

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٨ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
تأثير برنامج تروحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم  
لدى طلاب كلية التربية الرياضية

\* د/ عبد الرحمن يحيى عبد المطلب

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التطورات المعرفية والمستجدات التربوية وتضاعف المعرفة البشرية بشكل كبير، أدى إلى زيادة العبء على عاتق القائمين بالعملية التعليمية في ضرورة البحث عن طرق ووسائل جديدة من شأنها أن تساعد المتعلمين على مواكبة تلك التطورات في ضوء تفعيل دور المتعلم وإعداده وتأهيله وتطوير تفكيره، وتزويده بالوسائل التي تمكنه من التفاعل مع المعلومات وكيفية توظيفها.

كما أن الحاجة إلى الترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها، وعادة ما نجد أننا نضع الترويح والنشاط التروحي في مكان جانبي من حياتنا، ولا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي التروحي عند الفرد والمجتمع، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر، فالفرد الذي يمارس الأنشطة الترويحية يتميز بالصحة والالتزان، وهنا نقصد الصحة بمعناها الواسع الذي يشمل صحة الجسم والعقل والعاطفة وليس فقط خلو الفرد من الأمراض. (٢٠: ١٢)

بالإضافة إلى أن لمناشط الترويح أيضاً تأثيراتها الاجتماعية على الفرد، مثل تنمية العلاقات الإنسانية والمشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية مما يؤدي إلى التغلب على الكثير من المشكلات الاجتماعية، كالعزلة الاجتماعية والانطواء والانسحاب الاجتماعي. (٣٧ : ٣٨)

ويذكر محمد كمال السموندي (٢٠١٤) أن للترويح أهمية كبيرة تظهر في :

- يعود على الفرد بالروح الرياضية الجيدة، والشعور بالسعادة النفسية.
- البرامج الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي، والملل، والاكتئاب النفسي والقلق.
- يعد الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني.
- يعمل على تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه في تحقيق السعادة للإنسان.
- يعمل على اكتساب الفرد الممارس لأوجه نشاط العديد من القيم الفسيولوجية، والبدنية، والاجتماعية، والنفسية، والتربوية.
- مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات، وإشباع حاجاته النفسية، وبذلك يعمل على الوقاية من الملل، والقلق، والاكتئاب النفسي، والإحباط، والصراع النفسي.
- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد. (٣٦: ٥٢)

\* مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ١٩ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م

ولقد أصبح للأنشطة الترويحية الرياضية دور كبير في مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، حيث تساعد الرياضة الترويحية بدرجة كبيرة الفرد على تنظيم الجوانب البدنية والنفسية، مما يتيح له فرصة التفاعل مع المجتمع وتقدير الذات وتقلل من شعوره بالوحدة النفسية. (١٢:٦)

ومما سبق يتضح أن الترويح له أهمية في حياة الأفراد والمجتمع، وله دور وتأثير إيجابي في كل من المجال النفسي والاجتماعي والتربوي والصحي، لذا يجب تكوين ميول إيجابية نحو الترويح، والعمل على توضيح أهميته، والتشجيع على ممارسة نشاطه. (١٢:٢٤)

وتعد الأنشطة الرياضية أكثر أنواع النشاط الترويحي الذي يستحوذ على الاهتمام التلقائي للأفراد كما تستولي على انتباههم، فالرياضة منذ نشأتها، ولأن لها ارتباطها الوثيق بشغل أوقات الفراغ والترويح، على الرغم من استقلالها الشكلي عن الترويح في العصر الحديث كنظام اجتماعي وثقافي مستقل، إلا أنه من الناحية الموضوعية لازالت وستظل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالفراغ والترويح لأن جوهرها يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية، وأن هناك ارتقاء في القيم بين النظامين (الرياضي والترويحي) من حيث: أهميتها مثل المتعة - البهجة - إزالة التوتر - السرور - الاسترخاء - الصحة - اللياقة - المنافسة الشريفة - التعبير عن النفس - تحقيق الذات. (١٧٣:٢٢)

كما تؤكد الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ككل، لذا فإن المؤسسات تهتم بتصميم برامج الترويح وفقاً لأهم الأسس العلمية والاتجاهات التربوية المعاصرة حتى تحقق أفضل عائد تربوي من استفادة الأفراد المشاركين في مناسبتها المختلفة سواء على المستوى الفردي أو المستوى الجماعي، مما يؤدي إلى توسيع نطاق اهتمامات الأفراد بهذه المناسبات وإشباع حاجاتهم وميولهم واتجاهاتهم. (١٤٧ : ٣٩)

وتذكر تهاني عبد السلام أن أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل فيما يلي :

- غرض حركي .
- غرض ابتكاري .
- غرض تعليمي .
- غرض اجتماعي. (١٦٣-١٦٤)

ويرى الباحث أن المهارات في كرة القدم هي القاعدة الهامة لممارستها ومن ثم فإنه من الضروري على المتعلم أن يتقن هذه المهارات للتقدم بمستوى الأداء، لذا أصبح استخدام طرق وأساليب تدريسية تتناسب مع التغير السريع والمتلاحق في العملية التربوية أمراً هاماً لكي يساعد المتعلمين على استيعاب وإتقان المهارات الأساسية بالمستوى المطلوب، بالإضافة إلى تمكينهم من الربط بين ما يتعلمونه من الناحية النظرية بالتطبيق العملي للمهارات.

ومن خلال العرض السابق نجد أن للأنشطة الترويحية عدة أغراض منها النفسي والذي سيحاول الباحث الاستفادة منه في محاولة تحسين تقدير الذات لدى عينة البحث ولقد توصل الباحث إلى هذا

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٠ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
الاعتقاد من خلال آراء الباحثين في نتائج دراساتهم، كدراسة كلاً من، شرين عبد الوهاب (٢٠٠٨م) (٢٨)،  
رانيا فرج (٢٠١٠م) (٢٦)، صفا سلامة (٢٠١١م) (٢٩)، محمد مصطفى (٢٠١٢م) (٣٨)، مايكل ممدوح  
(٢٠١٤م) (٣٣)، سامح محمد (٢٠١٥م) (٢٧)، محمد أحمد (٢٠١٥م) (٣٤)، جون. ميلر  
(٢٠١١م) (٤٢)، الذين يرون أن ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية لها دور مهم في المجالات  
النفسية والاجتماعية.

ومنها الحركي والتعليمي والذي سيحاول الباحث الاستفادة منه في تعلم بعض مهارات كرة القدم  
لعينة البحث.

وفي حدود ما تم الاطلاع عليه من الدراسات التي تناولت البرامج الترويحية الرياضية لم يجد  
الباحث أي دراسة تناولت تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم  
لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة، الأمر الذي قد يسهم في  
إحداث مناخ تعليمي جيد يتواءم مع الفلسفات التربوية الحديثة التي تنادي بضرورة مسايرة التقدم العلمي  
من حيث استخدام الأساليب والوسائل والبرامج التي تحقق الأهداف المرجوة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة تأثيره على:

- ١- تقدير الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.
- ٢- تعلم بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس) لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي.

#### فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

#### المصطلحات العلمية الواردة بالبحث:

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢١ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
وتعرف تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) البرنامج الترويحي بأنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المقدمة  
تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية. (٢٣٣:٢١)  
الترويح الرياضي :

يعرف الترويح الرياضي بأنه أحد أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية  
والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه  
مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضيات. (٣٩٥:١٤)

### خطة وإجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي  
لمجموعتين متكافئتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع إجراء القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعتي  
البحث.

### ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

١ - مجتمع البحث:

قام الباحث باختيار طلاب الفرقة الأولى (ذكور) بكلية التربية الرياضية بقنا مجتمعاً للبحث وذلك  
للعام الجامعي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) والبالغ عددهم (٧٢٨) طالباً.

٢ - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى (ذكور) بكلية التربية الرياضية  
للعام الجامعي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) حيث بلغ عددها (٦٠) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين  
إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية عدد كل مجموعة (٣٠) طالباً، كما تم إختيار عدد (٣٠) طالباً من نفس  
مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية.

ثالثاً: ضبط المتغيرات لعينة البحث:

لضبط المتغيرات قيد البحث قام الباحث بإيجاد عامل التجانس لعينة البحث الأساسية ككل، وإيجاد  
عامل التكافؤ - تقارب المستويات - بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من السبت  
١٠/٤/٢٠٢١م إلى الأحد ١١/٤/٢٠٢١م على النحو التالي :

أ- تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد عامل التجانس لعينة البحث الأساسية ككل (٦٠) طالباً في بعض معدلات  
النمو(السن- الطول- الوزن) وكذلك في مقياس تقدير الذات واختبارات الصفات البدنية واختبارات مهارات

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٢ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
كرة القدم ( ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس) وذلك نظراً  
لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في المتغيرات قيد  
البحث (ن=٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	شهر	٢٦٤.٤٠	٢٦٤.٥٠	١.٠١	٠.٢٩-
	الطول	سم	١٧٤.٣٣	١٧٤.٦٣	١.٠٨	٠.٨٣-
	الوزن	كجم	٦٦.٨٦	٦٧.١٦	١.٠٣	٠.٨٧-
الاختبارات البدنية	اختبار القوة العظمى لعضلات الرجلين	كجم	١٧٥.٠٥	١٧٥.٥٥	٠.٩٢	١.٦٣-
	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٤.٢٦	٤.٥٠	١.٩٣	٠.٣٧-
	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٢.٦٤	٣.٠٠	١.٨١	٠.٥٩-
	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	١٠.٧١	١١.٦١	١.٦٩	١.٥٩-
الاختبارات المهارية	اختبار تمرير الكرة بالقدم بين قائمين	درجة	٥.٣٦	٥.٨٦	١.٠٧	١.٤٠-
	اختبار التصويب على المرمى المقسم	درجة	٤٢.٧٦	٤٣.٥٥	٢.٧٨	٠.٨٥-
	اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو هدف محدد	درجة	١٤.٨٦	١٥.٠٠	٠.٨١	٠.٥١-
مقياس تقدير الذات	درجة	٢٥.٧٣	٢٥.٤٣	٢.٨٦	٠.٣١	٠.٦٦-

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء = ٠.٦٢      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ١.٢٢

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (١.٦٣ - ٠.٣١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (١.٢٠ : ١.١٣)

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٣ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في المتغيرات قيد البحث.

ب- تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإيجاد عامل التكافؤ - تقارب المستويات - لعينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) قوام كل منها (٣٠) طالباً، في المتغيرات قيد البحث وهي معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومقياس تقدير الذات واختبارات الصفات البدنية، واختبارات مهارات كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس)، وذلك نظراً لأهمية هذه المتغيرات وتأثيرها على مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وجدول (٢) يوضح ذلك.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن=١=٢=٣٠)

م	المتغيرات	وحدة قياس	مجموعات	المتوسط الحسابي	الإتحاف المعياري	قيمة (ت)	
معدلات النمو	السن	سنة	ضابطة	٢٦٤.٣٤	٠.٩٥	٠.٧٥	
			تجريبية	٢٦٤.٥٢	١.٠٧		
	الطول	سم	ضابطة	١٧٤.٣٣	١.٠٨	٠.٣٨	
			تجريبية	١٧٤.٢٣	١.١٠		
	الوزن	كجم	ضابطة	٦٦.٩٣	٠.٩٨	٠.٥٠	
			تجريبية	٦٦.٨٠	١.٠٩		
الاختبارات البدنية	اختبار لقوة لعظمى لعضلات لرجلين	كجم	ضابطة	١٧٤.٩٦	٠.٨٨	٠.٧٧	
			تجريبية	١٧٥.١٣	٠.٩٧		
	لحو ٣٠ من لبدء لعالى	ثانية	ضابطة	٤.٢٣	٠.٨٩	٠.٣١	
			تجريبية	٤.٣٠	٠.٩٨		
	اختبار لوثب لعرض من لثبات	سم	ضابطة	٢.٦٥	١.٠٢	٠.١٢	
			تجريبية	٢.٦٨	١.١٠		
	اختبار لثنى لجدع لماما لسفل من لوهوف	سم	ضابطة	١٠.٦٦	٠.٦٨	٠.٥٨	
			تجريبية	١٠.٧٦	٠.٧٢		
	الاختبارات للمهارية	اختبار تمرير لكرة بالقدم بين قائمين	درجة	ضابطة	٥.٣٠	١.٠٢	٠.٤٦
				تجريبية	٥.٤٣	١.١٣	
اختبار لكتويوب على لمرمى لمقسم		درجة	ضابطة	٤٢.٨٠	٠.٧٦	٠.٣٥	
			تجريبية	٤٢.٧٣	٠.٨٢		
اختبار لتسديد لكرة بالرأس نحو هدف محدد		درجة	ضابطة	١٤.٨٧	٠.٨٢	٠.٠٥	
			تجريبية	١٤.٨٦	٠.٨١		
مقياس لتقدير لذات	درجة	ضابطة	٢٥.٧١	٠.٨٧	٠.١٨		
		تجريبية	٢٥.٧٣	٠.٨٦			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٤ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من جدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٥ : ٠.٧٧) ، وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى "٠.٠٥" مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات البحث.

#### رابعاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

##### أ) الأجهزة والأدوات المستخدمة:

أفماع	أطواق	قوائم وعصا خشبية	مقعد سويدي
كرات طبية	بالونات	ميزان طبي	رستامتر
صولجانات	طباشير وجير	كرات قدم وطائرة وسلّة	أوراق، أقلام لتسجيل النتائج
حبال	كرات طبية	أعلام مختلفة الأحجام	ساعة رقمية لتسجيل الوقت

##### ب) الاختبارات:

##### ١ - الاختبارات البدنية ملحق (٣):

من خلال اطلاع الباحث وتحليل الدراسات والمراجع العلمية والبحوث المتخصصة في رياضة كرة القدم، مثل (٢)(٣)(٩)(١١)(١٧)(١٨)، تعرف الباحث على الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس)، وكذلك استخلص الباحث أنسب الاختبارات التي تقيس هذه الصفات والتي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، ويوضح جدول (٣) الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها:

##### جدول (٣) الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المرجع
١	القوة العظمى	القوة العظمى لعضلات الرجلين	كجم	(٤٢:٥)
٢	السرعة	العدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	(٥٣٨:٢)
٣	القوة المميزة بالسرعة	الوثب العريض من الثبات	سم	(١٩:١٢)
٤	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	(١٢٦:١٤)

## ٢- الاختبارات المهارية ملحق (٤):

من خلال الاطلاع وتحليل الدراسات والمراجع العلمية والبحوث المتخصصة برياضة كرة القدم، مثل (٢)(٣)(٩)(١١)(١٧)(١٨) قام الباحث باستخلاص أنسب الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس) ، ويوضح جدول (٤) الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث.

### جدول (٤) الاختبارات المهارية

المهارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	المرجع
ركل الكرة بباطن القدم	تمرير الكرة بالقدم بين قائمين	درجة	(١٢:٤٤)
ركل الكرة بوجه القدم الأمامي	التصويب على المرمى المقسم	درجة	(١٤:١٣٢)
ضرب الكرة بالرأس	تسديد الكرة بالرأس على هدف محدد	درجة	(٢:٥٣٥)

## ٣- مقياس (روسن بيرج) لتقدير الذات مرفق (٥):

خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

(أ) صدق الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات والمقياس (البدنية - المهارية - مقياس تقدير الذات) على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من الإثنين ١٢/٤ إلى الثلاثاء ١٣/٤/٢٠٢١م للتأكد من صدق الاختبارات والمقياس، وتم رصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات الإحصائية والعلمية للاختبارات.

- صدق التمايز (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى للدرجات وجدول (٨) يوضح ذلك.



جدول (٨)

دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى للاختبارات قيد البحث (ن = ١٦)

قيمة (ت) المحسوبة	الربيعي الأدنى ن=٨		الربيعي الأعلى ن=٨		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ ع	٢ م	١ ع	١ م		
٧.٠٣	٠.٨٦	١٧٥.١٢	٠.١٣	١٧٧.٢٣	كجم	الاختبارات البدنية
٨.٧٠	٠.١٤	٥.١٤	٠.٣١	٤.٢٧	ثانية	
٦.٤٤	٠.١٦	٢.١٦	٠.٢٤	٢.٧٤	سم	
١١.٢٧	٠.٦٢	٩.٧١	٠.١٧	١٢.١٩	سم	
١٠.٣٦	٠.٤٢	٥.١٣	٠.٥١	٧.٤١	درجة	الاختبارات المهارية
٣٢.٥٠	٠.٢٧	٤٠.٢٣	٠.٣٥	٤٤.٧٨	سم	
٦.٤٠	١.٢٩	١٣.١٤	١.٤٢	١٧.٤٣	ثانية	
٢٧.٧٨	٠.٣٤	٢٣.٢٨	٠.٢٥	٢٧.١٧	درجة	مقياس تقدير الذات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى للاختبارات

المستخدمة قيد البحث حيث تراوحت المحسوبة قيمة (ت) ما بين (٣٢.٥٠:٦.٤٠) وهي أكبر من قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

(ب) ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات والمقياس (البدنية - المهارية - تقدير الذات) قيد البحث،

وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته أسبوع وذلك في الفترة من السبت ٤/١٦ إلى الثلاثاء

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٧ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
١٧/٤/٢٠٢١ م على عينة قوامها (٣٠) طالباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والتي سبق  
تطبيق الاختبارات عليهم في حساب الصدق، وقد كانت الاختبارات تجري في نفس التوقيت وبنفس الشروط  
في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين، وجدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث (ن=٣٠)

قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢م	١ع	١م			
٠.٨٨	٠.٤٢	١٧٥.١٧	٠.٤٧	١٧٥.٦٤	كجم	اختبار القوة العظمى لعضلات الرجلين	الاختبارات البدنية
٠.٨٦	٠.١٩	٤.٥٨	٠.١٧	٤.٦٥	ثانية	العدو ٣٠ م من البدء العالي	
٠.٨٧	٠.٣٥	٢.٣١	٠.٣٢	٢.٣٤	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	
٠.٨٩	٠.٦٨	١١.١٧	٠.٧١	١١.١٤	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	
٠.٧٨	٠.٣٣	٤.٥٢	٠.٣٦	٤.٥٦	درجة	اختبار تمرير الكرة بالقدم بين قائمين	الاختبارات المهارية
٠.٨٧	٠.٧٩	٤١.١٢	٠.٨٢	٤١.٢٤	درجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم	
٠.٧٦	١.٤٣	١٣.٨٢	١.٤٦	١٣.٧٩	سم	اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو هدف محدد	
٠.٩٥	٠.٥٤	٢٤.٣٠	٠.٥٧	٢٤.٢٧	درجة	مقياس تقدير الذات	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات  
والمقياس، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات والمقياس قيد البحث ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٥)  
وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات والمقياس.

## سادساً: البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

### خطوات بناء البرنامج:

قبل البدء في خطوات بناء البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج العام وما يتضمنه من أهداف فرعية، وأيضاً الأسس العامة للبرنامج، وكذلك الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ونوضحها فيما يلي:

#### - الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

#### - الأهداف الفرعية للبرنامج:

- ١- تقدير الذات لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي .
- ٢- تعلم بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس) لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي .
- الأسس العامة للبرنامج:

- ١- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
- ٢- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع التلاميذ في وقت واحد.
- ٣- مرونة البرنامج.
- ٤- قبول البرنامج للتطبيق العلمي.
- ٥- مدة البرنامج ملائمة للهدف.
- ٦- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية.
- ٧- إتاحة الفرصة للتلاميذ بالمشاركة في اختيار الألعاب المستخدمة.
- ٨- ملائمة البرنامج للإمكانات المتاحة.

#### - الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- ١- شرح الألعاب التمهيدية والصغيرة قبل بداية كل وحدة.
- ٢- يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله.
- ٣- الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء.

- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٢٩ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- ٤- البدء بالألعاب الصغيرة البسيطة السهلة والتدرج للوصول للألعاب الأكثر تعقيداً.
- ٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التنفيذ.
- ٦- ارتباط البرنامج بعملية التقييم.

### خطوات تصميم البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج ترويحي رياضي مقترح للتعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية وذلك من خلال:

١- الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة مثل: إبراهيم الزريقات (٢٠٠٩م)(١)، أحلام العقباوي (٢٠١٠م)(٤)، أحلام عبد الغفار (٢٠٠٣م)(٥)، أمير إبراهيم القرشي (٢٠١٢م)(١٢)، إيمان عبد العزيز (٢٠١٥م)(١٥)، تهاني عبد السلام (٢٠٠١م)(٢٢)، كمال درويش، أمين الخولي (٢٠٠١م)(٣٠)، كمال درويش، كمال عبد الحميد (٢٠١٥م)(٣٢)، محمد السمودي (٢٠١٤م)(٣٦)، محمود طلبية (٢٠١٠م)(٣٩)، محمود طلبية (٢٠١٣م)(٤٠)، هدى حسن، ماهر حسن (٢٠٠٨م)(٤١). والدراسات المرتبطة كدراسة كلاً من: أحمد عادل (٢٠٠٩م)(٧)، أحمد غريب (٢٠١٣م)(٨)، إسرائ الغياوي (٢٠١٥م)(١٠)، أمير طه (٢٠٠٢م)(١٣)، إيمان محمد (٢٠١٥م)(١٦)، بلال محمود (٢٠١٥م)(١٩).

٢- إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال الترويج الرياضي، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والتربية الخاصة للاستفادة منهم في تحديد محتوى البرنامج وأهدافه وكذلك الخطة الزمنية للبرنامج.

### الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء أثناء المقابلات الشخصية معهم تتضمن مجموعة من الأسئلة حول تحديد متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة تطبيق البرنامج، وعدد الوحدات، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع، وزمن الوحدة الكلي وكل جزء على حدى.

مرفق (٢) وجدول (٨) يوضح آراء السادة الخبراء حول متغيرات الخطة الزمنية.

جدول (٨) التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في

متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح ن = ١١

م	عناصر الخطة	المتغيرات	رأي الخبراء	
			تكرار	النسبة %
١	لزمان كلي للبرنامج	شهرين	٠	% ٠
		ثلاثة شهور	٠	% ٠
		أربعة شهور	١١	% ١٠٠
		أخري تكرر	٠	% ٠
٢	عدد لوجدك	٢٤ وحدة	٠	% ٠
		٣٢ وحدة	١١	% ١٠٠
		٣٦ وحدة	٠	% ٠
		أخري تكرر	٠	% ٠
٣	عدد لوجدك في الأسبوع	وحدتان	١١	% ١٠٠
		ثلاث وحدات	٠	% ٠
		أربع وحدات	٠	% ٠
		أخري تكرر	٠	% ٠
٤	عدد مرات تكرار الوحدة لوحدة	مرة	١١	% ١٠٠
		مرتان	٠	% ٠
		ثلاث مرات	٠	% ٠
		أخري تكرر	٠	% ٠
٥	لزمان كلي للوحدة	٣٥ بضعفة	٠	% ٠
		٤٥ بضعفة	١٠	% ٩١
		٦٠ بضعفة	١	% ٩
		أخري تكرر	٠	% ٠
٦	لزمان لجزء لثمهدي	٥ دقائق	٠	% ٠
		١٠ دقائق	١٠	% ٩١
		١٥ بضعفة	١	% ٩
		أخري تكرر	٠	% ٠
٧	لزمان لجزء لرئيسي	٣٠ بضعفة	١٠	% ٩١
		٤٠ بضعفة	٠	% ٠
		٤٥ بضعفة	١	% ٩
		أخري تكرر	٠	% ٠
٨	لزمان لجزء لختامي	٥ دقائق	١٠	% ٩١
		١٠ دقائق	١	% ٩
		١٥ بضعفة	٠	% ٠
		أخري تكرر	٠	% ٠

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣١ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من جدول (٨) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات  
الخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبه لعينة البحث، أن السادة الخبراء اتفقوا على تحديد الإطار  
الزمني للبرنامج كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (٩) بالإطار الزمني للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح

م	عناصر الخطة	المتغيرات
١	الزمن الكلي للبرنامج	أربعة شهور
٢	عدد الوحدات	٣٢ وحدة
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة
٥	الزمن الكلي للوحدة	٤٥ دقيقة
٦	زمن الجزء التمهيدي	١٠ دقائق
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق

محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح: مرفق رقم (٦)

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في صورة مجموعة من الوحدات التي  
تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى  
طلاب كلية التربية الرياضية وتم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالي:

#### \* الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد وتهينة الطلاب بدنياً ونفسياً وفسولوجياً وإدخال روح المرح والسرور  
والمشاركة الفعالة في البرنامج، ويحتوي على مجموعة من الألعاب الترويحية الرياضية تؤدي في صورة  
فردية أو جماعية، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

#### \* الجزء الرئيسي:

يهدف هذا الجزء بشكل أساسي إلى تحسين بعض مهارات كرة القدم (ركل الكرة بباطن القدم -  
ركل الكرة بوجه القدم الأمامي - ضرب الكرة بالرأس) وما يتضمنه كل بعد من أبعاد فرعية، ويحتوي على

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣٢ - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
مجموعة من الألعاب الترويحية الأكثر نشاطاً وحركة والتي تعتمد على التنافس بين الفرق لتحقيق هدف  
كل وحدة، ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

\* الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى اعادة الطلاب لحالتهم الطبيعية بعد ممارسة محتوى الوحدة من خلال  
التهدئة والاسترخاء مع الحفاظ على حالة السعادة والسرور للطلاب، ويحتوي على مجموعة من التمارين  
والألعاب الترويحية التي تحقق الهدف، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

ج- عرض الوحدات الترويحية على الخبراء :

لقد قام الباحث بعرض الوحدات التعليمية بعد تصميمها على عدد (١١) من الخبراء ملحق (١)  
لإبداء الرأي في محتوى الوحدات التعليمية وذلك في الفترة من ٢٠/٤/٢٠٢١م، إلى ٢٥/٤/٢٠٢١م، ولقد  
تمت الموافقة من الخبراء على محتوى الوحدات ومناسبتها لطبيعة وأهداف البحث.

سابعاً : الدراسات الاستطلاعية :

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي على عدد (٣٠) طالباً  
من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية خلال الفترة من السبت ١٠/٤/٢٠٢١م إلى السبت  
١/٥/٢٠٢١م وذلك للأسباب التالية :

- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل اختبار على حدة والاختبارات ككل.
- دقة تنظيم وسير العمل في القياس.
- حساب معامل صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي.
- التعرف على المشكلات التي تظهر عند التطبيق.

وبناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصل الباحث إلى:

- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- صدق وثبات الاختبارات البدنية والمهارية واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتجريب محاضرة واحدة من الوحدات التعليمية على عينة عشوائية عددها (٣٠)  
طالباً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وذلك يوم الأحد ١٨/٤/٢٠٢١م بهدف التعرف على:  
- مدى مناسبة الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ التجربة.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣٣ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
- مدى مناسبة محتوى الوحدات التعليمية لقدرات العينة.

وبناءً على نتائج الدراسة تبين للباحث كفاية الأجهزة والأدوات لتنفيذ التجربة، بالإضافة إلى  
مناسبة محتوى الوحدات التعليمية لقدرات العينة.

### ثامناً: الخطوات التنفيذية للبحث :

#### ١- القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد  
البحث (اختبار التحصيل المعرفي) وذلك يوم ٢٥/٤/٢٠٢١ م، (والاختبارات المهارية) وذلك يوم ٢٧/٤/  
٢٠٢١ م.

#### ٢- التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على المجموعتين التجريبية باستخدام الوحدات  
التعليمية قيد البحث والضابطة باستخدام أسلوب التدريس التقليدي المتبع في الفترة من الأربعاء  
٢٨/٤/٢٠٢١ م إلى السبت ١/٥/٢٠٢١ م بواقع محاضرتين أسبوعياً ولمدة أسبوعين.

#### ٣- القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين  
(التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من السبت ١٥/٥/٢٠٢١ م إلى الأحد  
١٦/٥/٢٠٢١ م ، وذلك بنفس شروط إجراء القياسات القبليّة.

#### ٤- جمع البيانات وجدولتها :

تم تجميع النتائج بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً .

#### تاسعاً: المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء.
- معامل التفلطح. - اختبار (T-Test). - معامل الارتباط. - نسبة التحسن.
- النسبة المئوية. - الأهمية النسبية. - معامل السهولة والصعوبة والتمييز.

#### عرض ومناقشة النتائج :

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :



أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية ."

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي وأداء مهارات كرة القدم للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

الاختبارات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطات		نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ± ف		
تمرير الكرة بالقدم بين قائمين	٥.٤٣	١.١٣	٧.٩٣	٠.٧٣	٢.٥٠	١.٧٧	٤٦.٠٤	*٧.٧٠
التصويب على المرمى المقسم	٤٢.٧٣	٠.٨٢	٥٧.٨٠	٠.٧٦	١٥.٠٧	٢.٩٠	٣٥.٢٦	*٣٠.١٩
تسديد الكرة بالرأس نحو هدف محدد	١٤.٨٦	٠.٨١	٢٤.١٠	٠.٧٥	٩.٢٣	١.٦٣	٦٢.١٨	*٣٢.٩٦
اختبار التحصيل المعرفي	٢٥.٧٣	٠.٨٦	٤٠.١٦	٠.٩٦	١٤.٤٣	٣.٦٧	٥٦.٠٨	*٢١.٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٥ \* دال

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في الاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٧٠ : ٣٢.٩٦) ، كما بلغت نسبة التحسن (٣٥.٢٦% : ٦٢.١٨%).

ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة والمتضمنة تقديم مهارات كرة القدم باستخدام البرنامج الترويحي المقترح، حيث تم تجزئة المهارة وصياغتها وفقاً لمراحل البرنامج الترويحي (التمهيد ، التركيز ، التحدي ، التطبيق) في ضوء تقديم كل مرحلة في شكل مهمة حركية يلزم إنجازها حتى يتم الانتقال للمرحلة المهارية التالية.

ويرجع الباحث هذا التحسن المعنوي إلى فاعلية الوحدات التعليمية باستخدام البرنامج الترويحي، حيث ساعدت طبيعة البرنامج الترويحي الاجتماعية على أن يكون المتعلم دائماً نشطاً عقلياً وحركياً، كما

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣٥ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
ساعد عرض المادة العلمية بطريقة مشوقة ومنظمة وواضحة إلى سرعة استيعاب الطلاب وفهم المعلومات  
المتصلة بالمهارات المقدمة لهم (قيد البحث) .

كما أتاح البرنامج الترويحي فرص المشاركة النشطة للطلاب في عملية التعلم، وذلك من خلال اشتراك  
الطلاب في تنفيذ الأنشطة التعليمية المتنوعة، وقيامهم بجمع المعلومات والبحث عنها بأنفسهم والنقاش فيما  
بينهم، وقدرتهم على الاعتماد على النفس، وذلك من خلال الأنشطة المختلفة التي تتم في الخلاء والهواء  
الطلق وتأثيرها المباشر على تحسين المهارات المطلوبة، مما أدى إلى ارتفاع مستوى التحصيل المعرفي  
لديهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من إبراهيم الزريقات (٢٠٠٩م) (١)، أحلام العقباوي  
(٢٠١٠م) (٤)، أحلام عبد الغفار (٢٠٠٣م) (٥)، أمير إبراهيم القرشي (٢٠١٢م) (١٢)، إيمان عبد العزيز  
(٢٠١٥م) (١٥)، تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) (٢٢) في أن استخدام البرنامج الترويحي أتاح فرص عديدة  
للمتعلمين للمشاركة في تحديد أهدافهم، وكذلك التنوع في الألعاب الترويحية، جعل المتعلم محوراً للعملية  
التعليمية، وإتاحة الفرصة للربط بين الخبرات السابقة والجديدة للمتعلم، وكذلك اعتماد المتعلم على تقويم أدائه  
بنفسه في ضوء المراعاة الكاملة للفروق الفردية.

مما سبق يتحقق الفرض الأول فقد ثبت أنه :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في  
مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعديّة".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في  
مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعديّة".

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي وأداء مهارات كرة القدم للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

الاختبارات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطات		نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ± ف		
تمرير الكرة بالقدم بين قائمين	٥.٣٠	١.٠٢	٦.٣٣	١.٢٦	١.٠٣	١.٠٣	١٩.٤٣	*٥.٤٧
التصويب على المرمى المقسم	٤٢.٨٠	٠.٧٦	٤٦.٩٠	١.٠٢	٠.٩٩	٤.١٠	٩.٥٧	*٢٢.٥٧
تسديد الكرة بالرأس نحو هدف محدد	١٤.٨٧	٠.٨٢	١٧.٧١	٠.٨٣	١.٠١	٢.٨٣	١٩.٠٩	*١٥.٢١
اختبار التحصيل المعرفي	٢٥.٧١	٠.٨٧	٣٢.٠٦	٠.٩٤	١.٩٣	٦.٣٣	٢٤.٦٩	*١٨.٢٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٥ \* دال

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في الاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٤٧ : ٢٢.٥٧)، كما بلغت نسبة التحسن (٩.٥٧% : ٢٤.٦٩%).

ويعزي الباحث ذلك التقدم إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التروحي المتبع الذي تم استخدامه مع المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي وتقديم البرنامج وتصحيح الأخطاء، وكذلك الخطوات التعليمية المتدرجة وتكرار المتعلم للأداء الفني أتاح له أثر إيجابي في تحسين الأداء.

يقوم المعلم بتقديم الشرح اللفظي المبسط داخل البرنامج وعرض نموذج عملي للمهارة المتعلمة حتى يتمكن المتعلم من تكوين تصور واضح عن الأداء المهاري المطلوب والاسترجاع المباشر للمهارة أثناء التعلم.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣٧ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
ويشير "حنفي مختار" (١٩٩٠م) أن درجة أداء المتعلمين للمهارة تتوقف على مقدرة المعلم على  
الشرح الجيد وتقديم النموذج الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال  
البرنامج الترويحي (٤٠:٢٥) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من حسين عبد الرحمن (٢٠١٥م) (٢٤)، شرين  
عبدالوهاب (٢٠٠٨م) (٢٨)، محمد الحسيني (٢٠٠٩م) (٣٥) ، حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى أن المعلم  
هو المصدر الرئيسي للمعلومات والمعارف الخاصة بالأداء وقانونياته للمهارات قيد أبحاثهم، وأن التحسن  
الحدث في الجانب المعرفي للمجموعة الضابطة كان نتيجة استخدام أسلوب الشرح وأداء البرنامج  
الترويحي.

مما سبق يتحقق الفرض الثاني فقد ثبت أنه :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في  
مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية".

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في  
مستوى التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة القدم لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية".

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية  
في مستوى التحصيل المعرفي وأداء مهارات كرة القدم للعينة قيد البحث (ن = ٦٠)

قيمة "ت" المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٥.٩٦	١.٢٦	٦.٣٣	٠.٧٣	٧.٩٣	درجة	اختبار تمرير الكرة بالقدم بين قائمين
*٤٦.٦٤	١.٠٢	٤٦.٩٠	٠.٧٦	٥٧.٨٠	درجة	اختبار التصويب على المرمى المقسم
*٣١.٠٣	٠.٨٣	١٧.٧١	٠.٧٥	٢٤.١٠	درجة	اختبار تسديد الكرة بالرأس نحو هدف محدد
*٣٣.٧٥	٠.٩٤	٣٢.٠٦	٠.٩٦	٤٠.١٦	درجة	اختبار التحصيل المعرفي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٢ \* دال

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٣٨ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح متوسط القياسات البعدية في الاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤٦.٦٤:٥.٩٦).

ويعزي الباحث التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري في كرة القدم إلى استخدام البرنامج التروحي حيث أتاح فرص عديدة للمعلم من خلال تحفيز دافعية المتعلمين وتوجيههم إلى تحمل المسؤولية أثناء إجراء وتطبيق الأنشطة التطبيقية المتنوعة في البرنامج التروحي، والتي تقود الطلاب إلى التعارض مع ما لديهم من خبرات خاطئة عن المهارة، فتعارض تلك المعلومات الخاطئة مع ما قدمه المعلم من أنشطة وتدرجات تطبيقية، مما تثير دافعتهم للتوصل إلى المعلومات الصحيحة ويثير ما لديهم من خبرات تدفعهم إلى التعلم.

ويشير "محمود إسماعيل طلبة" (٢٠١٣م) إلى أن معرفة المعلم بالبرامج التروحية وأهميتها المتنوعة وقدرته على استخدامها تساعده بلا شك في معرفة الظروف التدريسية المناسبة للتطبيق، بحيث تصبح عملية التعليم شيقة وومتعة للطلاب ومناسبة لقدراتهم ووثيقة الصلة بحياتهم واحتياجاتهم وميولهم ورغباتهم وتطلعاتهم المستقبلية (٤٠ : ٢٥).

ويرى الباحث أن استخدام البرامج التروحية للمجموعة التجريبية ساعد على توفير بيئة تعليمية اجتماعية دفعت المتعلم إلى بذل المزيد من الجهد في التعلم من خلال مشاركته مع زملاءه في مواقف تعليمية مختلفة، تتطلب منه تنفيذ واجبات تعليمية في مناخ يغلب عليه الجانب الاجتماعي التفاعلي، بالإضافة إلى أن مكونات البرنامج التروحي ساعدت على تأكيد المعلومات لدى المتعلم مما أتاح له فرصة تقييم نفسه مع إعطاء تغذية راجعة فورية يستطيع من خلالها المتعلم تصحيح إجاباته ومعلوماته الخاصة عن المهارة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من "tony skiev" (٢٠٠٦م) (٤٣)، "إسراء محمد" (٢٠١٥م) (١٠)، "إيمان محمد السيد" (٢٠١٥م) (١٦) في أن استخدام البرنامج التروحي أتاح فرصاً تعليمية عديدة للمتعلمين للمشاركة في تحديد أهدافهم كونه يجعل المتعلم محوراً للعملية التعليمية، وكذلك تنوع مصادر التعلم التي يوفرها البرنامج التروحي، حيث أتاح فرص عديدة للمتعلم لاستدعاء الخبرات في المهارات الرياضية المرتبطة بالمهارات الجديدة التي يدرسها في شكل بنائي سواء على المستوى المهاري أو المعرفي .

## الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي :

١. الوحدات التعليمية باستخدام البرنامج الترويحي لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري في رياضة كرة القدم.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في الاختبارات المهاريّة واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبيّة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٧٠ : ٣٢.٩٦)، كما بلغت نسبة التحسن (٣٥.٢٦% : ٦٢.١٨%).
٣. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في الاختبارات المهاريّة واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٤٧ : ٢٢.٥٧)، كما بلغت نسبة التحسن (٢٤.٦٩% : ٩٠.٥٧%).
٤. توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبيّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في الاختبارات المهاريّة واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبيّة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٩٦ : ٤٦.٦٤).

## التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

١. استخدام الوحدات التعليمية باستخدام البرنامج الترويحي في تعلم مهارات كرة القدم لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.
٢. تدريب القائمين على تدريس كرة القدم على كيفية استخدام البرنامج الترويحي في تعلم الأنشطة المختلفة بكليات التربية الرياضية.
٣. ضرورة استخدام البرامج الترويحية في المناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية.
٤. إجراء دراسات أخرى باستخدام البرامج الترويحية ومعرفة تأثيرها على تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم عبد الله الزريقات (٢٠٠٩م): الإعاقة السمعية مبادئ التأهيل السمعي والكلامي والتربوي ، دار الفكر ، عمان.
- ٢- إبراهيم المتولي أحمد (١٩٩٩م): "أثر استخدام التدريس المصغر على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٣- إبراهيم حنفي شعلان(٢٠٠٩م): "كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة)" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- أحلام العقباوي (٢٠١٠م): سيكولوجية الطفل الأصم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٥- أحلام رجب عبد الغفار(٢٠٠٣م): الرعاية التربوية للصم والبكم وضعاف السمع ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٦- أحمد جلال عبد الكريم (٢٠١٦م): برنامج تروحي رياضي لكبار السن بالمشروع القومي للرواد ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٧- أحمد عادل لطفي (٢٠٠٩م): برنامج تروحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربائي للعضلات العاملة للمكفوفين ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٨- أحمد محمد غريب (٢٠١٣م): نموذج مقترح لتقييم الأنشطة الترويحية لذوي الاحتياجات الخاصة بالأندية ومراكز الشباب في جمهورية مصر العربية ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٩- أحمد ياسين رشاد (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب العصف الذهني وحل المشكلات على التحصيل المعرفي والمهاري فى كرة القدم لتلاميذ المرحلة الاعدادية" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٠- إسراء محمد السيد الغرابوي (٢٠١٥م): فاعلية برنامج قائم على التعليم المدمج في تنمية المهارات الحياتية وتقدير الذات لدى الطلاب الصم والبكم ، دكتوراه ، كلية الاقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية.
- ١١- أشرف عبد العزيز أحمد، محمد رمضان عبد الفتاح (٢٠٠٩م): "فاعلية برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتحسين الأداء المهاري وبعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد ٢٩ ، مجلد ٢ ، نوفمبر ، جامعة أسيوط.
- ١٢- أمير إبراهيم القرشي (٢٠١٢م): التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بين التصميم والتنفيذ ، عالم الكتب ، القاهرة.

- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٤١ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- ١٣- أمير طه بخش (٢٠٠٢م): فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال التوحديين ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الأول .
- ١٤- إيلين وديع فرج (١٩٩٦م): خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- ١٥- إيمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠١٥م): الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ١٦- إيمان محمد السيد عبد الحميد (٢٠١٥ م): فاعلية برنامج تروحي باستخدام القصة الحركية في تحسين مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي للأطفال ذوي التوحد ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- باسم فاضل عباس (٢٠١١م): "الاختبارات الخاصة في كرة القدم" ، جامعة بني غازي ، ليبيا.
- ١٨- بطرس رزق الله ( ١٩٩٤م): "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية" ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٩- بلال محمود محمد عبد الرازق (٢٠١٥م): تأثير برنامج نفسي تعليمي على التكيف النفسي والاجتماعي لدى أطفال الصم وضعاف السمع في رياضة الجودو ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ٢٠- تهاني عبد السلام محمد السيد (١٩٨٩م): أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف للنشر، الإسكندرية.
- ٢١- تهاني عبد السلام محمد السيد (٢٠٠١ م): الترويح في ضوء التربية الإسلامية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٢- تهاني عبد السلام محمد السيد (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٣- تهاني عبد السلام محمد السيد (١٩٨٩م): أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف للنشر، الإسكندرية.
- ٢٤- حسين عبد الرحمن محمد (٢٠١٥م): تأثير برنامج تروحي مائي على تعلم السباحة لطلاب الجامعة البريطانية ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية لبنين ، جامعة بنها.
- ٢٥- حنفي محمود مختار (١٩٩٠م): "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٦- رانيا فرج أبو النصر (٢٠١٠م): تأثير برنامج تروحي رياضي على تعديل بعض المتغيرات النفسية لدى المعاقين ذهنياً ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.



- مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٤٢ - - المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م
- ٢٧- سامح محمد سيد أحمد (٢٠١٥م): فعالية برنامج ألعاب ترويحية في خفض اضطرابات الانتباه لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٨- شرين عبد الوهاب إبراهيم الشرفاوي (٢٠٠٨م) : تأثير برنامج تروحي على بعض المشكلات النفسية لأطفال القسم الداخلي بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمحافظة الإسكندرية ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- صفا سلامة محمد أحمد (٢٠١١م): تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية بمحافظة المنيا ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٣٠- كمال درويش ، أمين أنور الخولي (٢٠٠١م): الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة ، البرامج والأنشطة) ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣١- كمال درويش ، محمد محمد الحماحي (٢٠٠٧م): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، ط٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣٢- كمال عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٥م): الأسس الفلسفية للترويح الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣٣- مايكل ممدوح ذكي منصور (٢٠١٤م): تأثير برنامج تروحي رياضي على بعض مستويات المجال الوجداني لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٣٤- محمد أحمد محمود متولي (٢٠١٥م): برنامج تروحي لتحسين التفاعل الاجتماعي لدى أطفال مرضى السرطان ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٣٥- محمد الحسيني محمود (٢٠٠٩م): "فاعلية برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهبرميديا على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للمبتدئين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٣٦- محمد كمال السمودي (٢٠١٤م): التربية الترويحية ، مكتبة شجرة الدر ، القاهرة .
- ٣٧- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (١٩٩٨م): الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٨- محمد مصطفى مصطفى صالح (٢٠١٢م): تأثير برنامج تروحي رياضي على مستوى مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال التوحديين ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
- ٣٩- محمود إسماعيل طالبة إبراهيم (٢٠١٠م): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جرافيك ، القاهرة.
- ٤٠- محمود إسماعيل طالبة إبراهيم (٢٠١٣م) : البرامج الترويحية ، دار حراء ، المنيا.

مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية -- ٤٣ - -المجلد الثالث والعشرون ابريل ٢٠٢٢ م  
٤١ - هدى حسن محمود محمد ، ماهر حسن محمود محمد (٢٠٠٨م): الترويج وأهميته في التوافق  
النفسي والاجتماعي لمتحتدي الإعاقة الذهنية ، دار الوفاء ، الإسكندرية.  
ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- 41- John J. Miller. ; "Impact of a University Recreation Center on Social Belonging and Student Retention"Recreational Sports Journal, Nirsa Foundation ,2011 .
- 42-Tony skive (2006): " vygotks,s theory of generative Learning to solve physical problems " links atheoretical concept with practice through action research ;teaching in higher education , vole 8 . no 2

## تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية

\* د/ عبد الرحمن يحيى عبد المطلب

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية وفي حدود علم الباحثين - وما اطلعوا عليه من الأبحاث والدراسات السابقة التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي لم يجدوا من الأبحاث والدراسات العلمية المرجعية التي تناولت تأثير برنامج ترويحي رياضي على تقدير الذات وتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

وتم تحديد عينة البحث عن طريق اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى (ذكور) بكلية التربية الرياضية للعام الجامعي (٢٠٢٠م - ٢٠٢١م) حيث بلغ عددها (٦٠) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية عدد كل مجموعة (٣٠) طالباً ، كما تم اختيار عدد (٣٠) طالباً من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الاستطلاعية. وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات الخاصة بالبرنامج (من إعداد الباحث) ومن أهم الاستخلاصات الوصول إلى أن الوحدات التعليمية باستخدام البرنامج الترويحي لها تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري في رياضة كرة القدم وذلك للوصول بالطالب لأعلى مستوى .

## Abstract

# The effect of a sports recreational program on self-esteem and learning some football skills Students of the Faculty of Physical Education

**\*Dr. Abdul Rahman Yahya Abdul Muttalib**

The research aims to identify the effect of a recreational sports program on self-esteem and learning some football skills among students of the Faculty of Physical Education, and within the limits of the researchers' knowledge - and what they have seen from previous research and studies that deal with this research field, they did not find from the research and scientific reference studies that dealt with the impact of A sports recreational program on self-esteem and learning some football skills for students of the Faculty of Physical Education.

The research sample was determined by randomly selecting the research sample from the students of the first year (males) in the Faculty of Physical Education for the academic year (2020 AD - 2021 AD), where the number of (60) students were divided into two equal groups, one of them is control and the other is experimental, the number of each group is (30). ) students, and (30) students were selected from the same research community and outside the main sample to conduct the surveys. The research tools were represented in the tests of the program (prepared by the researcher) and one of the most important conclusions is to find that the educational units using the recreational program have a positive impact on the level of cognitive achievement and skill performance in football in order to reach the student to the highest level.

---

**\*Instructor, Department of Sports Administration and Recreation - Faculty of Physical Education in Qena - South Valley University**