

تأثير برنامج رياضي تروحي في تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أحمد محمود صالح جاسم ، أ.د. حامد سليمان حمد

العراق.

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية وإعداد برنامج رياضي تروحي لتحقيق الذات لديهم والتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى تحقيق الذات لديهم والتعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث لحلّ المشكلة، واشتملت عيّنة البحث على (٣٠) طالباً، استبعد منهم (١٠) طلاب لخضوعهم للتجارب الاستطلاعية، الأولى للبرنامج الرياضي التروحي والثانية لمقياس تحقيق الذات، وبقي (٢٠) طالباً تمّ توزيعهم لمجموعة ضابطة عددها (١٠) طلاب ومجموعة تجريبية عددها (١٠) طلاب أيضاً لتنفيذ البرنامج الرياضي التروحي الذي أعدّه الباحثان، وتمّ تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة واعتمادها بوصفها اختبارات قبلية، وبعد إكمال مدة البرنامج الرياضي التروحي تمّ إجراء الاختبارات البعدية لمقياس تحقيق الذات، وعولجت البيانات إحصائياً وعُرضت جداول وتم تحليل نتائجها ومن ثمّ مناقشتها بصيغة علمية بالاستناد إلى المصادر العلمية، وتوصل الباحثان إلى عدة استنتاجات أهمها إن للبرنامج الرياضي التروحي الذي أعدّه الباحثان تأثيراً إيجابياً واضحاً في تحقيق الذات للمجموعة التجريبية وتَفَوُّقُ المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحقيق الذات في الاختبارات البعدية بسبب تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج الرياضي التروحي واقتصار المجموعة الضابطة على تنفيذ الدرس فقط وصلاحيّة البرنامج الرياضي التروحي المُعدّ من قِبَلِ الباحثان.

الكلمات المفتاحية: برنامج رياضي تروحي ، تحقيق الذات ، المرحلة الإعدادية.

لقد شهد القرن الحالي قفزة علمية ووثبة تكنولوجية ومعرفية وتنوعت أساليب التدريس من أجل تزويد الإنسان بالمعرفة وتوظيفها في اشباع حاجاته وحل المشكلات التي تواجهه وهذا يتطلب شخصية قادرة على تفسير السلوك والظواهر والاحداث والمواقف المختلفة التي من حوله ولا بد من أن يكون قادراً على تحقيق ذاته للوصول الى السلوك المثالي، ولقد أخذ علماء النفس والاجتماع والمناهج بالتعاون مع المختصين على عاتقهم دراسة وملاحظة ومتابعة السلوك وفق التفسير المدرك لحل المشكلات من أجل تطوير السمات الشخصية للطلاب وإكسابهم الثقة بالنفس وحثهم على التعاون والإيثار والتواضع واحترام القوانين والانضباط وتحقيق الذات من خلال إخضاعهم لبرامج رياضية وترويحية. وإن من واجبات المؤسسات التعليمية تربية الطلاب وسد حاجاتهم ورغباتهم ووضع برامج تساعد على التنشئة الاجتماعية والتكيف والتفاعل الاجتماعي وإطلاع الطلاب على الثقافات الأخرى مع تبيان ان لكل شعب خصائصه القومية مع التأكيد على المشتركات كالتعلم والسلم ونبذ العنف والكراهية والتعاون والتساند والتكافل وغيرها من القيم المشتركة. لقد اهتم المتخصصون بدراسة وتقويم سلوك الإنسان من خلال إعداد مناهج تؤثر إيجاباً على تحقيق الذات والثقة بالنفس كونها من المتطلبات الأساسية للشخصية الناجحة، إذ إن الشخص لا يُعد ناجحاً إلا إذا كان مقدراً لذاته وعارفاً لقدراتها الأساسية وداعماً لها، فضلاً عن عامل الثقة بالنفس عند الأداء الحركي الذي يُعد مهماً جداً كي يستطيع الشخص تخطي جميع العقبات في حياته، وإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تؤدي إلى تنمية الصحة البدنية والنفسية وتثبيت القيم الخلقية ونبذ التصرفات المذمومة. إن أهمية هذا البحث في إعداد برنامج رياضي تروحي للوصول إلى مستوى مناسب لتحقيق الذات إذ إن ممارسة الأنشطة الرياضية هي من أنفع الوسائل والحلول لتحاشي الكثير من المشاكل وحلها والرجوع لجادة الصواب، فأهمية البحث بتوظيف الأنشطة الرياضية من خلال إعداد برنامج رياضي تروحي وتنفيذه لتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية. لقد أدى إهمال درس التربية الرياضية من بعض المعنيين وعدم توفير الأجهزة والأدوات وإهمال الأنشطة الترويحية وضعف التخطيط وسوء الإدارة وإهمال توجيه الطلاب وعدم تطوير قابلياتهم وعدم توعية الطلاب بشغل وقت الفراغ بما هو مفيد وعم توعيتهم بخطورة إدمانهم على استعمال الأجهزة الحديثة كالموبايل والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز وبيّن خيوط الشبكة العنكبوتية وانغماسهم في عالم وهمي سيطر على سلوكهم وتوجههم نحو السلوكيات الخاطئة كالتدخين وقلة الحركة والتعلق بالألعاب الرقمية الوهمية التي تؤثر على القدرات العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية وتضعف الجسد وتجعل مهاراتهم الحركية محدودة وتفقد ثقتهم بذواتهم، وإذا ما أُتيحت فرصة للمشاركة في الأنشطة الرياضية يبدو الطلاب غير راضين عن أدائهم الحركي وقليلي الخبرة بل ويعرضوا عن

مُمارسة الألعاب الحركية والتوجه نحو الألعاب الرقمية التي تُضعف البصر والعصب والجسد بشكل عام وتؤثر على عدم فهمهم للواقع وعدم فهم ذواتهم وحدود قدراتهم، لذلك فإن مشكلة البحث قائمة على ما تمّ تشخيصه من تدني مستوى تحقيق الذات وضعف الجوانب المهارية الحركية لدى الطلاب وظهور أعراض القلق وعدم الاتزان وضعف القابلية البدنية وعلامات النعاس الواضحة بسبب السهر وتدني المستوى العلمي لدى أغلب الطلاب بحسب النتائج التحصيلية وتقييم المدرسين قياساً مع معايير الجودة من حيث التحصيل، كل هذه الأسباب أدت إلى تفاقم المشكلة المذكورة آنفاً لذلك لجأ الباحثان لقياس مستوى تحقيق الذات للوقوف على حجم المشكلة وتمّ تصميم برنامج رياضي تروحي للتأكد من قدرته على حل المشكلة وعودة الطالب لجادة الصواب وتحسين المستوى.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على مستوى تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٢- إعداد برنامج رياضي تروحي لتحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٤- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تحقيق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث من طلاب (إعدادية الرمادي المهنية م) البالغ عددهم (١٨٠) طالباً، واشتملت عيّنة البحث على (٣٠) طالباً من الصفّ الخامس الإعدادي وشكّلوا نسبة (١٦,٦٦%) من المجتمع الكلي للمدرسة، استُبعد منهم (١٠) طلاب لخضوعهم للتجارب الاستطلاعية وبقي (٢٠) طالباً تمّ توزيعهم لمجموعتين إحداهما ضابطة عددها (١٠) طلاب والأخرى تجريبية عددها (١٠) طلاب أيضاً وكما يلي:

١- المجموعة الضابطة التي نفّذت دروس التربية الرياضية وفق الجدول المدرسي دون إدخال أي متغيّر تجريبي وعددها (١٠) طلاب.

٢- المجموعة التجريبية التي استمرت بتنفيذ دروس التربية الرياضية وفق الجدول المدرسي وتمّ إدخال المتغيّر التجريبي عليها وهو تنفيذ البرنامج الرياضي التروحي وعددها (١٠) طلاب.

٣-٢ التّصميم التجريبي:

شمل التّصميم التجريبي مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتمّ إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين إذ خضعت كل مجموعة لاختبار قبلي لقياس مستوى تحقيق الذات، ثمّ قام الباحثان بإدخال المتغيّر التجريبي على المجموعة التجريبية المتمثّل بالبرنامج الرياضي التروحي ثمّ خضعت مجموعتي البحث لاختبار بعدي لقياس مستوى تحقيق الذات، ويكون الفرق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة ناجم عن تأثير المجموعة التجريبية بالمتغيّر المستقل.

٤-٢ وسائل جمع البيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية والمقابلات الشخصية والاختبارات والقياسات (مقياس تحقيق الذات) والوسائل الإحصائية والشواخص والكرات والحاسبة وكافة المستلزمات.

٥-٢ المتغيّرات والمقاييس المستخدمة في البحث:

٢-٥-١ مقياس تحقيق الذات:

لقد تطلب البحث إجراء قياس مستوى تحقيق الذات لعينة البحث لذلك تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين للتأكد من مدى صلاحية استعماله وقد حصل على نسبة اتفاق (٨١,٨%)، إذ يتكون المقياس من (٢٤) فقرة جميعها إيجابية، وقد تم إعادة صياغة بعض الفقرات لتكون واضحة بشكل أكبر بحسب توصية الخبراء، وقد تم التوضيح لأفراد عينة البحث كيفية الإجابة على استمارات الاستبيان بحيث تكون الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس من قبل كل فرد على حدة باختيار بديلاً واحداً من بين خمسة بدائل لكل فقرة.

وتم تصحيح المقياس بإعطاء كل بديل قيمة معينة تتدرج من (٥-١) وكما هو مبين في الجدول (١)، وتم حساب الدرجة الكلية حسب البدائل المختارة عن كل فقرة، إذ تتراوح الدرجة الكلية بين (٢٤) درجة كحد أدنى، و(١٢٠) درجة كحد أعلى.

الجدول (١)					
يُبين بدائل الإجابة وأوزان الفقرات					
البديل	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
الدرجة	٥	٤	٣	٢	١

٢-٦-٢ الأسس العلمية لمقياس تحقيق الذات:

٢-٦-١ صدق الاختبار: لقد لجأ الباحثان لعدة طرائق للتأكد من صدق المقياس كالتصدق الظاهري والذاتي.

- الصدق الظاهري:

لقد قام الباحثان بعرض مقياس تحقيق الذات على عدد من الخبراء من ذوي الاختصاص لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية المقياس وقد حقق المقياس اتفاق الخبراء بنسبة بلغت (٩٠,٩%) إذ أشار بلوم إلى أنه إذا حصل المقياس على نسبة اتفاق (٧٥,٠) أو أكثر يُعد الاختبار صادقاً.

(بنيامين بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ص١٢٥)

- الصدق الذاتي: تم قياس الصدق الذاتي للمقياس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار والجدول (٢) يُبين ذلك.

٢-٦-٢ ثبات الاختبار:

لقد استعمل الباحثان طريقتين لإعادة الاختبار للتحقق من ثبات المقياس وذلك بتطبيق مقياس تحقيق الذات على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) طلاب من مجتمع البحث ولكنها خارج عينة البحث الرئيسية ومن ثم تمت إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها بعد أسبوعين وفي ظروف التطبيق السابقة نفسها من ناحية الوقت والمكان والأدوات وفريق العمل المساعد نفسه.

وتم إيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين درجات الاختبار الأول والثاني لمقياس تحقيق الذات وكما هو مبين في الجدول (٢)، إذ بلغت قيمة الارتباط (٠,٩٠) بين الاختبار الأول والثاني لمقياس تحقيق الذات، مما يشير إلى درجة عالية من الثبات.

الجدول (٢)			
يبيّن قيمة معامل الارتباط لاختبار تحقيق الذات			
ت	الاختبارات	الثبات معامل الارتباط (ر)	الصدق الذاتي
١	تحقيق الذات	٠,٩٠	٠,٩٤

٢-٦-٣ موضوعية الاختبار:

يعد الاختبار موضوعياً إذا كان واضحاً وغير خاضع للتأويل وتكون أسئلة الاستبيان مفهومة والإجابات محددة، لذلك يتمتع مقياس تحقيق الذات بموضوعية عالية.

٢-٧ التجارب الاستطلاعية:

٢-٧-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

لقد تمّ تنفيذ مقياس تحقيق الذات الملحق (١) على عيّنة استطلاعية مكونة من (١٠) طلاب وهم من مجتمع البحث ولكنها خارج عيّنة البحث الأساسية إذ تمّ التطبيق وذلك للأغراض الآتية:

١- معرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتحديد الزمن للإجابة على فقرات المقياس.

٢- معرفة المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات ومعرفة مدى قدرة فريق العمل المساعد.

٣- التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة وتجاوز الأخطاء إن وجدت .

٤- تحديد مكان تنفيذ التجربة الرئيسية وظروف تنفيذها بالاختبارات القبليّة والبعديّة.

٥- إيجاد الثقل العلمي (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المرشحة.

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالبرنامج الرياضي الترويحي الملحق (٢) على العيّنة الاستطلاعية للتعرف على مدى استعداد العيّنة وتعريفهم بالأنشطة الرياضية الترويحية.

٢-٨ تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغير التابع قبل الشروع بتنفيذ المتغير المستقل من أجل إثبات أن الفروق في النتائج بين مجموعتي البحث ترجع إلى المتغير المستقل الذي أثر في المجموعة التجريبية ولذلك تمّ استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتبين من خلال النتائج أن الفروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث مما يؤكد على التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة لمجموعتي

البحث الضابطة والتجريبية في مقياس تحقيق الذات

الدلالة	Sig نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية البعدي		المجموعة الضابطة البعدي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٩٠٦	٠,١٢٠	٢,٨٨	٦٦,٥٠	٧,٣٦	٦٦,٨٠	تحقيق الذات

* قيمة (ت) الجدولية (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨).

٩-٢ إجراءات البحث الرئيسية:

١-٩-٢ القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمنتغير التابع وقد استعان الباحثان بأفراد من فريق العمل المساعد، وقد تمت مراعاة الظروف الزمانية والمكانية وتفسير فقرات المقياس وتوضيحها وتم اعتماد نتائج القياس القبلي لإيجاد التكافؤ بين أفراد العينة.

٢-٩-٢ البرنامج الرياضي الترويحي:

تصميم البرنامج الرياضي الترويحي:

اشتمل البرنامج على (٢٢) درساً للتربية الرياضية يُمارس فيه الطلاب الأنشطة الرياضية الترويحية، واستغرق زمن كل درس (٤٥) دقيقة ولكل درس أهداف محددة من شأنها حلّ المشكلات، علماً أنّ هدف البرنامج الرياضي الترويحي تحقيق الذات للمجموعة التجريبية.

٣-٩-٢ تطبيق التجربة:

تمّ تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي على المجموعة التجريبية وقد استغرق تنفيذ البرنامج (١٢ أسبوع تقريباً) وبواقع درسين أسبوعياً.

٢-٩-٤ القياس البعدي:

لقد قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة وتطبيق المتغير المستقل المتمثل بالبرنامج الرياضي الترويحي على المجموعة التجريبية، إذ أُجري الاختبار البعدي لمقياس تحقيق الذات على عينة البحث وبالأسلوب والظروف نفسها المستعملة في الاختبار القبلي.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان برنامج (SPSS) في إيجاد الوسائل الإحصائية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

١-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لمُنغَيَّرات البَحْث قيد الدِّراسة.

الجَدول (٤)

يُبيِّنُ قِيمَ الأوساط الحِسابية والانحرافات المعيارية وفُرُوق الأوساط وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المَحسوبة ودلالة الفُرُوق ونسبة التَّطور بَيْنَ نَتائِج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مِقياس تحقيق الذاتِ

المَعالم الإحصائية	الاختبار القبلي الضابطة		الاختبار البعدي الضابطة		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة *	Sig	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع						
الاختبارات										
تحقيق الذات	٦٦,٨٠	٧,٣٦	٧٩,١٠	٦,٧٩	-١٢,٣٠	٤,٤٢	-٨,٧٩	٠,٠٠٠	دال	%١٦,٨٦

* قيمة (ت) الجدولية (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠-٩=١).

يَبَيِّنُ مِنَ الجَدول (٤) قِيمَ المَعالم الإحصائية لِمِقياس تحقيق الذاتِ للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة، إذ يَدُلُّ على وجودِ فُرُوق دالّة إحصائية لِمِصلحة الاختبار البعدي لِأنه صاحب الوَسَطِ الحِسابي الأكبر.

ويعزو الباحثان سبب ذلك لِأنَّ المجموعة الضابطة قد استمرت بِمُمارسة الأنشطة الرياضية مِنْ خِلالِ دَرَسِ التَّربية الرياضية إذ أشارت (ناهد ونيللي) أنَّ مُشاركة الطلاب في دَرَسِ التَّربية الرياضية وتَنمِيّة مشاركتهم بِإداءِ الأنشطة يُؤدّي إلى مُساعدتهم على تَكوينِ الشَّخصية وتَنمِيّتها المتكاملة (ناهد محمود ونيللي رمزي فهم ، ٢٠٠٤ ، ص ٦٩)

ويَتفق الباحثان معهم على أهمية دَرَسِ التَّربية الرياضية في تحقيق الأهداف ولكن ذلك مرهون بتَضَميمها وتَنفيذها وفق المعايير المثالية وتوفير الإمكانات المادية والبشرية وتَهيئة العوامل والظروف المُساعدّة على النّجاح في تحقيق أهداف الدرس.

ويَرى الباحثان أنَّ الأنشطة الرياضية التي مارستها المجموعة الضابطة أثناء الدرس وإن كانت تشير إلى الدلالة المعنوية إلا أنها ليست بالمستوى المثالي الذي يحقّق الذات لِعدم إعطاء برامج رياضية تروحية للطلاب يميل لها الطالب بحيث تتيح لهم فَهْم المُشكلات وكيفية حلها.

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لمُنغَيَّرات البَحْث قيد الدِّراسة.

الجدول (٥)

يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسبة التطور بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس تحقيق الذات

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي التجريبية		الاختبار البعدي التجريبية		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة*	الدلالة Sig نسبة الخطأ	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع						
الاختبارات	٦٦,٥٠	٢,٨٨	٨٨,٠٠	٣,٢٠	-٢١,٥٠	٥,٤٠	-١٢,٥٩	٠,٠٠٠	دال	%٢٧,٨٣
تحقيق الذات										

* قيمة (ت) الجدولية (١,٨٣٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠-٩=١).

يتبين من الجدول (٥) قيم المعالم الإحصائية لقياس تحقيق الذات للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية إذ يدل على وجود فروق دالة إحصائية لمصلحة الاختبار البعدي لآته صاحب الوسط الحسابي الأكبر، ويعزو الباحثان سبب ذلك لأن المجموعة التجريبية قد خضعت لبرنامج رياضي تروحي مصمم وفق طرائق علمية تتوافق مع قدرات الطلاب وميولهم أي أن البرنامج له تأثير واضح في تحقيق الذات للطلاب.

وبالرغم من أن التغذية الراجعة تعدّ دعماً خارجياً للطلاب ليساعده بتحقيق ذاته من خلال المدرّس ومدى تشخيصه للمشكلات وحلها إلا أن الباحثان أعطى فرصة للطلاب بأن يساهم بحلّ المشكلات بنفسه وتنمية صفة الشجاعة والإقدام لديه من دون خوف ولا تردد وتعزيز ثقته بنفسه لتحقيق الصحة النفسية التي من أحد مؤشرات تحقيق الذات لا سيما أنه هنالك وسائل إقناع لفظية ذاتية بكلام الطالب أو اللاعب مع نفسه، وبهذا تزداد خبراته التي اكتسبها من المدرّب بسبب العلاقة الإيجابية بينهما.

إذ أشار (سعيد حسين) إلى أن العلاقة القوية بين المدرّب واللاعبين تؤدي إلى رفع قدرة اللاعب على دعم ذاته بعد إن كان الدعم خارجي من المدرّب.

(سعيد حسين العزة ، ٢٠٠١ ، ص١٠)

وأشارت (تهاني السيد) إلى أن الشعور بالسعادة والرضا من نتائج التطور والتحسّن في مستوى أداء اللاعب للأنشطة المهارية الحركية.

(تهاني عبد السلام السيد ، ١٩٧٩ ، ص٧)

وكذلك يعزو الباحثان سبب معنوية الفروق ودلالاتها الإحصائية لمصلحة الاختبارات البعديّة لتحقيق الذات بسبب فاعلية البرنامج الرياضي التروحي الذي طبّقه المجموعة التجريبية وتأثيره الإيجابي

عليهم إذ اشتمل على أنشطة تؤثر بالسمات الشخصية والنفسية والمعرفية والمهارية والخطية والبدنية للطالب وشعوره بقيمة ذاته كعنصر فاعل ضمن الجماعة فأدى إلى نمو السمات الشخصية، وزيادة ثقته بنفسه، إذ تبين من الجدول (٥) أن هنالك نسبة تطوّر بلغت (٢٧,٨٣%) بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لمقياس الذات للمجموعة التجريبية، وتلك النسبة في التطوّر تُعزى بكلّ تأكيد للبرنامج الرياضي الترويحي وما شمل من أنشطة مؤثرة في سلوكهم ليكتشفوا طاقاتهم والإبداع الحركي، وعند الرجوع للجدول (٤) نجد أن المجموعة الضابطة قد حققت تطوّر في نتائج الاختبارات البعدية في تحقيق الذات بنسبة (١٦,٨٦%) ولكن تلك النسبة لا ترتقي لمستوى التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية.

وقد احتوى البرنامج على عددٍ من الأنشطة التي تُهدف إلى العمل الجماعي والتعاون بين أعضاء الفريق الواحد لتحقيق أفضل أداء حركي يبعث في النفس الرضا عن أداء الواجبات الحركية ويحقق الذات، وهذا إن دلّ على شيءٍ فإنّما يدلّ على فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي على معالجة نقاط الضعف وتعزيز الجوانب الإيجابية لتحقيق الأهداف لا سيما أنّ الباحثان أكّد على أهمية اللعب الجماعي والتعاون مع الزملاء لكي يكتسبوا المهارات المتنوعة من خلال ملاحظة أداءهم.

وهذا ما أشار إليه (محمد رزق) من أنّ ارتفاع المستوى لدى اللاعبين يحدث جرّاء مزاولة الألعاب الجماعية. (محمد رزق حكيم ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٠)

ويتفق الباحثان مع من ذكر آنفاً من أنّ للبرنامج الرياضي الترويحي تأثيراً إيجابياً لتحقيق الذات للطالب لإحتواء البرنامج على ألعاب تبت فيهم روح التعاون والعمل الجماعي ممّا يؤدي إلى مدّ جسور الثقة بينهم وقدرتهم على مواجهة الصعاب وحلّ المشاكل.

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لمُتغيّرات البحث قيد الدراسة.

الجدول (٦)

يُبيِّن قِيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مقياس تحقيق الذات

مستوى حجم التأثير	حجم التأثير	الدالة	Sig نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
					ع	س	ع	س	
كبير	٠,٤٣	دال	٠,٠٠١	-٣,٧٥	٣,٢٠	٨٨	٦,٧٩	٧٩,١٠	تحقيق الذات

* قيمة (ت) الجدولية (١,٧٣٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨).

يَبَيِّنُ مِنَ الْجَدُولِ (٦) قِيمَ الْمَعَالِمِ الْإِحْصَائِيَّةِ لِمَقْيَاسِ تَحْقِيقِ الذَّاتِ لِلِاخْتِبَارِ الْبَعْدِيِّ لِلْمَجْمُوعَتَيْنِ الضَّابِطَةِ وَالتَّجْرِبِيَّةِ، إِذْ يَدُلُّ عَلَى وَجُودِ فُرُوقٍ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا لِمَصْلَحَةِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ لِأَنَّهَا صَاحِبَةُ الْوَسْطِ الْحِسَابِيِّ الْأَكْبَرِ وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى فَاعِلِيَّةِ الْبَرْنَامِجِ الرِّيَاضِيِّ التَّرْوِيحِيِّ فِي تَحْقِيقِ الذَّاتِ لِعَيْنَةِ الْبَحْثِ التَّجْرِبِيَّةِ بِصُورَةٍ أَكْبَرَ مِنْ تَأْتِيرِ الدَّرْسِ الْعَادِيِّ وَيَعَزُو الْبَاحْثَانِ سَبَبَ الْفُرُوقِ الدَّالَّةِ إِحْصَائِيًّا لِمَصْلَحَةِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ وَذَلِكَ لِأَنَّهَا قَدْ نَفَّذَتِ الْبَرْنَامِجِ الرِّيَاضِيِّ التَّرْوِيحِيِّ الْمُعَدَّ وَفَقَ طَرَائِقَ عِلْمِيَّةٍ لِحَلِّ الْمَشْكَالَاتِ وَمَعَالِجَةَ نِقَاطِ الضَّعْفِ وَتَعْزِيزَ نِقَاطِ الْقُوَّةِ.

وَلَقَدْ أَتَاحَ الْبَرْنَامِجِ الْمُعَدَّ أَنْ يُمَارَسَ الطَّلَابُ الْأَنْشِطَةَ الرِّيَاضِيَّةَ الَّتِي تَتَوَافَقُ مَعَ تَوَجُّهَاتِهِمْ مِنْ غَيْرِ ضُغُوطٍ مِمَّا حَسَّنَ مِنْ مُسْتَوَاهُمْ الْحَرَكَِيِّ وَالْمَهَارِيِّ، فَضْلاً عَنِ مُمَارَسَةِ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ التَّمَارِينِ وَالْأَنْشِطَةَ الَّتِي تَطُورُ الصِّفَاتِ الْبَدْنِيَّةِ مِمَّا تَعَكْسُ إِجَاباً عَلَى ثِقَةِ اللَّاعِبِ أَوْ الطَّالِبِ بِإِمْكَانِيَّاتِهِ الدَّائِيَّةِ وَالْوَصُولِ إِلَى الْأَدَاءِ الْمَتَقِّنِ الَّذِي يَحَقِّقُ الذَّاتِ وَالثِّقَةَ بِالنَّفْسِ.

إِذْ أَشَارَ (رَاتِب) إِلَى أَنَّ مُمَارَسَةَ الْأَنْشِطَةِ الْبَدْنِيَّةِ يُؤَدِّي إِلَى رَفْعِ الْوَلِيَّاقَةِ الْبَدْنِيَّةِ وَمِنْ ثَمَّ يَتَحَسَّنُ مَفْهُومُ الذَّاتِ لَدَى الْفَرْدِ وَيَحَقِّقُ تَوَازُنَ نَفْسِيٍّ لَا تَشْوِبُهُ أَيُّ أَمْرَاضٍ نَفْسِيَّةٍ.

(أسامة كامل راتب ، ١٩٩٥ ، ص ١٩٧)

وَدَكَرَ (قَاسِمُ الْمَنْدَلَاوِيِّ وَوَجِيهِ مَحْجُوب) أَنَّ الْإِهْتِمَامَ بِرِعَايَةِ اللَّاعِبِ وَإِعْدَادِهِ مِنْ جَمِيعِ الْجَوَانِبِ الْخَلْقِيَّةِ وَالتَّرْبُويَّةِ وَالْمَهَارِيَّةِ وَالْاجْتِمَاعِيَّةِ وَالتَّنْفِيسِيَّةِ كُلِّهَا تَصَبُّ فِي ضَبْطِ أَنْفُسِهِمْ وَعَدَمِ التَّوَتُّرِ وَالسِّيْطَرَةِ عَلَى الْإِنْفِعَالَاتِ فِي الْمَوَاقِفِ الْمُخْتَلِفَةِ مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى التَّحْكُمِ بِالذَّاتِ وَالرِّضَا عَنِ النَّفْسِ.

(قاسم المندللاوي ووجيه محجوب ، ١٩٨٢ ، ص ٨٩)

وقد حرص الباحثان على توجيه الطالب نحو العمل الجماعي والتعاون بينهم لكي يكون هناك انسجام وتفاعل بينهم سواء أثناء الجلسة أو عند الأداء الحركي باعتبارهم مجموعة يتأثر كل فرد فيها بسلوك الآخرين من خلال متابعة الزملاء وتصرفاتهم الحركية مما يعزز تطورهم وتحقيق الذات لكل لاعب ورضاهم عن أداءهم الحركي على المستوى الفردي والجماعي، وقد بدأ أثر هذا التطور واضحاً من خلال وجود فروق دالة إحصائية لمصلحة المجموعة التجريبية.

وهذا ما أكدّه (حامد سليمان) من أن سلوك كل لاعب سواء كان حركياً أو اجتماعياً يتأثر بسلوك أعضاء الفريق الآخرين ويُمكنه ملاحظة سلوكهم باستعمال إمكانياته العصبية والبدنية وتوظيفها بحدوث استجابة بينهم تؤدي إلى تماسك الفريق حركياً واجتماعياً داخل الملعب وخارجه.

(حامد سليمان حمد ، ٢٠١٣ ، ص ١٥١)

وحرص الباحثان على مبدأ العمل الجماعي والتعاون مع الزملاء لتحقيق الأهداف من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية وهذا ما أكدّه (محمد رسلان وجميلة جاد الله) بأن الاعتناء بالجوانب الاجتماعية تؤدي إلى انسجام أداء اللاعبين وتحقيق العمل الجماعي مما ينعكس إيجاباً على التعاون وكسب إعجاب واحترام الآخرين ومن ثمّ سيتمكنون من تحقيق الأهداف.

(محمد رسلان الجيوسي وجميلة جاد الله ، ٢٠٠١ ، ص ١٣١)

وقد تضمن البرنامج أنشطة تهدف إلى زرع التفاؤل بأنفس الطلاب وعدم الصّجر ومواجهة المصاعب وحلّ المشكلات بهدوء وعدم الاستسلام لتحقيق الأهداف ، وهذا ما ذكره (عامر سعيد) بأنّ "التفاؤل والطموح هو الشعور بالمزاح المعتدل والاطمئنان والأمان والقناعة وعدم الصّيق والشعور بقيمة الحياة والطموح المستمر للوصول إلى أفضل الانجازات سواء الرياضية أو الحياتية الأخرى".

(عامر سعيد جاسم الخيكاني ، ٢٠٠٧ ، ص ٥٠٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تَدَيُّ مُسْتَوَى تَحْقِيقِ الذَّاتِ لِمَجْمُوعَتِي البَحْثِ الضَّابِطَةِ والتَّجْرِبِيَّةِ قَبْلَ أَنْ تُنْفِذَ المَجْمُوعَةُ الضَّابِطَةُ دَرَسَ التَّرْبِيَّةِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَقَبْلَ أَنْ تُنْفِذَ المَجْمُوعَةُ التَّجْرِبِيَّةِ البَرْنَامَجَ الرِّيَاضِي التَّرْوِيحِي.
- ٢- إِنَّ لِدَرَسِ التَّرْبِيَّةِ الرِّيَاضِيَّةِ تَأْثِيرًا إِبْجَابِيًّا فِي تَحْقِيقِ الذَّاتِ لِمَجْمُوعَةِ الضَّابِطَةِ وَلَكِنْ لَيْسَ بِالمُسْتَوَى المَطْلُوبِ.
- ٣- إِنَّ لِبَرْنَامَجِ الرِّيَاضِي التَّرْوِيحِي الَّذِي أَعَدَّهُ البَاحِثَانِ تَأْثِيرًا إِبْجَابِيًّا وَاضِحًا فِي تَحْقِيقِ الذَّاتِ لِمَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ.
- ٤- تَفَوَّقَ المَجْمُوعَةُ التَّجْرِبِيَّةِ عَلَى المَجْمُوعَةِ الضَّابِطَةِ فِي تَحْقِيقِ الذَّاتِ فِي الاِخْتِبَارَاتِ البَعْدِيَّةِ بِسَبَبِ تَنْفِيزِ المَجْمُوعَةِ التَّجْرِبِيَّةِ لِبَرْنَامَجِ الرِّيَاضِي التَّرْوِيحِي وَاقْتِصَارِ المَجْمُوعَةِ الضَّابِطَةِ عَلَى تَنْفِيزِ الدَّرْسِ فَقَطْ.
- ٥- إِنَّ دَرَسَ التَّرْبِيَّةِ الرِّيَاضِيَّةِ الَّذِي نَفَذْتَهُ المَجْمُوعَةُ الضَّابِطَةُ يَفْتَقِرُ لِنَاشِطَةِ الرِّيَاضِيَّةِ التَّرْوِيحِيَّةِ الَّتِي تَحَقِّقُ الذَّاتَ بِدَلَالَةِ الفُرُوقِ بَيْنَ مَجْمُوعَتِي البَحْثِ الضَّابِطَةِ والتَّجْرِبِيَّةِ فِي الاِخْتِبَارَاتِ البَعْدِيَّةِ.
- ٦- صَلاحيَّةُ البَرْنَامَجِ الرِّيَاضِي التَّرْوِيحِي المُعَدُّ مِنْ قِبَلِ البَاحِثَانِ.

٢-٤ التَّوَصِيَّاتُ:

- ١- التَّأْكِيدُ عَلَى إِعْدَادِ بَرَامِجِ رِيَاضِيَّةِ تَّرْوِيحِيَّةٍ تَتَوَافَقُ مَعَ مَيُولِ الطُّلَّابِ وَتَوَجِّهَاتِهِمْ لِمُعَالَجَةِ نِقَاطِ الضَّعْفِ والسَّلْبِيَّاتِ فِي الجَوَانِبِ النَّفْسِيَّةِ وَالبَدَنِيَّةِ وَالتَّرْبُويَّةِ وَلتَعزِيزِ الإِبْجَابِيَّاتِ.

- ٢- ضرورة تقنين محتويات دروس التّربية الرّياضية والاعتناء بالأنشطة الرياضية الترويحية بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي لتّحقيق الأهداف.
- ٣- التّأكيد على الاهتمام بشريحة الشّباب لكونهم قادة المستقبل وِعَدَم إهمالهم لأنهم يمتلكون طاقات جبارة وضرورة تطوير ذاتهم وصقل مواهبهم، وِعَدَم إهمال بقية الفئات العمرية.
- ٤- يوصي الباحثان باعتماد البرنامج المُعدّ في تلك الدّراسة لِحَلِّ المُشكلات المشابهة لمُشكلة البَحْث لِنفس الفئة العمرية إذا ما توافق مَعَ رغبات وميول الطُّلاب.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة ومتعددة لتّطوير الذات بصفة عامة ولجميع المراحل الدّراسية.

المصادر

- أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥.

- بنيامين بلوم وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكدهيل للنشر، الطبعة العربية، القاهرة، ١٩٨٣.
- تهاني عبد السلام السيد؛ أسس الترويح والتربية التروحية، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٧٩.
- حامد سليمان حمد؛ علم الاجتماع الرياضي، ط١، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٣.
- سعيد حسين العزة؛ الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته، عمان، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- عامر سعيد جاسم الخيكاني؛ بناء وتطبيق مقياس السمات الشخصية على لاعبي كرة القدم، بحث منشور، مجلة جامعة بابل، مج ١٥، العدد ٢، ٢٠٠٧.
- قاسم المنديلاوي ووجيه محبوب؛ المدخل في علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، ١٩٨٢.
- محمد رزق حكيم؛ مؤشرات الرضا الحركي للاعبين الناشئين بمراكز التدريب في مصر، المؤتمر العلمي الأول، المجلد ٣، جامعة الزقازيق، القاهرة، ١٩٩٠.
- محمد رسلان الجبوسي وجميلة جاد الله؛ الإدارة علم وتطبيق، ط١، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠١.
- ناهد محمود ونبلي رمزي فهميم؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤.

الملحق (١) مقياس تحقيق الذات

ت	العبارات	ينطبق علي بدرجة كبيرة جداً	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة قليلة جداً
١	أستطيع المشاركة في المنافسة رغم كل الضغوط					
٢	أستطيع أداء واجباتي في المباراة وإن كنت محبطاً					
٣	أشعر برغبة كبيرة في أداء التمرين استعداداً للمنافسة					
٤	أستطيع العودة إلى اللعب بشكل جيد بعد شفائي من الإصابة مباشرة					
٥	أستطيع المشاركة في المباراة على الرغم من مشاكل الشخصية					
٦	أستطيع مواصلة أداء المباراة على الرغم من التعب العضلي					
٧	أستطيع أن أحقق أفضل إنجاز خلال المباراة عندما يتواجد الأشخاص المهمين ضمن الجمهور					
٨	أستطيع التركيز على أدائي لمدة طويلة من أجل تحقيق الفوز					
٩	أستطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة أثناء المباراة					
١٠	أستطيع طرد الأفكار التي تمنعني من القيام بواجبي أثناء المنافسة					
١١	أستطيع التركيز على الأداء بشكل أفضل عندما أقلق من شيء ما أثناء المنافسة					
١٢	أستطيع أداء المهارات التي تتناسب مع قدراتي بشكل أفضل أثناء المنافسة					
١٣	أستطيع التركيز على أهدافي أثناء المنافسة ولا شيء يمنعني من تحقيقها					
١٤	أستطيع دائماً مواجهة كل الصعاب إذا بذلت جهداً كافياً في ذلك					
١٥	أثق بقدرتي على إنجاز أهدافي في المنافسة					
١٦	أشعر بأنني مسؤول عن ما يحدث لي من مواقف رياضية معينة					

ت	العبارات	ينطبق علي درجة كبيرة جداً	ينطبق علي درجة كبيرة	ينطبق علي درجة متوسطة	ينطبق علي درجة قليلة	ينطبق علي درجة قليلة جداً
١٧	أقوم بدوري في صنع الأحداث ولا اتركها تمشي كما تريد في المباراة					
١٨	بعد تحقيقي لهدفي أضع لنفسني هدفاً أكثر تحدياً					
١٩	أتخيل أحلامي وأحاول أن أحققها من خلال البطولة					
٢٠	أستطيع تحويل الهزيمة إلى تجارب وخبرات إيجابية					
٢١	أستطيع أن أثبت لمُدربي قدرتي على أداء واجباتي في المباراة إذا أخبرني المُدرب أنني لا أستطيع وأثبت له العكس					
٢٢	أستطيع قيادة الفريق في أي وقت					
٢٣	أستطيع متابعة التركيز على الأداء بعد أي توقف أثناء المباراة					
٢٤	أستطيع أن أتجاوز كل العقبات في سبيل تحقيق ما أتمناه خلال المنافسة					

الملحق (٢) البرنامج الرياضي الترويحي (نموذج)

الدرس (١) بعد الجلسة (١)

الصف: الخامس الإعدادي

عدد الطلاب: ١٠

الزمن: (٤٥) دقيقة

الأهداف التعليمية: تعريف الطلاب بالأنشطة الرياضية الترويحية التي سيؤدونها خلال تنفيذ البرنامج

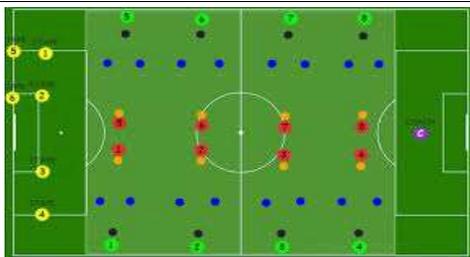
الأهداف التربوية: أن يشعر كل طالب بقيمته وقدراته والتأكد من ميوله والاستعداد لتطوير الذات.

الملاحظات

محتوى الدرس

الزمن

أقسام الدرس



- حضور الطلاب.

- توفير الأجهزة والأدوات.

- الإحماء العام يبدأ بالمشي ثم الهولة وتمارين الذراعين والجذع والرجلين.

- يترك للطلاب حرية الإحماء الخاص لكونهم سيؤدون ألعاب حرة وباختيارهم.

١٥

١٥

١٥

١٥

مقدمة

إحماء

عام

إحماء

خاص

القسم التحضيري

- عرض البرنامج الرياضي الترويحي على الطلاب وإخبارهم بأنه صمم حسب ميولهم ورغباتهم.

- منح الطلاب حرية تعديل الأنشطة فهناك بدائل عديدة.

- الطلب من الطلاب الركض نحو الكرات التي عند المرمى والتي تبعد ٢٥ متر وكل طالب

يجلب كرة ويرجع لمكانه بهدف المحافظة على الإحماء

١٥

١٥

١٥

القسم التعليمي

القسم الرئيسي

- تقسيم الطلاب لمجموعتين، كل مجموعة تمارس أي لعبة ترغبها (كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة، يد) وبالتعاقب فيما بينهم كل لعبة ٣ دقائق.

- يقسم الطلاب لمجموعتين يمارسون فيها لعبة كرة القدم آخر ٣ دقائق.

١٥

١٥

القسم التطبيقي

- تمارين التهدئة والاسترخاء - الوقوف بنسق واحد والانصراف.

٥

الختامي

الدرس (٢) و (٣) بعد الجلسة (٢) و (٣)

الصف: الخامس الإعدادي

الأهداف التعليمية: تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم

عَدَدُ الطُّلَّابِ: ١٠ الزمن: (٤٥) دقيقة	الأهداف التَّربوية: رفع الثِّقَّةِ بِالنَّفْسِ وتقييم الذات وإدراكها وتطوير الذات				
الملاحظات	مُحتَوَى الدَّرْسِ	الزمن		أقسام الدَّرْسِ	
	<ul style="list-style-type: none"> - حضور الطُّلَّابِ. - توفير الأجهزة والأدوات. - الإحماء العام يبدأ بِالمشي ثُمَّ الهرولة وتمارين الذراعين والذراعين والرجلين. - إحماء خاص بتمارين المَهَارَاتِ الأساسية بكرة القدم، الأداء بدرجة الكرة لزرع عُصْر التَّشْوِيقِ فِي نفوسهم. 	٢٤	١٥	مقدمة	القسم التحضيري
		٤٤		إحماء عام	
		٩		إحماء خاص	
<p>أنشطة الدرس (١)</p> <p>أنشطة الدرس (٢)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - شرح كيفية أداء كل مهارة من المَهَارَاتِ الأساسية بكرة القدم (تمرير الكرة- الإخماد- السيطرة على الكرة- الجري بالكرة بشكل مستقيم أو متعرج بِنَيْ الشواخص) - (المراوغة بالكرة- الخداع- ركل الكرة- المهاجمة- التصويب- ضرب الكرة بالرأس) تشجيع الطُّلَّابِ وإضفاء عُصْر التَّشْوِيقِ. - ينفذ الطُّلَّابِ المَهَارَاتِ الَّتِي تَمَّ شرحها فِي الجزء التَّعْلِيمِي لنصل بهم إلى الأداء الجيد عَنْ طريق تعزيز السُّلُوكِ الحَرَكي الصَّائِبِ ومعالجة الأخطاء 	١٠	٢٥	القسم التعليمي	القسم الرئيسي
		١٥		القسم التطبيقي	
	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين التَّهْدئة والاسترخاء - الوقوف بنسق واحد والانصراف. 	٥			الختامي

