّة والوجدانيّة، بالإضافة الى كيفيّة تصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة المناسبة، بالإضافة الى التعزيز وتسجيل الملاحظات وقياس مدى استجابة الطلبة ومدى القابلية للتعلم، وبالتالي يتمّ إجراء قياس لتعلّم المهاراة التي تمّ شرحها وتوضيحها من خلال ورقة تقويمية معدّة مسبقاً لبيان المستوى الذي وصل إليه المتعلّمون، وبذلك يكون عدد الوحدات التعليميّة لكل مجموعة (24) وحدة تعليميّة لكامل فترة البرنامج التعليميّ المقترح.

طريقة التطبيق باستخدام أسلوب التدريس التبادليّ بطريقة الأزواج : (The Reciprocal Style)

يعدّ هذا الأسلوب من أهم أساليب موسكا موستن حيث تم نقل دور المتعلّم من الدور التقليديّ الى دور فيه حرية ويعطيه صفة القيادة، بحيث يتمّ تنظيم الفصل وتوزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، ويتمّ التبادل بين المعلّم والطالب، بحيث يتّخذ المعلّم قرارات التخطيط، ويقوم الطالب المؤدّي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم، وهذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أدائه الفنيّ خاصّة في المرحلة الأولى من مراحل تعلّم المهارة وأفضل ما يميّز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلّم لكلّ طالب.

ويعتبر هذا الأسلوب من أهم أساليب موستن التي لعبت دوراً في إظهار دور المتعلّم وجعله محوراً للعمليّة التعليميّة، ففي هذا الأسلوب يتعلّم الطلبة بقدر ما يتحمّلون من مسؤليّات؛ وذلك عن طريق الاعتماد على أنفسهم في استقبال وتلقي المعلومات الصادرة من الزملاء، وهنا تتشكّل المنظومة التعليميّة من (معلّم، وطالب ملاحظ، وطالب مؤدٍّ)، وهنا دور الطالب المؤدّي الذي يتلقّى المعلومة من الطالب المدرّس(الملاحظ) دون أي اتصال مع المدرّس أو الاحتكاك معه؛ لأن طرفي المعادلة هما: الطالب المدرّس، والطالب المؤدّي، وهنا دور المعلّم فقط توجيه الطالب المدرّس، وإن أهم عمل يقوم به المعلّم قبل تنفيذ هذا الأسلوب هو إعداد ورقة العمل، حيث يتوقّف نجاح أو فشل هذا الأسلوب على مدى وضوح هذه الورقة وسلامتها. كما أن شرح الأسلوب وتوضيح طريقة استخدام الورقة عاملاً مهماً في مدى تعاون الطالب مع زميله وقدرته على تقديم التغذية الراجعة، وبعد أن يتمّ استلام ورقة العمل من المعلّم، وتحديد الطالب المؤدّي والطالب الملاحظ، يتمّ تحديد المهارات المطلوبة من الطالب المؤدّي والاستجابة المأمولة من الطالب الملاحظ، فيتعاون الطالب مع زميله في تقديم التغذية الراجعة

حيث يقوم الطالب بممارسة وتكرار العمل مع زميل ملاحظ، وإعطاء واستقبال تغذية راجعة مباشرة من الزميل الملاحظ، ويتعوّد الطالب على المنافسة والاستنتاج وتوصيل النتائج للزميل.

كما يقوم بممارسة المهارة دون قيام المعلّم بتقديم التغذية الراجعة، أو معرفة متى تصحيح الأخطاء، فعليه فهم وتخيّل أجزاء المهارة وتسلسلها عند أداء العمل، وتلقّي التغذية الراجعة من الزميل الملاحظ الذي يلاحظ بنفسه نجاح وإنجاز أحد زملائه، فنرى هنا أنّ روح التعاون والتسامح والاحترام المتبادل تنمو بين أفراد المجموعة، وقد اتفق كل من (أمينة، 2017)، و(مبروك،

2006)، و(ساجت واخرون، 2013)، و(الجندي، 2008) على أنّ ورقة العمل يكون من خلالها تفصيل دقيق لكلّ دور يقوم فيه الطالب في الأسلوبين، ومن المهمات التي تناط بكل طالب في المجموعه وهي كالآتي:.

1. تحديد أسماء كل من الطالب المؤدّي والطالب الملاحظ.
2. تحديد نوع الأداء المراد تنفيذه من قبل الطالب المؤدّي.
3. تحديد مهمّة الطالب الملاحظ وتذكيره بدوره.
4. وصف دقيق للعمل وتجزئته إلى أجزاء مترابطة ومتتابعة.
5. صياغة كلّ عبارة بشكل أمري.
6. تحديد عدد مرات التكرار.
7. عيّنة من الكلمات اللفظيّة التي يمكن اسخدامها أثناء تقديم التغذية الراجعة.
8. صور أو رسومات توضيحية للمهارة.
9. عدم كتابة الخطوات الفنيّة والتعليميّة للمهارة في الجزء الرئيس من إعداد الدرس، والاستعاضة عنها ببطاقة المهام التي يتمّ إعدادها من قبل المعلّم.

2) **دور المعلم:**

1. تحديد الهدف العامّ من الدرس والإنجازات المتوقّعة.
2. تحديد الموضوع الدراسيّ.
3. تحديد إجراءات النظام من حيث تقسيم الطلاب وتنظيم الأدوات وتوزيع بطاقات الاداء.
4. تعريف الطلاب بأهميّة هذا الأسلوب وكيفيّة أداء العمل التبادليّ.
5. إعداد وتصميم البطاقة التي سيستخدمها الطالب الملاحظ.
6. الإجابة عن أسئلة الطالب الملاحظ.
7. الاتصال فقط بالطالب الملاحظ.
8. مراقبة أداء كل من الطالب المؤدّي والطالب الملاحظ.
9. تبديل الأدواء بعدما ينتهي الطالب المؤدّي من العمل.
10. نماذج للكلمات التي تستخدم للتغذية الراجعة من الطالب الملاحظ للطالب المؤدّي(مبروك، 2006).

دور الطالب الملاحظ:

1. استلام ورقة المعيار الخاصّة بالنموذج الصحيح للأداء.
2. ملاحظة أداء الطالب المؤدّي.
3. مقارنة الأداء بالمعيار.
4. تقديم التغذية الراجعة للطالب المؤدّي.
5. تسجيل النتائج للطالب المؤدّي.
6. الاتصال بالمعلّم إذا كان ذلك ضرورياً (ساجت واخرون 2013).

المجموعة التجريبية الثانية: طبّقت هذه المجموعة البرنامج التعليميّ المقترح بالأسلوب التبادليّ (المجموعات الصغيره) (الرفاق (peer tutoring)، وأشار (Hartman,1990) بأنه أحد أساليب طرق التعلم التعاونيّ، حيث يمكننا أن نجزم أنّ هذا الأسلوب يعزّز من عمل الرفاق أو الأقران، وتدريبهم على خلق روح التعاون فيما بينهم، ويعرّف بأنّه (عمليّة تدريس ثنائيّة مشتركة بين طالبين أو أكثر من الطلاب، أحدهما ذو تحصيل عالٍ، والآخر ذو تحصيل منخفض، والهدف منها رفع مستوى الطالب المتدني، وإتمام عمليّة تبادل المعرفة والخبره بينهما، من خلال تكليفهم بواجب معيّن)، وقد أثبت هذا صحة المثل القديم الذي يقول (أن تعلم تعني أن تتعلّم مرتين)، وقد أضاف ابراهيم (2004) أنّه من خلال هذا الأسلوب يقوم الطلبة المتعلّمون بتعليم بعضهم البعض، كأن يقوم الطلبة بتعليم من هم أقلّ عمراً أو أضغف منهم تحصيلاً في العديد من المهارات والمواد الدراسية المختلفة، كما يمكن أن يتمّ ذلك في مجموعات ثنائيّة أو مجموعات صغيرة، كما أضاف دروزة(2000) أنّ أسلوب الجماعات الصغيرة يقوم على أساس تعليم المتعلّم لرفيقه الذي هو بحاجة الى المساعدة، وهذا الأسلوب يقدّم فرصة جيدة لتعلّم أفضل ويراعي الفروق الفردية، ويتيح له فرصة التغذية الراجعة المستمرّة والمتزامنة، كما تساهم أيضاً في تعزيز العلاقات الاجتماعيّة بين الطلبة أنفسهم، وأضاف أيضاًSchunk,1987)) بأنّ أسلوب الجماعات الصغيرة هو عبارة عن طريقة تفاعليّة بين طالبين أو أكثر أحدهما يتقمّص دور المعلّم، والآخر دور المتعلّم، فالمتعلّم الذي يمثّل دور المعلّم يجب عليه إتقان الهدف حتى يتسنّى له القيام بدور المعلّم، وهو تعليم المتعلّم وإيصاله للهدف. وهذا الأسلوب أظهر فاعليته، وقد استخدمه العديد من الباحثين مثل: (أمينة،2017؛ العصمي، وعدالله وعبد الجبار، 2012، عثمان، 2007؛ الزغول، 2007؛ درويش، 1999؛ عبدالكريم، 2007؛ Hartman,1990)، والعديد أيضاً، علماً بأنّه ليس من أساليب موستن، وهي التي تمّ استخدامها، ويمكن أن تتمّ العمليّة أيضاً بتدريس من هم أقلّ خبرة أو عمراً، وهنا نستطيع أن نستفيد من خبرات الطلبة المتفوقين، أو ممّن لديهم الخبرة سواء أفي التدريس أم التدريب أم التعليم، حيث تمّ تقسيم المجموعة بطريقة عشوائيّة إلى مجموعات صغيرة بطريقة مكوّنة من مجموعة أحدهما معلّم، والآخر مطبّق، والآخر ملاحظ يدوّن الملاحظات، حيث يقوم المدرس بإلقاء التعليمات والتوجيهات الخاصّة بالمنهاج، وشرح طريقة التدريس والاستراتيجيّة الخاصّة بهذا الأسلوب، والتي سوف يتمّ تطبيقها في العمليّة التدريسيّة، بعدها يقدّم المدرّس ورقة العمل ويسلمها لأحد الطلبة، حيث يقوم بشرح المهارة ومناقشتها مع زملائه في المجموعة، ويقوم بالطلب منه تنفيذ الواجبات الحركيّة للمهارة المراد تعلّمها، والطالب الآخر يقوم بتسجيل الملاحظات، ويكون هناك نقاش بينهم يسمح لكلّ منهم بإبداء رأيه، لكن بهدوء وبصوت منخفض؛ لئلّا يؤثّر على الآخرين، وإذا حصل خلاف أو غموض يتدخّل المعلّم؛ ليضع الطلبة بالاتجاه السليم، فهو مرجع وموجّه، بحيث يتمّ تقسيم الوقت بينهم بالتساوي؛ ليشغل كلّ واحد دوره، وهنا يجدر الملاحظة أنّ آخر من يقوم بالدور هو الطالب الذي يكوّن خبرة من خلال تعلّم زملائه أمامه، وبالتالي يحتاج إلى وقت أقلّ من زملائه، أمّا التغذية الراجعة فهي يقوم بها المدرّس؛ حتى يتأكّد من قيام كلّ طالب بالدور الموكول اليه، وبالتالي الوصول إلى تعلّم أفضل يخدم العمليّة التعليميّة.

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات، وتتبّع طرق تطبيقها، وبيان أسلوب التطبيق لكلّ منها، توصّل الباحث إلى أنّ هناك عدة نقاط مهمّة في تطبيق هذا الأسلوب طريقة تطبيق أسلوب المجموعات الصغيرة اتفق عليها كل من (عثمان، 2007، ص37؛ والرحاوي، 2006، ص22،23؛ السرطاوي، 2006).

خطوات تنفيذ التعلم بطريقة الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة):

- تحديد الفروق الفرديّة الطلبة الذين يحتاجون اهتماماً خاصّاً من الزملاء، والتي يظهر من خلال الأداء وتكراره.

- تهيئة أماكن التدريب وتجهيزه بحيث لا تخلق عائقاً أمام الطلبة.
- تمنح الطلبة وقتا كافياً للتعليم بواسطة الجماعات الصغيرة، وبما يتناسب مع صعوبة المهارات وتجزئتها واستخدام بعض الوسائل المساعدة.
- تساعد الطلبة المتعلّمين بالتعاون مع المدرّس المشرف على إعداد وتصميم الدروس والمهارات التي سيقوم االطلبة بتعليمها، وذلك حسب الخطوات التعليميّة وتبسيطها.
- العمل على تدريب التلاميذ الذين سيقومون بتعليم زملائهم وانتقائهم بطريقة أفضل في المستوى وتوزيعهم حسب قدراتهم.
- العمل على اندماج التلميذ والمعلّم بالعمليّة التعليميّة (السرطاوي وآخرون ،2006).

أولاً: اختيار المحتوى:

يقوم المدرس باختيار المحتوى أو المهارة، وتتمّ الاستجابة من قبل الطلاب بعضهم مع بعض.
يقوم المدرس بتحديد مستويات الطلبة المهاريّة من مرتفع ومتوسط ومتدنٍ، وذلك بعمل اختبار قبلي معتمداً على فريق معه أو خبرات المدرّس نفسه.
تجهيز ورقة العمل التي تعتبر مرجعا للطالب المعلّم، والتي يكوّن فيها الأسس التي يقوم عليها الأداء والنقاط الفنية المرجعيّة.

ثانياً : توصيل العمل:

يتمّ توصيل العمل من قبل (الطالب المدرّس) الذي يكلّفه المدرّس في تعليم المهارة لأقرانه في الصف الدراسيّ (الرحاوي 2006).

ثالثاً : تقديم المحتوى:

عملية تقديم المحتوى تكون حصرياً بالمدرّس، فهو الذي يختار ويحدّد المحتوى، فعمليّة تقديم المهارة يجب أن توصل للطلاب بشكل واضح ومحدد، فإذا كان (الطالب المدرّس) هو من يتحمّل المسؤوليّة بالتقديم فلا بد أن يكون هناك توجيه لفظي للجميع قبل البدء، ويعدّله المدرّس مع (الطالب المدرّس) مسبقاً، ويجب أن يكون محك جودة الأداء واضحاً (للطالب المدرّس)؛ ليفهمه ويستطيع إيصاله للزميل أو الزملاء، ويكون مرجعا له وتتلخّص الخطوات فيما يأتي:
أولاً: يقوم المدرّس باختيار (المهارة)، ودور الطالب هو الاستجابة المشتركة مع أخرى أو آخرين من الأقران
ثانيا: يقوم المدرّس بتكليف أحد الطلاب المتفوقين ليعرض أو يعلّم المهارة لزميله، أو زملائه من الأقران ممّن مستواهم متدنٍ أو لديهم صعوبة في التعلّم.
ثالثاً: يقوم (الطالب المعلّم) بتزويد أقرانه بالتغذية الراجعة، وتقويم أدائهم وفق محك واضح ومحدّد للملاحظة تمّ وصفه من قبل المدرّس
رابعاً: يقوم المدرس بتدريب الطلاب وتوجيههم وتشجيعهم على تحمّل المسؤولية في تدريس أقرانهم بفعاليّة (عثمان، 2007).

دور المدرّس في أسلوب التدريس التبادليّ (الجماعات الصغيرة) :

يختلف دور المدرّس في هذا الأسلوب عن الدور الذي يقوم به في الأسلوب الاعتياديّ، فالمدرّس هنا هو المنظّم للمجموعات، والمرشد والمعين وقت الحاجة:

1. يقوم المعلم بتحضير الأدوات والوسائل اللازمة لعمليّة التدريس مع تخصيص الزمن اللازم لكلّ نشاط والمكان المناسب لتطبيقه.
2. تحديد الهدف المطلوب الذي يسير على أساسه العمل مع الطالب المعلّم.
3. تحديد طريقة التعامل مع الطالب المتعلّم وأساليب التعزيز المناسبة للمواقف التعليميّة.
4. يظلّ المعلّم متابعاً لسير النشاط في الدرس من الخلف، مع مراعاة عدم التدخل إلّا في الأوقات التي تتطلّب تدخّلاً إيجابياً منه، وذلك لتصحيح مسار النشاط أثناء الدرس.

عمل بطاقات ملاحظة لكلّ نشاط في الدرس يدوّن فيها مدى استفادة الطالب من الأسلوب، مع ذكر نواحي الضعف والسلبيّة لتجنّبها، أو إعادة النشاط بأساليب مختلفة أخرى تكون أكثر فاعليّة مع الطالب(عطية، 2008).

اشتملت الوحدة التعليميّة في البرنامج التعليميّ المقترح على ثلاثة أجزاء:

الجزء التمهيدي: يحتوي على عنوان الوحدة التعليميّة والأهداف المراد تحقيقها (معرفيّة، نفس حركيّة، وجدانية) ومقدمة وتفصيلات عن المهارة المراد تعليمها، كما يحتوي على الإحماء العام من تمرينات عامّة وتمرينات خاصّة، ومزوّدة بأشكال ورسومات توضيحيّة وزمنه (8 د).

الجزء الرئيسي: يحتوي على النشاط التعليميّ والنشاط التطبيقيّ:

(النشاط التعليميّ) يحتوي على النواحي الفنيّة للمهارة مجزّأةً لخطوات مرتبطة مع بعضها البعض، ومنظّمة بشكل متدرّج ومنسّق، الزمن (5د).

(النشاط التطبيقيّ) يحتوي على تدريبات تتناسب مع الأسلوب التدريسيّ الزمن (30 د).

الجزء الختاميّ:

يحتوي على لعبة صغيرة لخدمة المهارة المراد تعليمها، ويتراوح زمن الجزء الختاميّ 7 د.

المرحلة الرابعة: مرحلة القياس البعديّ:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليميّ المقترح تمّ تطبيق الاختبارات البعديّة بعد نهاية الأسبوع الثامن بنفس شروط الاختبارات القبليّة لمقارنة النتائج.

متغيّرات الدراسة:

المتغيّرات المستقلة:

1- البرنامج التعليميّ المقترح.
2- أساليب التدريس وهي: الأسلوب التبادليّ (الأزواج والجماعات الصغيرة).

المتغيّرات التابعة:

- المهارات الأساسيّة (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الاماميّة).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها تمّ إجراء المعالجة الإحصائيّة باستخدام حزمة نظام (SPSS) على عيّنة الدراسة حيث استخدم الأساليب الإحصائيّة الآتية:

- المتوسّطات الحسابيّة.
- الانحرافات المعياريّة.
- اختبار بيرسون.
- اختبار (T. test).

عرض النتائج:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرّف على أثر استخدام أسلوب التدريس التبادليّ بشقيه الأزواج والجماعات الصغيرة، على تعلّم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز، وفيما يلي عرض للنتائج وفقاً لتسلسل تساؤلات هذه الدراسة:

التساؤل الأوّل: هل يوجد فروق دالة إحصائيّاً لاستخدام الأسلوب التبادليّ(الجماعات الصغيرة) على تعلّم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلبة كلية العلوم الرياضيّة في جامعة مؤتة؟

نتائج اختبار (T-TEST) بين الاختبارين القبليّ والبعديّ في بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز باستخدام الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة).

الجدول(6). المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبليّ والبعديّ لمهارات الحركات الارضيّة في الجمباز لأفراد مجموعة الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة)

القدرة المهاريّة	القياس	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدحرجة الخلفيّة	قبليّ	12.47	6.19	19.41	0.001
	بعديّ	29.07	4.51		
العجلة البشريّة	قبليّ	15.67	7.66	4.06	0.001
	بعديّ	25.07	6.36		
الشقلبة الأماميّة	قبليّ	6.13	4.79	4.49	0.001
	بعديّ	16.27	10.75		

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (δ0.05) = 2.14

يتّضح من الجدول (6) وجود فروق داله إحصائيّة بين القياس القبليّ والبعديّ لمهارات (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الاماميّة)، ممّا يشير إلى وجود أثر إيجابيّ في تعلّم مهارات الحركات الارضيّة لأفراد المجموعة التي استخدمت الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة).

التساؤل الثاني: هل يوجد أثر دالّ إحصائياً لأسلوب التدريس التبادليّ(طريقة الأزواج) على تعلّم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز لدى طلبة كليّة العلوم الرياضيّة في جامعة مؤتة؟

نتائج اختبار (T-TEST) بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات الحركات الارضية في الجمباز باستخدام أسلوب التدريس التبادلي (طريقة الازواج).

الجدول(7).المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمهارات الحركات الارضية في الجمباز لأفراد مجموعة التبادلي (طريقة الازواج)

القدرات المهارية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدحرجة الخلفية	قبلي	10.93	3.75	7.45	0.001
	بعدي	16.20	4.09		
العجلة البشرية	قبلي	16.47	6.25	3.92	0.002
	بعدي	18.20	5.43		
الشقلبة الامامية	قبلي	5.67	4.39	10.27	0.001
	بعدي	9.53	4.96		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ($0.05\rangle\delta$) = 2.14

يتضح من الجدول (7) إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارات (الدحرجة الخلفية، العجلة البشرية، الشقلبة الامامية)، مما يشير إلى وجود تأثير ايجابي في تعلم مهارات الحركات الارضية في الجمباز والتي استخدمت أسلوب التبادلي (طريقة الازواج) عند أفراد عينة الدراسة.

التساؤل الثالث:هل توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين استخدام أسلوب التدريس التبادلي (الازواج والجماعات الصغيره) على تعلم بعض مهارات الحركات الارضية في الجمباز لدى طلبة كلية العلوم الرياضيّة في جامعة مؤتة؟

نتائج اختبار (T-TEST) بين الاختبارين القبليّ والبعديّ في مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز باستخدام أسلوب التدريس التبادليّ (الأزواج والجماعات الصغيرة).

يتّضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين أثر استخدام أسلوبي التدريس توجيه الأقران والتبادليّ أو الثنائيّ على تعلّم مهارات (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الأماميّة)، وهذا يشير إلى أفضليّة لإفراد المجموعة التي استخدمت أسلوب توجيه الأقران على أفراد المجموعة التي استخدمت الأسلوب التبادليّ أو الثنائيّ.

الجدول(8). المتوسّط الحسابيّ والانحراف المعياريّ وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز في القياس البعديّ

القدرة المهاريّة	المجموعة	المتوسّط الحسابيّ	الانحراف المعياريّ	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدحرجة الخلفيّة	الجماعات الصغيرة	29.07	4.511	8.18	0.001
	الأزواج	16.20	4.092		
العجلة البشريّة	الجماعات الصغيرة	25.07	6.364	3.18	0.004
	الأزواج	18.20	5.427		
الشقلبة الأماميّة	الجماعات الصغيرة	16.27	10.754	2.20	0.036
	الأزواج	9.53	4.955		

قيمة ت الجدوليّة عند مستوى (δ0.05) = 2.16

مناقشة النتائج:

مناقشة التساؤل الأول:

أظهرت نتائج الدراسة المتعلّقة بالتساؤل الأوّل وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين الاختبار القبليّ والاختبار البعديّ لصالح الاختبار البعديّ فيما يتعلق بوجود تأثير إيجابي لأسلوب التدريس التبادليّ (الجماعات الصغيرة) على مستوى تعلّم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز لدى أفراد عيّنة الدراسة.

يتّضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبليّ والبعديّ لأسلوب التدريس التبادليّ (الجماعات الصغيرة)، ممّا يظهر وجود أثر إيجابيّ وفاعل لأسلوب الجماعات الصغيرة على مستوى تعلّم بعض مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز (الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الأماميّة)، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلّ من (العصمي 2020، حسين 2017، عثمان 2017، شنين،2016، وعدالله وعبد الجبار، 2012شاهين، 2006؛ نادية Theodosiou, A2007 & Chatoupis,2018 ، et al. (2016). حيث أجمعت نتائج هذه الدراسات على أنّ أسلوب الجماعات الصغيرة له أثر إيجابيّ في تحسين وتطوير الأداء المهاريّ للمتعلمين، وله دور فاعل في الوصول إلى مرحلة الإتقان، نتيجة استثمار معظم وقت الدرس في التطبيق، كما أنّ أسلوب الجماعات الصغيرة له تأثير إيجابيّ ودالّ إحصائياً على مستوى الأداء المهاريّ في الأنشطة الرياضيّة المختلفة.

وتعزى هذه الفروق للبرنامج التعليميّ باستخدام (الجماعات الصغيرة)، ولدى استعراض بنية الأسلوب نجد التركيز على انتقال عدد من القرارات من المعلم إلى المتعلّمين أنفسهم، وتحديداً في الجزء الرئيسي من الدرس وخاصّة في الجزء التطبيقيّ منه، ومن خلاله يتحقق الواجب الحركيّ الرئيسيّ للدرس، وهذا يعني أن لكل منهم دورا يقوم به بالإضافة الى مسؤوليّات وواجبات وبتحويل بعض من القرارات للمتعلّمين، والذين هم بدورهم يقومون بتقديم تصحيح الأخطاء والتغذية الراجعة، والتعزيز لبعضهم البعض، كلّ حسب خبرته، ويكون هناك متسع من الوقت للمدرس للتحرّك بين المتعلّمين، وملاحظة ومتابعة كلّ متعلّم وإعطائه التغذية الراجعة الخاصّة بادئة، وتحديد أولويات الاتّصال مع المتعلّمين، كما أنّ هذا الأسلوب يتيح للمتعلّم الدخول في بيئة جديدة للتعلّم، من خلال تحمّله للمسؤوليات المصاحبة للقرارات المتّخذة، ومسؤوليّته المباشرة عن النتائج المتعلّقة بأداء المهمّة الحركيّة

بشكل فرديّ دون مقارنته مع زملائه، وتوفّر متسع من الوقت للمتعلّم لتنفيذ المهمّة الحركيّة، وتوفير التغذية الراجعة الخاصّة لكلّ متعلّم، وهذا الأسلوب يتناسب وجميع مستويات المتعلّمين، فالمعلّم يقوم بتحديد المستويات التي يمكن أداؤها تحت ظروف مختلفة في درجة الصعوبة، ويحدّد المتعلّم المستوى الذي يتناسب مع قدراته، مراعياً الفروق الفرديّة بين المتعلّمين، ويزوّد المتعلّم بفرصة تكرار الأداء المهاريّ، كما يمنح المتعلّم فرصة اتخاذ القرار؛ لأنّ المتعلّم لديه الحريّة في التنقّل بين الأدوار الثلاثة ما بين مؤدٍّ ومشرف ومقيّم، والانتقال من مستوى لآخر يساعد المتعلّم في تقييم ذاته، كما يسمح هذا الأسلوب للمعلّم تقديم تغذية راجعة للمتعلّمين أثناء تطبيق المهارة بشكل فرديّ ممّا يؤدّي إلى تحسّن المتعلّمين في الأداء المهاريّ.

مناقشة التساؤل الثاني:

يتّضح من الجدول (7) وجود فروق دالّة إحصائياً بين القياسين: القبليّ والبعديّ لأسلوب التدريس التبادليّ (الأزواج)، ممّا يظهر وجود أثر إيجابيّ لأسلوب تقييم الزميل، وتوجيهاته لزميله على تعلّم مهارات الجمباز(الدحرجة الخلفيّة، العجلة البشريّة، الشقلبة الأماميّة)، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلّ من (الحباشنة 2018 رضا ومجيد،2017، لقمان 2016، الطائي 2012، ،جابر 2008، الجندي 2008 الصبابحة 2006، Salvara,2006) حيث أجمعت نتائج هذه الدراسات على أنّ الأسلوب التبادليّ بطريقة الأزواج يعمل على تطوير الأداء المهاريّ عند المتعلّمين، وله تأثير إيجابيّ ودلالة إحصائيّة بمستوى الأداء المهاريّ في الألعاب الرياضيّة المختلفة.

وهذا التقدّم في هذا الأسلوب يعزى للبرنامج التعليميّ باستخدام الأسلوب التبادليّ بطريقة الأزواج الذي طبّقته أفراد عيّنة الدراسة، ويضمن معارف ومعلومات خاصّة بالأسلوب بتوجيه المعلّم، حيث إنّ البرنامج تناول الأسلوب المستهدف من حيث أهداف الأسلوب، وتوضيح أدوار كلّ من المعلّم والمتعلّم في المراحل الثلاثة لدرس التربية الرياضيّة (التخطيط، التنفيذ، التقويم)، وتحليل ووصف الأسلوب، والكيفيّة التي يطبّق بها، والدلالات الضمنيّة للأسلوب، إضافة للورقة المرجعيّة التي تتوفّر لديه من المدرّس من حيث شرح أهميّتها وتصميمها وما تحويه من معلومات عن المهارة الحركيّة، حيث يوفر جهداً ووقتاً للمعلّم من تكرار الشرح للمهارة عدة مرات، وتؤدي إلى استيعاب المتعلّم للفعاليّة بطريقة جيّدة ممّا ينتج عن وصول المتعلّم لمستوى من الإتقان والتمكّن للواجب الحركيّ، وفي هذا الأسلوب يعتمد المتعلّم اعتمادًا مباشرًا وكاملاً على كل ما يرافق أداءه لمراحل التعلّم للمهارات، وإنّ لجوء المتعلّم إلى الورقة المعياريّة هو بحدّ ذاته يعتبر فرصة تعلّم؛ لأنّ ذلك يوفّر معلومات معرفيّة دقيقة ومركّزة عن الأداء المطلوب بتكرار مراجعتة للورقة المعياريّة.

فالمتعلّم يحصل على تأكيد للمعلومات إضافة إلى إجراء مقارنة بين ما تمّ أداؤه وما هو مطلوب منه، وهذا بحد ذاته يعدّ تغذية راجعة ذاتيّة تخلق فرصة لتطوير الأداء، ويقوم المتعلّم بالأداء بناء على توجيهات الزميل وملاحظاته بعيداً عن المعلّم وبشكل مستقلّ، وانتقال المسؤوليّة إلى المتعلّمين يساعد المتعلّم على تحمّل المسؤوليّة وزيادة الثقة بالنفس ممّا يزيد من دافعيّتهم للتعلّم (Ashworth, 2008 & Mosston).

ويرى الباحث أنّ انتقال مسئوولیّة اتخاذ القرارات إلى المتعلّمين يساعد المتعلّم في تحمل المسؤلية وزيادة الثقة بالنفس مما يزيد من دافعيتهم للتعلّم كلّ هذه العوامل مجتمعة أدّت إلى الفروق الواضحة في مستوى الأداء للمهارات بين الاختبارين القبليّ والبعديّ، ممّا أدّى إلى فاعليّة هذا الأسلوب في التعلّم.

مناقشة التساؤل الثالث:

يتّضح من الجدول (8) وجود فروق دالّة إحصائياً بين أثر استخدام الأسلوب التبادليّ(الجماعات الصغيرة والأزواج) لصالح أفراد العيّنة التي استخدمت أسلوب الجماعات الصغيرة، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (أمينة، 2017، وعد الله وعبد الجبار2012، نادية 2007؛ شاهين، 2006؛ عثمان، 2007، Beckett, 1990؛ Goldberger, 1986)، حيث أجمعت نتائج هذه الدراسة تفوّق أسلوب الجماعات الصغيرة عند مقارنته بالأساليب الأخرى.

وقد تعزى هذه الفروق إلى مراعاة الأسلوب التبادليّ(الجماعات الصغيرة) للفروق الفرديّة بين المتعلّمين، وأشار (Byra, 1998) إلى أنّ المتعلّم يسعى لاتخاذ اختيار المهارة بدرجات مختلفة إذا أعطي حرية الاختيار اعتماداً على إدراكه لمستواه، وقدرته على اتخاذ القرار وتوفير خيارات ذات مستويات مختلفة في الصعوبة، وهنا تظهر بعض الابتكارات من الطلبة تساعد في تعليم المهارة واتقانها، كما تساعد في التقدّم في مجال القيادة، فالتدريب على أسلوب القيادة وارد جداً ضمن المجموعة، وهو دور مهمّ يتبادله أعضاء المجموعة فيما بينهم، وبالتالي فإنّ هذا الأسلوب يعدّ تدريباً حقيقيّاً على تقمّص دور القيادة، ومن الواضح من خلال قيم المتوسّطات الحسابيّة أنّ لدى معظم الأفراد الرغبة والسعيّ لاستلام دور القيادة، من خلال سرعه تعلّم المهارة واكتسابها وتقويمها وتحليلها واكتشاف نقاط الضعف والقوة فيها، وأن يتقمص دور المعلّم في تصحيح الأخطاء والتوجيه دون أن يطلب منه، وهذا يساعد على تطوير الفكر القياديّ لدى الطلبة، أمّا بالنسبة للتقدّم في مجال التعاون والإيجابيّة فيعزي الباحث ذلك إلى أنّ الأداء ضمن مجموعة يعدّ مشوّقاً إذ تتمّ عمليّة مشاهدة الزميل الذي يقوم بالأداء، ويتمّ مناقشته فيها وتقييمه، ويتشارك الجميع في تصحيح الأخطاء، وبالتالي تخلق لدى الفرد فرصة تحدّي نفسه، ويظهر بأفضل أداء إذ يشعره بالمتعة والتحدّي في تحقيق أداء سليم، وعندما يكون هناك مشاركة الزملاء في التقييم وتصحيح الأخطاء فإنّ أخطاء الزميل توضّح له بطريقة تجعله يتجاوزها، وبالتالي فإنّ الأداء من خلال المجموعة يساعد في إعطاء صورة جديدة من خلال أداء كل فرد ضمن المجموعة، وهذا بحدّ ذاته يعطي صوراً متعدّدة للمهارة في عقل كلّ زميل يشارك عدداً من الطلبة، والأداء حسب إمكانيّة المتعلّم، وإفساح المجال أمام المتعلّمين للقيام بمحاولات أكثر لأداء الواجب، واتخاذ قرارات من قبل المتعلّمين تخصّ نجاحهم أو فشلهم، وكذلك مدى إيجابيّة أسلوب توجيه الأقران، وما يحتويه من مميّزات عديدة من خلالها معالجة مشكلة الفروق الفرديّة بين المتعلّمين في المجموعة الواحدة، يزيد من مقدار التحصيل الحركيّ للمتعلّمين والاحتفاظ بالمعلومة والدافعيّة للمتعلّم والثقة والمثابرة، كما أنّ هناك خاصيّة العمل بروح الفريق الواحد كما أنّه يوفّر مصادر متنوّعة من التغذية الراجعة، وهذا بدوره يكسب المتعلّم تصوّراً واضحاً عن الأداء الحركيّ.

وهذا ما يتفق مع كلّ من (الرحاوي 2006) إلى أنّ التدريس بطريقة التعلّم التعاونيّ أو توجيه الأقران له أهميّة كبيرة في عمليّة الاستنتاج واستثارة الدافعيّة للتعلم بشكل مثير، وهذا يعتبر من الأدوار الرائعة ضمن المجموعة، ويشير إلى التعلّم والتدريس، ويتمّ التعبير عنه من خلال التفاعل الايجابيّ داخل المجموعة، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الرفاعي، 1990؛ حجازي 1994) فأشاروا إلى الحركات الصعبة في الجمباز التي تحفز العقل، ليدرك المهارات ويقدر على أدائها.

إنّ تصحيح الأخطاء وتقييم الأداء هو من مسؤوليّة المعلّم والمتعلّم، بالإضافة إلى أنّ الأسلوب التبادليّ(الجماعات الصغيرة) يولّد لدى الطلبة الحماس والمنافسة في تحسين الأداء والاستفادة من خبرات الزملاء في المجموعة، ويشير (أبو النجا، 1997) إلى أنّ التدريس الذي يوفّر مواقف تعليميّة متنوّعة مراعياً الفروق الفرديّة للمتعلّمين هو الأسلوب المناسب لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها المربون، وتكون مراحل التعلّم من أجل وصول المتعلّم للإتقان الحركيّ، ويؤكّد (Chalip et. all, 1984) في حالة توفّر

المستويات المناسبة للواجب الحركيّ يستطيع المتعلّم أداء الواجب الحركيّ وتحقيق النجاح، وهذا أيضاً يتّفق مع ما أشار إليه (Ashworth, 2002 & Mosston) أنّ التعلّم الفاعل يقوم على استخدام أسلوب التدريس المناسب، والانسجام بين نوع النشاط أو المهارة والوقت المخصص لتعلّمها، للوصول إلى مستوى ناجح في الأداء، وهذا يعتمد على التكرار والتدريب واختيار الأسلوب التعليميّ المناسب، وإصلاح الأخطاء، واستغلال الوقت المخصّص للتعلّم ممّا يشير إلى فاعلية الأسلوب التبادليّ(الجماعات الصغيرة) في التعلّم على أفراد عيّنة الدراسة.

الاستنتاجات:

وفي ضوء أهداف الدراسة وإجراءاتها استنتج الباحث ما يلي:

1. ساهم أسلوبا التدريس قيد الدراسة في تحسين مستوى وتعليم مهارات الحركات الارضيّة في الجمباز بشكل دالّ وفعّال.
2. إنّ استخدام أسلوب التدريس التبادليّ يوفّر الكثير من الجهد والوقت، ولديه القدرة على تسريع عمليّة اكتساب المهارات ويولّد عنصر التشويق والمنافسة.
3. استخدام الأسلوب التبادليّ (الجماعات الصغيرة) كأسلوب جديد في تعليم مهارات الجمباز، واختياره مناسب جدا لهذه المرحلة العمريّة التي هي من طلبة الجامعة، وملائمة لهم لما لديهم من نضج فكريّ وحركيّ، وخاصة عندما يكون فروق فرديّة بين المتعلميّن.

التوصيات:

في ضوء ما توصّلت إليه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

1. استخدام أسلوب التدريس التبادليّ بشقيه: الأزواج والجماعات الصغيرة، لما لهما من تأثير إيجابيّ في تعلّم الأداء المهاريّ لبعض مهارات الجمباز.
2. دراسة تأثير البرنامجين التعليميين السابقين على فئات عمريّة مختلفة، وعلى ألعاب أخرى ومهارات مختلفة.

المراجع العربية

ابراهيم، مجدي عزيز.(2004). استراتيجات التعلم واساليب التعليم. مطبعة أبناء وهبة حسان، مكتبة الانجلو المصريّة، القاهرة، مصر.

أبو النجا، أحمد عزّ الدين .(1997). تأثير أسلوب التدريس التعاونيّ على تنمية المهارات التدريسيّة لدى معلمي التربية الرياضية قبل الخدمة. مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 9 (1، 2، 3) 106- 112.

أبو كشك، محمد .(2006). أثر استخدام استراتيجية الاستقصاء التعاونيّ على أداء بعض المهارات الحركية في الجمباز لطلبة المرحلة الاساسية. المؤتمر العلمي الدولي الخامس، علوم الرياضة في عالم متغيّر، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الاردن.

أبو نمرة، محمد خميس وسعاده، نايف .(2017). التربية الرياضية وطرائق تدريسها. غزة، منشورات جامعة القدس.

البارودي، محمد ومحمد، أيمن .(2002). تأثير استخدام بعض استراتيجيات التدريس على بعض المهرات الأساسية في كرة الطائرة. كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

جابر، عبد السلام حسين .(2008). تأثير برنامج تعليميّ مقترح باستخدام ثلاثة أساليب تدريس في تعلّم مهارة الضربة الساحقة وتحسين تركيز الانتباه، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 9 (3).

الجندي، أماني .(2008). الدمج بين أسلوبين من أساليب التدريس وتأثيره على مستوى أداء بعض الوثبات في الباليه. مجلة نظريات وتطبيقات في التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، (65).

الحاج، سعيد اسامة .(2017). النتاجات التربوية لمناهج التربية الرياضية وتطبيقها في المدارس الأساسية. عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع.

الحايك، صادق وأبو علي، مها .(2009). أثر برنامجين تعليميين بكرة السلة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لعمر 11 سنة. المؤتمر العلمي الرياضي السادس، الرياضة والتنمية نظرة استشراقية نحو الألفية الثالثة، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، 1 (2).

الحايك، صادق خالد (2004). أثر استخدام استراتيجية التعليم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة، مؤتمر التربية الرياضية: الرياضة نموذج للحياة المعاصرة. مجلة دراسات، عدد خاص.

الحايك، صادق وعبد الرحيم، اشرف .(2022). استراتيجيات ونماذج معاصرة في تدريس التربية الرياضية في ضوء البناء المعرفي. ط1، الاردن، عمان: المكتبة الوطنية.

الحباشنة، احمد .(2018). اثر استخدام الاستراتيجية التبادلية لتطوير القدرات البدنية والحركية والإنجاز الرقمي لفعالية رمي القرص لطلاب الصف العاشر. [رسالة ماجستير]، جامعة مؤتة، الأردن.

الشحات، محمد. (2007). نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والانشطة. العلم والإيمان للنشر والتوزيع. القاهرة.

حجازي، اميمة .(1994). تاثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على مستوى الأداء الحركيّ والتفكير الابتكاري لطفل ما قبل المدرسة. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

حسانين، محمد صبحي .(1997). طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

حسين، أمينة .(2017). تأثير أسلوب التنافس المقارن وتدريس الأقران في التحصيل المعرفيّ لبعض مفاهيم مادة طرق التدريس، مجلة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد، 29 (2)، 1-284.

خضر، صالح .(2016). تأثير أسلوب الاكتشاف الموجّه في تعلّم بعض المهارات على جهازي عارضة التوازن ومتوازي مختلف الارتفاعات. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية، جامعة المستنصرية، 10 (19)، ص333-348.

خطايبة، أكرم زكي .(1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة.عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

درويش، إبراهيم .(1999). فاعلية استراتيجية التدريس بالأقران في تنمية مهارات صياغة الأهداف التعليميّة للطالب المعلم تخصّص التربية الفنية بكلية التربية جامعة السلطان قابوس. مجلة دراسات تربوية واجتماعية كلية التربية، جامعة حلوان. 5 (2)، 181-212.

الرحاوي، عبد السلام عبد الجبار .(2006). تأثير استراتيجية توجيه الأقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ لمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضيّة. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية الرياضيّة، جامعة الموصل، العراق.

رضا، محمد ومجيد، راية.(2017). استراتيجة الجمع الثنائيّ لأسلوبي التضمين والتبادليّ وأثرهما في تعليم التصويب السلميّ بكرة السلة للطلاب. مجلة كلية التربية الرياضيّة، جامعة بغداد، 29 (2)، 1-284.

زغول، نادية .(2007). فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض مهارات ألعاب القوى لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، المؤتمر العلميّ الوطنيّ الثاني.

ساجت، صالح وفرحان، وعد ومصلح، حسين .(2013). أثر استخدام أسلوبي التبادلي والاكتشاف الموجّه في تعلّم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، العراق، 6 (2)، 357–377.

السايح، محمد .(2003). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

الضمور، فادي حامد .(2014). المعوفات التي تواجه مدرسي التربية الرياضية في استخدام بعض أساليب التدريس في الكرة الطائرة وكرة السلة للمرحلة الثانوية في مدارس قصبة الكرك. [رسالة ماجستير غير منشوره]، جامعة مؤتة، الاردن.

السوطري، حسن سعيد .(2007). أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الشاهد، سعيد خليل .(1997). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة: مكتبة الطلبة.

الطائي، رفقة مؤيد .(2012). استخدام اسلوب التعلم الاتقاني والتبادلي وأثرهما في الطلاقة النفسية وتعلم عدد من المهارات الاساسية ودقة الانجاز بكرة القدم للصالات للطالبات. [رسالة ماجستير]، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

شاهين، منار .(2006). تأثير استراتيجيات التعلم التعاوني باستخدام كاميرات الديجتال والاسلوب الزوجي على اتجاهات الطلبة نحو رياضة الجمباز ومستوى الاداء المهاري. المؤتمر العلمي الدولي الخامس، علوم الرياضة في عالم متغير، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

الشريفي، وليد وبطرس آمال .(2006). أثر استخدام أسلوبي التضمين، والأمري ونموذجين من المجاميع الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدرس التربية الرياضية. [رسالة ماجستير غير منشوره]، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

شلتوت، نوال وخفاجة، ميرفت .(2002). طرق التدريس في التربية الرياضية الجزء الثاني التدريس للتعليم والتعلم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

شنين، لقمان .(2016). تأثير اسلوبي (التبادلي والذاتي) في تعلّم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائره لطلبة المرحلة الاولى في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، 49 (1818)، 11–412.

نبهان، يحيى .(2008). الأساليب الحديثة في التعليم و التعلم. عمان: مكتبة اليازودي.الاردن.

عطية، محسن علي .(2008). الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال. عمان: دار الصفاء للتوزيع والنشر، الاردن. .

صالح، ماجدة وامين، سهى .(2003). فاعلية برنامج مقترح باستخدام استراتيجية تعليم الاقران في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم. دراسة في المناهج وطرق التدريس، جامعة الاسكندرية.

فاروز، صباح السيد و شحاته، محمد ابراهيم. (2007). دليل الجمباز الفني " انسات" المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية.

الصبابحة، خيري.(2006). فاعلية برنامج تعليمي مقترح باستخدام اساليب تدريسية على تعلم بعض مهارات الجمباز وانعكاس ذلك على النواحي المرتبطة بتعلمه. [اطروحة دكتوراه غير منشورة]، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

عاشور، احمد يوسف .(2002). مقارنة أسلوبي التطبيق الموجّه والتطبيق الذاتي متعدّد المستويات على بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، مصر.

عبد الكريم، عفاف .(1994). التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.

عبد الكريم، عفاف .(1998). طرق التدريس في التربية الرياضية. منشأة المعارف، القاهرة.

عبد اللطيف، سالي. (2001). تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام اسلوب التطبيق الذاتي بتوجيه الأقران على تعلم مهارات السلاح والهوكي لدى طالبات كلية التربية الرياضية. [رسالة ماجستير]، جامعة طنطا، طنطا، مصر.

عبد لله، عصام الدين وبدوي، عبد العال .(2006). طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء.

عثمان، عبير .(2007). فاعلية استخدام استراتيجية تعلم الاقران في تنمية الأداء المهاريّ لدى طلاب شعبة الملابس الجاهزة بكلية التربية. [رسالة ماجستير]، جامعة حلوان، مصر.

العصمي، عثمان .(2020). تأثير استخدام أسلوبي التدريس (التطبيق الذاتي والتطبيق بتوجيه الأقران) على تعلّم بعض المهارات الهجوميّة بكرة الطاولة. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، جامعة الملك سعود، 7 (1)، 103- 116.

الكبيسي، عبدالواحد .(2008). طرق تدريس الرياضيات وأساليبه. الأردن، عمان: مكتبة المجتمع العربي.

الكيلاني، غازي "محمد خير" إبراهيم .(2003). أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

مبروك، رشا مصطفى .(2006). تأثير استخدام التعلم التبادلي والبنائي على التحصيل المعرفي ومستوى أداء المهارات في الكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي الخامس، علوم الرياضة في عالم متغير، كلية التربية الرياضية، المجلد الثالث، الجامعة الأردنية.

وعد الله، وليد وعبد الجبار، عبد السلام .(2012). أثر استخدام أسلوبي التدريس التبادلي وتوجيه الأقران في تعليم بعض المهارات الحركيّة لدرس التربية الرياضية. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنيّة والرياضية، العدد التاسع ، ديسمبر،2012.

محسن، وآخرون .(2017). تأثير استخدام أسلوبي (دوائر التعلم والاقران) على بعض المهارات الاساسيّة في كرة اليد. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 53 (1818)، 101 - 116.

محسن،عبد الجبار سعيد .(2022). درس التربية الرياضيّة، طرائق – أساليب – تطبيق. مؤسسة الوراق، الاردن ،الدار الجزائرية، الجزائر.

المفتي، وداد رشاد .(2004). تأثير استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي. [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

النداف، عبد السلام والكريمين، رائد .(2006). أثر ثلاثة أشكال من التغذية الراجعة في تعلّم مهارة الإرسال من أعلى المواجه في كرة الطائرة. مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 23 (4) 1467-1500.

المراجع الأجنبية

Beckett,k D.(1990).The Effects of Two Teaching Styles on College Student Achievement of Selected Physical Education Outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 153-169.

Byra, Mark & Jane, Jenkins .(1998). The Though and Behaviors of Learning in the Inclusion Style of Teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, Human Kinetics Publishers, inc .18,24-42

Chatoupis, C & Vagenas. (2018). *Effectiveness of the Practice Sryle*. avalible at: https://dx.doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-12-6218.

Harrison J, Blakemore,C, Buck, M & Pellett.T .(1995). Effects of Practice and Command Style on the Rate of Change in Volleyball Performance and Self – Efficacy of High-, Medium- , and Low-Skilled Learners. *Journal of Teaching in physical education*, 14,328-339.

Hartman,H.J(1990) FactoresAffecing the Tutoring Process,,Journal of Education Development14(2),p,p2-6 U.S.A.

Hurwitz, D.A. (1985). Model for the Structure of Instructional Strategies**.** *Journal of Teaching in Physical Education,* 4,190-201.

Invernizzi, P. (2019). Multi-Teaching Styles Approach and Active Reflection: Effectiveness in Improving Fitness Level, Motor Competence, Enjoyment, Amount of Physical Activity, and Effects on the Perception of Physical Education Lessons in Primary School Children**.** *J. Sustainability*, 11, 405.

Mosston, M & Ashworth, S . (1990). *The spectrum of teaching style*. New York; Longman.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*. (5th ed). New York: Macmillan College Publishing Company.USA.

Mosston, M & Ashworth, S. (2008). *Instruction Physical Education*. Class, 5th Edition.

Salvara, M & Bironé, E. (2006). Teachers' Use of Teaching Styles: A Comparative Study between Greece and Hungary. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Hungary. 14(2), 46-69.

Schunk, D. H & Schwieso, J. (1987). "*Self-efficacy and Motivated learning in Hastings", New Directions in Educational Psychology: Behavior and Motivation in the Classroom London & New York*. Falmer press. U.S.A.

Sterner, John Kevin. (2001). *Short-Term Goals and Visualization Training for South West State University Wrestlers*. Proquest Dissertation and Theses. [M.S.E. dissertation]. United States, Minnesota: Southwest State University.

Theodosiou, A & et al. (2016). Self-Check and Reciprocal Teaching Styles in Physical Education: H A Qualitative Investigation of Elementary School Students' Experiences. *Jornadas Iberoamericanas de Innovación Educativa en el ámbito de las TIC Las Palmas de Gran Canaria*, 17(18) 249-252.

Zeng, Howard Z (2016). *Differences between Student Teachers, Implementatio*n.

The effect of using two reciprocal teaching methods (pairs and small groups) on teaching some floor skills in gymnastics

Abstract:

This study aimed to identify the effect of using two reciprocal teaching methods (both pairs and small groups) on teaching some floor movements skills in gymnastics. The quasi-experimental approach was used, and the study sample consisted of (36) students from the College of Sports Sciences at Mu'tah University who were registered. In a gymnastics course (1) in the first semester of the university year (2022/2023). They were chosen randomly and distributed into two equal groups: the first group was applied to an educational program using the reciprocal method (pairs), and the second group was applied to an educational program using the method (small groups). They were prepared and judged.

Statistical methods were used: arithmetic means, standard deviations, Pearson test, and T-Test.

The results of the study showed that the two methods of reciprocal teaching (pairs and small groups) had a positive impact on learning gymnastics skills (back roll, human wheel, forward somersault) and floor skills in gymnastics. When comparing the results of the pre- and post-measurements, the results of the study showed that there were differences between the two methods. In favor of the small-group method, as well as the presence of differences between the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurement. In light of the results of the study, the study recommended using the small-group method because they have a greater positive impact on teaching skills.

Keywords: Reciprocal Teaching Method, Peer Gguidance Method, Floor Skills, Gymnastics.