

"تأثير استخدام الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً على الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب"

*م.أ.د/ أحمد السيد عبد السلام عامر

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

- المقدمة ومشكلة البحث:

يتسم العصر الذي نعيشه بالانفجار المعرفي والتكنولوجي في شتي مجالات الحياة، وانعكس ذلك على مجال التعليم، لذلك كان لزاما عليهم ان يتبع ذلك تطورات تربوية تواكب هذا التقدم، وأصبح واجب على المعلمين التعرف على الأساليب الحديثة في العملية التعليمية ومواكبة هذا التقدم والتدريب على كيفية استخدامها.

كما أنه من الضروري على المعلمين أن يكونوا ملمين بأحدث الأساليب والتقنيات الحديثة التي تمكنهم من توصيل المعرفة للمتعلمين، وتهيئة مجالات أفضل لتحسين عملية التعليم والتعلم، ومن هنا تظهر أهمية اختيار الأسلوب التدريسي المناسب لتحقيق الهدف المنشود وهذا الاختيار يتوقف على خبرة المعلم ومدى إدراكه لطبيعة ومكونات ومتغيرات المواقف التعليمية المختلفة. (١٣: ٢٢٣)

فالمديول التعليمي هو وحدة تعليمية صغيرة تشتمل على مجموعة من المكونات المترابطة مع بعضها متمثلة في الأهداف التعليمية والمحتوي التعليمي والأنشطة والوسائل التعليمية وأساليب التقويم القبلية والبعدية والأنشطة الإثرائية، بحيث يتم توجيه الطالب داخلها وفق سرعته الخاصة، ويتفاوت المدي الزمني للموديول من دقائق قليلة إلى عدة ساعات أو عدة أيام وذلك تبعاً لكل من طول ونوعية وأهداف ومحتوي الموديول. (٦: ٥٥٨)

ويحتوي المديول التعليمي على مجموعة من الخبرات وحلقات محددة لمواقف تعليمية مخطط لها بعناية لتحقيق الأهداف التعليمية وهي أداة للتعليم الذاتي تمكن المتعلم من التحرك داخل البرنامج وفق سرعته الذاتية، وتبدأ بمجموعة من التعليمات الخاصة بالدراسة واختبار قبلي ومقدمة من المادة التعليمية يعقبها مجموعة من الأنشطة والتوجيهات ومصادر التعلم يختار منها المتعلم ما

يتناسب قدراته وتنتهي باختيار بعدي المعرفة ما تم تعلمه ولا ينتقل المتعلم من مديول لآخر إلا بعد نجاحه في المديول السابق تحت إشراف وتوجيه المعلم. (١٦ : ١٣٢)

والموديول هو أحد أساليب التعلم الذاتي وعند تصميمه يراعي إعداد وحدات تعليمية مصغرة تتضمن مفهوم واحد أو عدة مفاهيم وأنشطة مستقلة مكتفية بذاتها تشمل فكرة أو جزء من موضوع يتم معالجته من خلال المرور بالموديول لتحقيق الأهداف السلوكية الإجرائية ومنها إلى الأهداف العامة للبرنامج، كما إنه يساعد المتعلم على تحقيق التعلم بطريقة ذاتية، تبدأ بمجموعة من التعليمات الخاصة بدراسة الموديول، ثم إختبار قبلي حول الموضوع المراد دراسته، ثم قدر من المادة التعليمية تعقبها مجموعة من الأنشطة والتوجيهات المصادر تعلم أخرى، يختار منها المتعلم ما يناسب قدراته واستعداداته، وينتهي باختبار بعدي المعرفة مدى تقدمه في دراسة الموديول، ويمكن أن يتم تحت إشراف المعلم وتوجيهه. (٣ : ٢٠٣)

وتتمثل أهمية الموديولات التعليمية في إحداث تعلم فعال متقن حيث لا يسمح للمتعلم بالانتقال من دراسة مديول إلى دراسة مديول لاحق إلا بعد إتقان الأول واجتياز الاختبار البعدي للمديول الأول، ويثبت إنه قد تمكن من تحقيق أهدافه على المستوى المطلوب، كما أنها لا تؤكد على المادة العلمية في حد ذاتها بقدر ما تركز على العمليات العقلية وممارسات تحتاج إلى البحث والملاحظة وتدوين النتائج والمقارنة والتفسير، كما أنها توفر كثيرا من وقت المعلم مما يجعل المعلم يساعد طلابه في تطبيق ما يتعلمونه من خبرات ومعارف في حياتهم العملية مما يبقى أثر التعلم راسخا في أذهانهم. (١٧ : ٣٩)

كما ترجع أهمية استخدام الموديول إلى انه وسيلة لتنظيم وتتابع الخبرات التعليمية وإنجاز المادة العلمية بشكل متقن وبمجهود أقل كما تكشف للمعلم جوانب الضعف لدى المتعلم أثناء دراسته للموديول فتساعد في عملية التقويم. (١٩ : ١٣٠)

وتمثل الصلابة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

(٩٧ : ١١)

وتلعب الصلابة النفسية دوراً كبيراً في التحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، والتدريب على الصلابة النفسية يعمل على زيادة قدرة اللاعب على المواجهة، والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية، وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (٢٢: ٧، ٨)

والصلابة النفسية هي أقصى مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٣١: ٢٠٩)

والصلابة النفسية متغير نفسي هام للاعبين رياضة الكاراتيه حيث ان رياضة الكاراتيه واحدة من أهم رياضات الفنون القتالية إذ أخذت مدى واسع في ممارستها ولكلا الجنسين وان العديد من الدول تهتم بهذه اللعبة لما لها من شعبية واسعة كونها تعطي القابلية للفرد في الحفاظ على قوامه والدفاع عن نفسه في الكثير من المواقف الصعبة وكذلك من حيث ممارستها من قبل القوات المسلحة للمواجهة في حالة في حالة الاشتباك مع العدو، وأيضاً تم الاهتمام بها كلعبة رياضية تسهم في تحقيق الانجازات للبلدان كباقي الرياضات حيث تتميز هذه اللعبة بخصوصية في اللعب عن باقي الألعاب القتالية سواء بفعالية القتال أو الكاتا والتي يتم استخدامها من دون سلاح وكذلك تتميز بالسيطرة والدقة من حيث ايصال اللكمة أو الرفسة إلى الخصم وعدم الاحتكاك معه. (٢: ١٩٠)

وهناك العديد من الدراسات التي استخدمت الموديولات التعليمية والتي تؤكد علي أهميته ومنها دراسة "داليا سعد عبد العزيز" (٢٠٢٢م) (٨)، ودراسة "ماجدة محمد مدبولي ورضوى محمد همت" (٢٠٢٢م) (٢٠)، ودراسة "عماد مصطفى الغرباوي ومحمد أحمد أنور ومحمد عبد إبراهيم الحميد" (٢٠٢١م) (١٥)، ودراسة "رضا عبد السلام عبد الحميد" (٢٠٢١م) (٩) حيث يؤكدون أن الموديولات التعليمية مهمة جداً حيث تحتوي علي اهداف المهارة والخطوات الفنية وتدريبات على المهارة وتقيم المهارة حتي يستطيع المتعلم الى الانتقال الى موديول ثاني وأيضاً تحتوي على التقنية الحديثة والابداع الفني يتأتى من خلاله اظهار موطن الأداء الفني المهارى داخل المهارة الحركية ووسيلة جيدة لجذب الانتباه والتشويق.

ومن خلال خبرة الباحث العملية والعلمية في تدريس مقرر الكاراتيه لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها، وكذلك من خلال متابعته لكل ما هو جديد في رياضة الكاراتيه، فقد لاحظ ان هناك العديد من الضغوط التي يواجهها الطلاب اثناء تعلم رياضة الكاراتيه وذلك نابع من انها رياضة جديدة لم يسبق لهم تعلمها في أي مرحلة من مراحل الدراسة بالإضافة إلى أن الطريقة المتبعة وهي الشرح اللفظي والنموذج العملي لا تراعي الفروق الفردية بين الطلاب مما تمثل عامل ضغط نفسي علي الطلاب الذيم لا يستطيعون أداء المهارة سواء من الخوف من نظرة زملائهم اليهم او الخوف من الرسوب في اختبار منهج الكاراتيه، لذا راي الباحث اختيار طريقة تعليمية حديثة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب وكذلك تعمل على التقليل من الضغوط وزيادة الصلابة النفسية لديهم.

وباطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال رياضة الكاراتيه والرجوع إلى شبكة المعلومات الدولية، فقد لاحظ عدم إجراء مثل هذه الدراسة في مجال الكاراتيه مما دفع الباحث الى اجراء هذه الدراسة.

- هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً على الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب.

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب لصالح المجموعة التجريبية.

- مصطلحات البحث:**١ - الموديولات التعليمية:**

هي "وحدة تدريسية ضمن وحدات متتابعة ومتكاملة تعالج مفهوم واحد من خلال نشاطات تعلم ذاتية لإتقان الأهداف تساعد المتعلم على اختيار مجالات النشاط التي تناسب قدراته وفق سرعته مع ممارستها بأقل توجيه من المعلم ويتفاوت الوقت اللازم للتعلم من دقائق إلى عدة ساعات طبقاً لأهداف محتوى الوحدة". (٢٣: ١٧٨)

٢ - الصلابة النفسية:

هي "القوة الذهنية والقدرة على الحفاظ على التركيز والعزم على استكمال مسار العمل على الرغم من صعوبة هذه الفترة والعواقب المترتبة على عدم التوقف عن العمل". (٣٠: ٩٣)

- الدراسات المرجعية:

١- اجرت "داليا عبد العزيز" (٢٠٢٢م) (٨) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) تلميذ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية والمستوي الرقمي لمسابقة دفع الجلة في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: تفوق أفراد المجموعة التجريبية والتي استخدمت الموديولات التعليمية على أفراد المجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب التعلم بالأمر في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة دفع الجلة.

٢- اجرت "ماجدة مدبولي ورضوي همت" (٢٠٢٢م) (٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف فاعلية استخدام الموديول التعليمي على مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمي لمقرر ألعاب القوى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث على (٤٠) طالبة مقسمون إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثتان الاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج تفوق أفراد المجموعة التدريبية والتي استخدمت الموديولات التعليمية على أفراد المجموعة المرابطة والتي

استخدمت أسلوب الشرح والنموذج في مهارات (٢٠٠ متر عدر - رمي الرمح - الوثب العالي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

٣- اجري "عماد الغرباوي ومحمد أنور ومحمد عبد الحميد" (٢٠٢١م) (١٥) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية في تنمية مهارة تصنيف الأهداف المعرفية لمعلم ذوى الاحتياجات الخاصة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) معلم تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثون اختبار تصنيف الأهداف المعرفية لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: استخدام الموديولات التعليمية في تعلم وتنمية مهارات التدريس الفعال المعلم التربية الرياضية المعدلة له تأثير إيجابي في تنمية مهارات التدريس الفعال للمجموعة التجريبية، وتغلبت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تنمية مهارات التدريس الفعال لمعلم ذوى الاحتياجات الخاصة.

٤- اجرت "رضا عبد السلام عبد الحميد" (٢٠٢١م) (٩) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية على الرضا الحركي ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والمهارية واختبار الرضا الحركي في جمع البيانات، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام أسلوب الموديولات التعليمية تأثيرا إيجابيا دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى الأداء الفني والرقمي في الوثب العالي والرضا الحركي، تفوق أفراد المجموعة التجريبية والتي استخدمت الموديولات التعليمية على أفراد المجموعة الضابطة والتي استخدمت أسلوب التعلم بالأمر في مستوى الأداء الفني والرقمي في الوثب العالي والرضا الحركي.

٥- أجرى "رضا هلال وتامر عرفة وندا فؤاد" (٢٠٢٠م) (١٠) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموديولات التعليمية المدعمة بالحاسب الألى على تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقسموا إلى مجموعتين، واستخدم الباحثون الاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة لجمع البيانات ومن أهم النتائج: الموديول التعليمي المدعم الكترونيا تعد من أفضل أساليب التي يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من التعلم التقليدي

على تعلم المهارات الاساسية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفي مما يدل على مدى فاعليتها.

٦- أجري "هاني أحمد Hany ahmed" (٢٠١٢م) (٢٧) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير استخدام الموديول التعليمي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة السلة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) مبتدئ بمركز شباب ساحة ناصر تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (١٠) مبتدئين، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة الموديول التعليمي على المجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح والنموذج).

٧- أجرت "جاسينتا أوبراين Jacinta O'Brien" (٢٠١١م) (٢٨) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير موديولات التربية البدنية والصحية المركزة على اللياقة البدنية ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي في البنات الإيرلنديات، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٨٥) تلميذة، واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية لجمع البيانات، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التي استخدمت الموديولات حيث أظهرت نتائج ذات دلالة أكبر في اللياقة ومفهوم الذات والقلق الاجتماعي.

- التعليق على الدراسات المرجعية:

باستعراض الدراسات المرجعية التي استعان بها الباحث وجد أنها تلقي الضوء على العديد من النقاط الهامة وذلك فيما يتعلق بتحديد أهمية وأهداف البحث، والمنهج المستخدم، عينة البحث، وتحديد خطوات إجراء البحث، وتحديد الاختبارات البدنية والمهارية والأجهزة والأدوات المناسبة، تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث، كما استعان بها الباحث لمناقشة وتفسير نتائج البحث.

- إجراءات البحث:**- منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهم (١٠٦٠) طالب، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١١٢) طالب بنسبة مئوية قدرها (١٠.٥٧٪)، حيث تم إختيار عدد (١٢) طالب، وهم المشتركين في الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبح حجم العينة الأساسية للبحث (١٠٠) طالب، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية قوامها (٥٠) طالب واتبع معها المودبولات التعليمية المدعمة الكترونياً، والأخرى ضابطة قوامها (٥٠) طالب ولقد اتبع معها طريقة التدريس المتبعة (الشرح والنموذج)، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث:

جدول (١)**تصنيف مجتمع وعينة البحث**

مجتمع البحث		العينة		الدراسة الاستطلاعية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
١٠٦٠	١٠٠٪	١١٢	١٠.٥٧٪	١٢	١.١٣٪	٥٠	٤.٧٢٪	٥٠	٤.٧٢٪

أ- اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

قام الباحث بإجراء اعتدالية توزيع بين أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن)، الذكاء كأحد القدرات العقلية، القدرات البدنية الخاصة بمهارات الكاراتيه، والمتغيرات المهارية، و جدول (٢) يوضح اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات ن = ١١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البيانات الشخصية	العمر الزمني	سنة	١٨.٥٢	٠.٢٣	١٨.٥٠
	الطول	سم	١٧٧.٤٨	٤.١١	١٧٧.٠٠
	الوزن	كجم	٧٥.٨٧	٤.١٩	٧٥.٠٠
الذكاء	درجة	٢٤.٧٩	٢.٠٥	٢٥.٠٠	٠.٣١-
البيانات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	سم	١٧٨.٧١	٣.٨٧	١٧٨.٠٠
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٧.٨٩	٠.٧٥	٨.٠٠
	الرشاقة	عدد	٧.٥٥	٠.٧٦	٨.٠٠
	المرونة	سم	٥٤.١٦	٢.٥١	٥٤.٠٠
	التوافق	ثانية	٦.٨٢	٠.٧٩	٧.٠٠
	التوازن	ثانية	١٦.٨٣	١.٤١	١٧.٠٠
المظهر العام	لبس البدلة	درجة	٢.٦٠	٠.٤٩	٣.٠٠
	التحية	درجة	٢.٤٧	٠.٥٥	٢.٥٠
	وقفه الاستعداد	درجة	٢.٣١	٠.٦٧	٢.٠٠
المهارات الأساسية	جيدان برأى	درجة	٢.١١	٠.٧٤	٢.٠٠
	اوى زوكى	درجة	٢.٢٠	٠.٧٦	٢.٠٠
	اجى اوكى	درجة	٢.٣٣	٠.٧٠	٢.٠٠
الصلابة النفسية	درجة	١٢٢.٧٠	١.٣٧	١٢٣.٠٠	٠.٦٦-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (٠.٦٦-، ٢.٤٥)، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٠.٧٠، ٣.٨٧)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، مما يؤكد على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات المختارة.

ب- تكافؤ أفراد عينة البحث:

ثم قام الباحث بحساب الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو (العمر الزمني، الطول، الوزن)، الذكاء كأحد القدرات العقلية، القدرات البدنية الخاصة بمهارات الكاراتيه، والمتغيرات المهارية ومقياس الصلابة النفسية، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس

الصلابة النفسية ومتغيرات النمو والبدنية والمهارية ن=١ ن=٢ = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
بيانات شخصية	السن	١٨.٥٣	٠.٢٤	١٨.٤٩	٠.٢٢	٠.٨٦
	الطول	١٧٧.١٢	٤.١٨	١٧٨.٠٨	٤.٠٢	١.١٦
	الوزن	٧٥.٧٢	٤.٣٩	٧٦.٢٨	٣.٩٨	٠.٦٦
الذكاء						
بيانات بدنية	القدرة العضلية للرجلين	١٧٨.٧٠	٤.١٨	١٧٩.١٠	٣.٧٥	٠.٥٠
	القدرة العضلية للذراعين	٧.٨٢	٠.٧٣	٧.٩٤	٠.٧٦	٠.٨٠
	الرشاقة	٧.٤٦	٠.٧٦	٧.٥٨	٠.٧٦	٠.٧٨
	المرونة	٥٣.٩٤	٢.٣٢	٥٤.٢٦	٢.٥٩	٠.٦٤
	التوافق	٦.٧٦	٠.٧٧	٦.٨٨	٠.٨٠	٠.٧٦
	التوازن	١٦.٨٨	١.٤٥	١٦.٧٠	١.٤٢	٠.٦٢
بيانات مهارية	لبس البدلة	٢.٦٤	٠.٤٨	٢.٥٦	٠.٥٠	٠.٨١
	التحبة	٢.٥٤	٠.٥٤	٢.٤٠	٠.٥٧	١.٢٥
	وقف الاستعداد	٢.٤٠	٠.٦٧	٢.٢٦	٠.٦٦	١.٠٤
بيانات نفسية	جيدان برأى	٢.١٨	٠.٧٧	٢.٠٦	٠.٧١	٠.٨٠
	اوى زوكى	٢.٢٦	٠.٧٨	٢.١٨	٠.٧٢	٠.٥٣
	اجى اوكى	٢.٣٨	٠.٧٣	٢.٣٠	٠.٦٨	٠.٥٦
الصلابة النفسية						
	درجة	١٢٢.٨٨	١.٣٤	١٢٢.٤٤	١.٤٧	١.٥٥

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، ومما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- أدوات جمع البيانات:

- رستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرة طبية زنة ٣ كجم.
- مسطرة مدرجة.
- شريط قياس.

٢- وسائل جمع البيانات:

أولاً: قياسات معدلات النمو:

- العمر الزمني: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد "سنة".
- الطول: بواسطة استخدام الرستاميتير لقياس الطول "سنتيمتر".
- الوزن: بواسطة ميزان طبي معاير "كيلوجرام".

ثانياً: اختبار القدرات العقلية:

قام الباحث باختيار اختبار الذكاء العالي إعداد "السيد خيرى" (١٩٩٥م) (٥) حيث يتكون هذا الاختبار من (٤٢) سؤالاً متدرج في الصعوبة ويتضمن عينات مختلفة من الوظائف الفعلية أهمها القدرة على التركيز والانتباه والقدرة على إدراك العلامات بين الأشكال، والاستدلال اللفظي والاستدلال العددي. ملحق (٢)

ثالثاً: القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكاراتيه واختباراتها:

لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الكاراتيه واختباراتها التي تؤثر على مستوى تعلم مهارات الكاراتيه المقررة على طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال دراسة "خالد محمد الجابر وآخرون" (٢٠٢٢م) (٧)،

ودراسة "احمد يوسف عبد الرحمن ومحمد سيد إبراهيم" (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة "عماد عيد عبيد واخرون" (٢٠٢٠م) (١٤)، وقد أسفر ذلك عن المتغيرات والاختبارات التالية:

- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار رمى كرة طبية ٣ كيو جرام.
- اختبار انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث.
- اختبار زاوية مفصل الحوض.
- اختبار الدوائر المرقمة.
- اختبار الوقوف على قدم واحدة.
- لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- لقياس الرشاقة.
- لقياس المرونة.
- لقياس توافق.

لقياس التوازن. ملحق (٣)

رابعاً: تقييم مستوى أداء مهارات الكاراتيه:

تم تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الأساسية المقرر دراستها في رياضة الكاراتيه لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها عن طريق استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى وفقاً لبعض معايير تقييم الأداء المهارى بالقانون الدولي لرياضة الكاراتيه وذلك بما يتناسب مع عينة البحث (مبتدئين) ملحق (٤)، حيث استعان الباحث بعدد (٣) حكام دوليين من المقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكاراتيه ملحق (٥) وذلك لتقييم مستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث في المهارات الأساسية قيد البحث، وقد تم تقييم المهارة من (١٠) درجات، ثم قام الباحث بالحصول على المتوسط الحسابي للثلاث درجات.

خامساً: مقياس الصلابة النفسية:

وضع هذا المقياس "جيمس لوهر James Loehr" (١٩٨٦م) (٢٩) وقامت بتعريبه وإعداده "هبة عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (٢٤) وذلك لقياس مدى قدرة الفرد على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها، وهذا المقياس يتكون من (٧) أبعاد رئيسية هي:

- الثقة بالنفس
- السيطرة على الطاقة السلبية
- تحكم الانتباه
- مستوى الدافعية
- تحكم التصور البصرى
- الطاقة الإيجابية
- تحكم الإتجاه

ولكل بعد (٦) عبارات، وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة، والمجموع الكلي للمقياس (٢١٠) درجة، بميزان خماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا) ففي حالة تحقق العبارة يحصل المختبر على (٥) درجات، وفي حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة، والمقياس به عبارات إيجابية تبدأ من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) - ٢ - ٣ - ٤ - ٥، وقد تم تطبيق المقياس في العديد من الدراسات العربية. ملحق (٦)

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٢) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١ وحتى ٢٠٢٣/١٠/١٠ واستهدفت التعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث.

- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

١ - معامل الصدق للاختبارات النفسية قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق مقياس الصلابة النفسية عن طريق إستخدام الصدق المنطقي وذلك بعرض مقياس الصلابة النفسية على عدد (٣) من أساتذة القياس النفسي وعلم النفس الرياضي ملحق (١) لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه المقياس.

ثانياً: معامل الصدق للاختبارات البدنية:

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية قيد البحث، أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك بمقارنة نتائج قياسات مجموعتين إحداهما فريق الجامعة للكراتيه (مجموعة مميزة) وعددهم (١٢) طالب، والأخرى عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة) وعددهم (١٢) طالب، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين المتوسطات، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير

المميزة في الاختبارات البدنية

ن=٢=١٢

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير مميزة		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٤.٩٦	١.٢٤	١٧٧.١٧	٢.٦٦	*٨.٨٠
اختبار رمى كرة طبية ٣ كليلو جرام	متر	٩.١١	٠.٦٦	٧.٩٦	٠.٨١	*٣.٦٥
اختبار انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	عدد	٨.٩٧	٠.٧٦	٧.٧٥	٠.٧٥	*٣.٧٩
اختبار زاوية مفصل الحوض	سم	٤٩.٧٥	٠.٩٧	٥٤.٦٧	٢.٩٦	*٥.٢٤
اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٥.٢٠	٠.٧٢	٦.٨٣	٠.٨٣	*٤.٩٢
اختبار الوقوف على قدم واحدة	ثانية	٢١.٧٢	٠.٥٩	١٧.١٧	١.٢٧	*١٠.٧٨

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧٤

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الاختبارات البدنية، ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية على العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام بالنسبة للإختبارات البدنية، أما الإختبارات النفسية (الصلابة النفسية) فتم إعادة التطبيق بعد مرور (١٠) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية ومقياس الصلابة النفسية ن=١٢

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٧.١٧	٢.٦٦	١٧٧.٨٣	٢.٤٤	*٠.٨٠
اختبار رمى كرة طبية ٣ كيو جرام	متر	٧.٩٦	٠.٨١	٨.١٣	٠.٧٤	*٠.٩٢
اختبار انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	عدد	٧.٧٥	٠.٧٥	٧.٩٢	٠.٦٧	*٠.٨٦
اختبار زاوية مفصل الحوض	سم	٥٤.٦٧	٢.٩٦	٥٥.٢٥	٢.٦٧	*٠.٩٢
اختبار الدوائر المرقمة	ثانية	٦.٨٣	٠.٨٣	٦.٧١	٠.٧٨	*٠.٩٦
اختبار الوقوف على قدم واحدة	ثانية	١٧.١٧	١.٢٧	١٧.٣٣	١.٠٧	*٠.٨٩
الصلابة النفسية	درجة	١٢٣.٠٠	٠.٩٥	١٢٣.٢٥	٠.٧٥	*٠.٨٩

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية ومقياس الصلابة النفسية، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند القياس.

- البرنامج التعليمي (الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً): ملحق (٧)

١- هدف البرنامج:

رفع الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها من خلال برنامج تعليمي باستخدام الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً.

٢- أسس وضع البرنامج:

- ان يتناسب البرنامج مع الهدف الموضوع من اجله.
- ان يستثير دوافع الطلاب لتعلم مهارات الكاراتيه.
- ان يتناسب مع خصائص المرحلة السنية.
- ان يقدم المهارة بصورة متدرجة.

- ان يراعي مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.

- ان يساعد على تحقيق السعادة اثناء التعلم.

٣- الامكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- بساط كاراتيه - ساعة ايقاف - شريط لاصق

- حجرة دراسية مجهزة بالكمبيوتر - أقماع - طباشير

- عدد من أجهزة الكمبيوتر - أسطوانات تعليم الكترونية.

٤- محتوى البرنامج:

يتضمن محتوى البرنامج التعليمي باستخدام الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً على المنهج المقرر على طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها، وهو لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان براى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى.

٥- نمط التعليم المستخدم في تنفيذ البرنامج:

استخدم الباحث نمط التعلم الذاتي القائم على الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً، في حين استخدمت المجموعة الضابطة أسلوب الأوامر في تعليم مهارات الكاراتيه قيد البحث.

٦- خطوات بناء الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً:

يتفق كل من: "أبو النجا عز الدين" (٢٠٠١م)، "وفيقه مصطفى" (٢٠٠١م)، "فوزي الشربيني وعفت الطناوي" (٢٠١٤م) على أن هناك العديد من النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند بناء محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الموديولات التعليمية وهي كما يلي:

١- مراعاة تحقيق الهدف من البرنامج.

٢- تحليل المحتوى المهارى المحدد إلى أجزاء صغيرة متدرجة من البسيط إلى المركب.

٣- مراعاة تقديم التعليمات والإرشادات التي توضح النواحي الفنية الصحيحة لكل خطوة لتلاشى الأخطاء وتصحيحها.

٤- إعداد المحتوى المهارى بتقسيمه إلى وحدات مصغرة "موديولات" بحيث يسمح لسير المتعلم في البرنامج وفق قدراته وسرعته الذاتية تحقيقاً لمبدأ التعلم الذاتي.

٥- عدم انتقال الطالب من موديول إلى آخر إلا بعد نجاحها في الموديول السابق، وبذلك يشبع البرنامج حاجات الأفراد وإتاحة فرصة لجميع المتعلمين للأداء في وقت واحد.

٦- المعرفة الفورية بنتائج التعلم عن طريق التغذية الراجعة المناسبة من خلال الموديول التعليمي.

٧- يعتبر الموديول "ورقة عمل" تحت يد الطالب فيصاحبه خلال تنفيذ وحدات البرنامج ويستعين به خلال التعلم. (١: ١٤٥)، (٢٥: ٢١٨)، (١٨: ٦٧)

٧- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدة واحدة اسبوعياً لمدة (٨) اسابيع، وبذلك يتضمن البرنامج (٨) وحدات تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٦٠) دقيقة وهي زمن محاضرة الكارتيه المقررة بجدول الكلية، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:

- أعمال إدارية (٥) دقائق.
- الإحماء (٥) دقائق.
- الإعداد البدني (١٠) دقائق
- مشاهدة نموذج جيد للمهارة من خلال التعلم الالكتروني. (١٠) دقائق.
- الجزء التعليمي والتطبيقي (٢٥) دقيقة.
- الختام (٥) دقائق.

٨- قيادات التنفيذ:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج بنفسه ومعه (٢) مساعدين ملحق (٨)، وكذلك قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة.

٩- مرحلة التجريب للبرنامج وتعديله:

قام الباحث بتطبيق وحدة تعليمية من البرنامج المقترح على أفراد العينة الاستطلاعية في ٢٠٢٣/١٠/٥م وأستهدفت معرفة مدى مناسبة البرنامج وذلك عن طريق:

- عرض بعض التدريبات والاختبارات للتعرف على مدى مناسبتها للتطبيق الفعلي.

- تقديم وسائل الاتصال ومعرفة مدى فاعلية الطالب مع تلك الوسائط ومدى سهولة تقديم المعلومات واكتساب المهارة من خلالها.

- تطبيق موديول فعلى بكل إجراءاته ومحتوياته ومعرفة مدى نجاحه وما يعوق العملية التعليمية.

١٠ - مراحل تقويم البرنامج:

تمثلت طريقة التقويم المستخدمة بالبرنامج فيما يلي:

أ- التقويم المبدئي:

ويتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويعطي معلومات مهمة على تحديد مستوى التعلم وتشتمل على الاختبار البدنية، والاختبارات المهارية ومقياس الصلابة النفسية.

ب- التقويم الختامي:

وهو الذي يجري بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج وذلك للتعرف على مدى ما تحقق من الاهداف لتقدير أثره بعد الانتهاء من تطبيقه، ويتم هذا التقويم من خلال استخدام قياس الاختبارات المهارية ومقياس الصلابة النفسية، والتي استخدمت في التقويم القبلي.

إنتاج برمجية الوسائط فائقة التداخل الإلكترونية:

١ - مرحلة الإعداد:

وفى هذه المرحلة قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث التى تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام الوسائط فائقة التداخل الالكترونية وقام بوضع السيناريو الخاص ببرمجية الوسائط فائقة التداخل الالكترونية.

٢ - مرحلة التنفيذ:

- تنظيم محتوى البرمجية:

وتم تحديد الوسائل التي استخدمت في إنتاج البرمجية على النحو التالي:

- شكل الإطارات الرئيسية والفرعية وألوانها ووضوحها وتأثيراتها.
- أنواع النصوص المكتوبة وموضوعاتها وموقعها على الإطار.

- الرسوم المستخدمة وحجمها والموضوعات التي تدل عليها.
 - الرسوم التوضيحية والرسوم المسلسلة ودلالاتها وموضوعاتها.
 - أفلام الفيديو للأداء المهارى ككل.
 - تحديد أنواع المؤثرات المستخدمة ودرجة الألوان وتنسيقها وموقع كل عنصر على الإطار.
- وقد قام الباحث بتنظيم محتوى البرنامج التعليمي كما يلي:

- متطلبات الأداء الفني لكل مهارة من المهارات.
- الخطوات التعليمية الخاصة لكل مهارة من المهارات.
- عرض رسوم مسلسلة لكل مهارة من المهارات.
- عرض فيديو لكل مهارة من المهارات.
- تدريبات لتنمية كل مهارة من المهارات.
- أسئلة تقويمية على كل مهارة من المهارات.

٣- إعداد مكونات البرمجية:

وتم تقديم محتوى البرمجية باستخدام مجموعة من الوسائل:

- الفيديو.
- الصور المسلسلة.
- النص المكتوب.
- الموسيقى والمؤثرات الصوتية.
- اللغة المنطوقة.
- الوسائط فائقة التداخل الالكترونية:

وبعد إنتهاء الباحث من السيناريو قام الباحث بتصوير المهارات الخاصة بالكاراته قيد البحث بالإضافة الى التدريبات الخاصة بكل مهارة على كارت ميموري، ثم قام بتجزئة كل مهارة مع التدريبات الخاصة بها على حدة عن طريق برنامج Windows Movie Maker.

- **لقطات الفيديو:** تم تجميع الرسومات الخاصة بالمهارة التي يتم تعليمها وتكوين لقطات الفيديو المعبرة عنها ووضعها على أسطوانة لاستغلالها في البرمجية.

- **المادة التعليمية المكتوبة:** تم جمعها من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك من خلال شبكة الانترنت.

-الموسيقى: تم استخدام مقطوعات موسيقية تعليمية مصاحبة للبرمجية.

-المؤثرات الصوتية: قام الباحث باستخدام بعض المؤثرات الصوتية أثناء عرض البرمجية وخاصة في أسئلة التقويم في حالة الإجابة الصحيحة وفي حالة الإجابة الخاطئة.

مرحلة تنفيذ البرمجية:

قام الباحث بإعداد البرنامج الخاص بالبرمجية عن طريق برنامج Microsoft Power point وقام الباحث بتصميم البرنامج عن طريق السيناريو الذى قام بوضعه من قبل وتم تقسيم الاسطوانة الى مهارات كل مهارة تحتوى على ستة محاور (الخطوات الفنية - الخطوات التعليمية - فيديو للمهارة - صور مسلسلة للمهارة - تدريبات لتنمية المهارة - أسئلة التقويم) ثم قام الباحث بوضع لقطات الفيديو الخاصة بكل مهارة داخل البرمجية ووضع التدريبات الخاصة بكل مهارة ووضعها فى البرمجية، وتم تحميل نسخة من البرمجية على CD مسجل ليتعامل معها الطلاب بعد ان يتم تدريبهم على كيفية الاستخدام للرجوع اليها فى حالة ظهور اخطاء حيث يوجد نص مكتوب لكل مهارة، وبعد الانتهاء من البرمجية قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء.

- مرحلة التقويم:

وقد قام الباحث بتقويم البرمجية بطريقتين:

الطريقة الأولى:

قام الباحث بإعداد الاسطوانة وقام بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال طرق التدريس والكراتيه ملحق (١) لتحديد مدى مناسبتها وإبداء رأيهم في كيفية استخدام البرمجية للطلاب واقتراح أي تعديلات.

الطريقة الثانية:

وفيهما قام الباحث بتطبيق وحدتين من البرمجية على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٢) طالب وذلك بهدف التعرف على ملاحظات الطلاب حول البرمجية ومدى مناسبتها لهم وقد حققت هذه المرحلة الهدف منها.

- الدراسة الأساسية:**١ - القياسات القبلية:**

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الصلابة النفسية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٠م وحتى ٢٠٢٣/١٠/١٢م.

٢ - التجربة الأساسية:

قام الباحث عقب انتهاء القياس القبلي بإجراء التجربة الأساسية على مجموعتي البحث، (التجريبية - الضابطة) لمدة (٨) أسابيع وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٤م إلى ٢٠٢٣/١٢/٧م، بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة ملحق (٩)، كما قام الباحث بالتدريس للمجموعة الضابطة بالطريقة المتبعة (الشرح والنموذج).

٣ - القياس البعدي:

قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات المهارية على النحو الذي تم إجراؤه في القياس القبلي، وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/١١م إلى ٢٠٢٣/١٢/١٤م، وبعد الانتهاء من القياس قام الباحث بتجميع النتائج وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار (ت).
- معامل الالتواء.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الصلابة

النفسيّة ومستوي الأداء المهاري لمهارات الكاراتيه

ن = ٥٠

المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		ع	س	ع	س	
لبس البدلة	درجة	٢.٦٤	٠.٤٨	٩.٢٤	٠.٥٢	*٦٥.٢٩
التحية	درجة	٢.٥٤	٠.٥٤	٩.١١	٠.٤٧	*٦٤.٢٤
وقفّة الاستعداد	درجة	٢.٤٠	٠.٦٧	٨.٩٦	٠.٥٩	*٥١.٤٤
جيدان براى	درجة	٢.١٨	٠.٧٧	٨.٧٣	٠.٦٦	*٤٥.٢١
اوى زوكى	درجة	٢.٢٦	٠.٧٨	٨.٩٥	٠.٧١	*٤٤.٤٠
اجى اوكى	درجة	٢.٣٨	٠.٧٣	٨.٨٨	٠.٦٥	*٤٦.٥٥
الصلابة النفسية	درجة	١٢٢.٨٨	١.٣٤	١٣٣.١١	٠.٨٧	*٤٤.٨٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهاري لمهارات الكاراتيه.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصلابة

النفسيّة ومستوي الأداء المهاري لمهارات الكاراتيه

ن = ٥٠

المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
لبس البدلة	درجة	٢.٥٦	٠.٥٠	٧.٠٥	٠.٤٧	*٤٥.٨٠
التحية	درجة	٢.٤٠	٠.٥٧	٦.٩٩	٠.٥٢	*٤١.٦٤
وقفّة الاستعداد	درجة	٢.٢٦	٠.٦٦	٦.٧٤	٠.٨٤	*٢٩.٣٦
جيدان براى	درجة	٢.٠٦	٠.٧١	٦.٥٧	٠.٧٥	*٣٠.٥٧
اوى زوكى	درجة	٢.١٨	٠.٧٢	٦.٨٩	٠.٨٩	*٢٨.٨٠
اجى اوكى	درجة	٢.٣٠	٠.٦٨	٦.٧٦	٠.٧٢	*٣١.٥٢
الصلابة النفسية	درجة	١٢٢.٤٤	١.٤٧	١٢٢.٩٩	١.٥٧	١.٧٩

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات الكاراتيه، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الصلابة النفسية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية في الصلابة

النفسيّة ومستوي الأداء المهاري لمهارات الكاراتيه

ن = ٢ = ٥٠

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س	ع	س	ع	
لبس البدلة	درجة	٩.٢٤	٠.٥٢	٧.٠٥	٠.٤٧	*٢١.٨٧
التحية	درجة	٩.١١	٠.٤٧	٦.٩٩	٠.٥٢	*٢١.١٧
وقفّة الاستعداد	درجة	٨.٩٦	٠.٥٩	٦.٧٤	٠.٨٤	*١٥.١٤
جيدان براى	درجة	٨.٧٣	٠.٦٦	٦.٥٧	٠.٧٥	*١٥.١٣
اوى زوكى	درجة	٨.٩٥	٠.٧١	٦.٨٩	٠.٨٩	*١٢.٦٧
اجى اوكى	درجة	٨.٨٨	٠.٦٥	٦.٧٦	٠.٧٢	*١٥.٣٠
الصلابة النفسية	درجة	١٣٣.١١	٠.٨٧	١٢٢.٩٩	١.٥٧	*٣٩.٤٧

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه، ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المستخدمة الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً في الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) ولصاح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الذي طرأ على افراد المجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه إلى استخدام الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً حيث ساعدت الطلاب على الكشف عن جوانب الضعف لديهم أثناء دراستهم للموديول ومحاولة اصلاحهما من خلالهم وهذا ساعد بدرجة كبيرة على رفع مستوي الصلابة النفسية لديهم، كما أنها ساعدت المعلم على تقويم الطلاب والتعرف على مستواهم ومساعدة الطالب على تقويم نفسه، هذا بالإضافة إلى قدرتها على مراعاة الفروق الفردية وتحديد نقاط البدء لكل طالب، وتعدد الأنشطة والوسائل التعليمية التي تحتويها ومراعاة السرعة الذاتية لكل طالب ونقل محور الاهتمام من المعلم إلى الطلاب، كما أنه لا يسمح للانتقال من موديول إلى موديول تعليمي آخر إلا بعد وصول الطالب إلى درجة التمكن والالتقان، كما أنه يراعي عوامل الأمن والسلامة في استخدامه في عملية التعليم، كل ذلك ساعد على رفع مستوي الصلابة النفسية والأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى).

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "عبد السلام عبد الرحمن" (٢٠١٦م) أن من الخصائص التربوية للموديولات التعليمية مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، واعتبار كل متعلم حالة خاصة في تعلمه، والتحديد الدقيق للسلوك المبدئي للتعلم الهادف، وتحقيق مبدأ التعزيز الإيجابي، وإيجابية المتعلم، والتغذية الراجعة المستمرة، والتعلم للإتقان والتمكن، ووحدة وتكامل وترابط الموديولات نفسها، أو مع الموديولات الأخرى. (١٢: ١٩٦)

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "داليا سعد عبد العزيز" (٢٠٢٢م) (٨)، ودراسة "ماجدة محمد مدبولي ورضوى محمد همت" (٢٠٢٢م) (٢٠)، ودراسة "عماد مصطفى الغرابوي ومحمد أحمد أنور ومحمد عبد إبراهيم الحميد" (٢٠٢١م) (١٥)، في أن البرامج التعليمية المستخدمة الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً تساعد في عملية التعلم وتعمل علي رفع مستوى الأداء المهارى للعديد من الرياضات المختلفة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) ولصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الصلابة النفسية.

ويرجع الباحث هذا التقدم الذي طرأ على افراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه إلى فاعلية الدور الإيجابي الذى يقوم به المعلم في استخدام الطريقة المتبعة في التعليم والمتمثلة في الشرح اللفظي وإعطاء فكرة واضحة عن كيفية الأداء الصحيح لمهارات الكاراتيه، وكذلك عمل نموذج جيد للمهارات المراد تعليمها بواسطة الباحث، وتأتي الممارسة والتكرار من جهة الطلاب، ثم التغذية الراجعة من جانب الباحث وتصحيح الأخطاء وتوجيههم أثناء ذلك، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، وهذا يتيح للطلاب فرصة التعلم بصور سليمة مطابقة للأداء الفني لمهارات الكاراتيه.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "وفيقه مصطفى سالم" (٢٠٠٧م) على أن معلم التربية الرياضية هو سيد المنظومة التعليمية، وهو مفتاحها وأساسها، وعليه يقع نجاح أو فشل المنظومة التعليمية، أن الطريقة التقليدية في التعليم تعود عليها الطلاب خلال مراحل التعليم المختلفة، ومن خلالها يسهل عليهم تحصيل بعض المقررات النظرية والتطبيقية لقيام المعلم بهذه المهمة، وفيها يتم تعديل سلوك المتعلم بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة.

(٢٦: ٢٣)

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى جمود الطريقة التقليدية، والتي لا تحدد مستوى للطالب يجب عليها تحقيقه حتى تنتقل إلى تعلم المهارة التالية، وكذلك المشاركة السلبية للطلاب في الطريقة المتبعة لا تجعله يساعد في حل أي ضغط يتعرض اليه ومن ثم يفقد الطلاب الى الصلابة النفسية، كما تخلق الطريقة المتبعة من تنوع مصادر التعلم وجاذبية المصادر وعلاج الضغوط.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "خالد محمد الجابر وآخرون" (٢٠٢٢م) (٧)، ودراسة "احمد يوسف عبد الرحمن ومحمد سيد إبراهيم" (٢٠٢١م) (٤)، ودراسة "عماد عيد عبيد وآخرون" (٢٠٢٠م) (١٤)، على أن أداء النموذج والشرح والوصف وإبداء الملاحظات من أهم الوسائل البصرية والسمعية التي تسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية لأنها تخلق التصور الحقيقي الواقعي للمهارة المطلوبة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث جزئياً والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان براى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق افراد المجموعة التجريبية على افراد المجموعة الضابطة الى استخدام افراد المجموعة التجريبية الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً حيث أنها تراعي الفروق الفردية بين الطلاب ومقارنة مستوى الطالب بقدراته واستعداداته والعمل على تمتيتها دون خوف مما يدفعه للعمل تلقائياً فلا يصاب بالإحباط عند أداء المهارة امام زملائه، كما أن التغذية الراجعة المرتبطة بكل خطوة من خطوات الأداء تساعد على زيادة احتمال النجاح وتقلل من احتمال الفشل في تحقيق الأهداف، كما أسهم البرنامج التعليمي باستخدام الموديولات التعليمية المدعمة الكترونياً إيجابياً في

تعلم مهارات الكاراتيه وأعطى تصور صحيح لدى الطلاب وخاصة أن التوافق في ترتيب الأداء الحركي يعد شرطاً أساسياً لصحة الأداء وفهم وتصور طبيعة الأداء الصحيح، وكل ذلك ساعد على رفع مستوى الصلابة النفسية والأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان براى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد السيد على" (٢٠١٢م) أن أسلوب الموديولات يعتمد على المتعلم كمحور رئيسي للعملية التعليمية حيث يتناسب بناؤه مع الطالب (تحت المتوسط - المتوسط - فوق المتوسط) لأنه يوفر قدرًا عاليًا من الحرية حيث يخطو المتعلم طبقاً لسرعته الذاتية، كما يعتمد على العديد من الحواس لتعدد وتنوع الخبرات التعليمية بواسطة وسائل الاتصال المتنوعة. (٢١: ١٥٢)

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "ماجدة محمد مدبولي ورضوى محمد همت" (٢٠٢٢م) (٢٠)، ودراسة "عماد مصطفى الغرباوي ومحمد أحمد أنور ومحمد عبد إبراهيم الحميد" (٢٠٢١م) (١٥)، ودراسة "رضا عبد السلام عبد الحميد" (٢٠٢١م) (٩) والذين استخدموا الموديولات التعليمية، حيث أشارت نتائج دراسة كل منهم إلى أن استخدام الموديولات التعليمية أثر إيجابياً في تعلم الجانب المهارى لصالح وكذلك تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية ومستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه للطلاب لصالح المجموعة التجريبية".

- الاستنتاجات والتوصيات:**١- الاستنتاجات:**

بناء على أهداف البحث وفي حدود العينة وفي ضوء النتائج الاحصائية، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

- ١- استخدام الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في رفع مستوى الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) للطلاب.
- ٢- استخدام اسلوب الشرح والنموذج (الطريقة المتبعة) ساهم بطريقة ايجابية وفعالة في رفع مستوى الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) للطلاب.
- ٣- استخدام اسلوب الشرح والنموذج (الطريقة المتبعة) لم يساهم بطريقة ايجابية وفعالة في رفع مستوى الصلابة النفسية للطلاب.
- ٤- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً على المجموعة الضابطة التي استخدمت اسلوب الشرح والنموذج (الطريقة المتبعة) في رفع مستوى الصلابة النفسية ومستوي الأداء المهارى لمهارات الكاراتيه (لبس البدلة، التحية، وقفة الاستعداد، مهارة جيدان برأى، مهارة اوى زوكى، مهارة اجى اوكى) للطلاب.

٢- التوصيات:

استناداً الى ما اشارت اليه نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ٥- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً في رفع مستوى الصلابة النفسية والأداء المهارى لمهارات الكاراتيه للطلاب.
- ٦- استكمال تعلم باقي المهارات الاساسية الأخرى في الكاراتيه والتي لم تشملها الدراسة الحالية.
- ٧- ضرورة اجراء العديد من الدورات والمؤتمرات العلمية لتوضيح كيفية تصميم وتطبيق الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً للعاملين في مجال التعليم سواء بكميات التربية الرياضية أو في جميع المؤسسات التعليمية.
- ٨- ضرورة استخدام أساليب وطرق تدريس حديثة عند تعلم مهارات الكاراتيه للطلاب غير نمطية وبعيدة عن الطريقة المتبعة (الشرح اللفظي والنموذج العملي) في تعليم مهارات الكاراتيه.
- ٩- ادراج الموديولات التعليمية المدعمة إلكترونياً ضمن مناهج طرق تدريس المنازات بصفة عامة والكاراتيه بصفة خاصة.

المراجع

أولاً: المراجع العربي:

١. أبو النجا احمد عز الدين (٢٠٠١م): التربية العملية وأساليب التدريس، دار حراء، المنيا.
٢. احمد عبد الزهرة عبد الله وعباس مهدي صالح وسلمان عكاب سرحان (٢٠١٤م): تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض المتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة الركلة الامامية للاعبين الكاراتيه الشباب، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، مجلد (١٤)، العدد (١)، يناير.
٣. أحمد محمد سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم والتعلم الالكتروني، مكتبة الرشد، القاهرة.
٤. احمد يوسف عبد الرحمن ومحمد سيد إبراهيم (٢٠٢٠م): تأثير استخدام التعلم الشبكي المتمازج على جوانب التعلم لبعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مجلد (٢٤)، العدد (١٦)، ديسمبر.
٥. السيد محمد خيرى (١٩٩٥م): اختبار الذكاء العالي وكراسة التعليمات، دار النهضة العربية، القاهرة.
٦. بهيرة شفيق الرباط (٢٠١٤م): التوجهات الحديثة في المناهج وطرق التدريس، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.
٧. خالد محمد الجابر واخرون (٢٠٢٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام العرائس التمثيلية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه للبراعم من (٦-٩) سنوات، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، مجلد (٧)، العدد (١)، ديسمبر.
٨. داليا سعد عبد العزيز (٢٠٢٢م): تأثير استخدام الموديولات التعليمية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة لتلميذات المرحلة الثانوية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مجلد (٦٠)، العدد (٢)، مارس.
٩. رضا عبد السلام عبد الحميد (٢٠٢١م): تأثير استخدام الموديولات التعليمية على الرضا الحركي ومستوى الاداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مجلد (٧٠)، العدد (١٣٧)، ديسمبر.

١٠. رضا مصطفى هلال وتامر جمال عرفة وندا محي الدين فؤاد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام الموديولات التعليمية المدعمة بالحاسب الألى على تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مجلد (٢٤)، العدد (١٤)، ديسمبر.
١١. سامر رضوان (٢٠٠٢م): الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٢. عبد السلام عبد الرحمن (٢٠١٦م): التعلم الذاتي بالموديولات التعليمية اتجاهات معاصرة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٣. على أحمد مذكور (٢٠٠٥): مناهج التربية أسسها وتطبيقاتها، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. عماد عيد عبيد وآخرون (٢٠٢٠م): تأثير استخدام النموذج التوليدي على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئي رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مجلد (٢٤)، العدد (٦)، ديسمبر.
١٥. عماد مصطفى الغرباوي ومحمد أحمد أنور ومحمد عبد إبراهيم الحميد (٢٠٢١م): تأثير استخدام الموديولات التعليمية في تنمية مهارة تصنيف الأهداف المعرفية لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مجلد (٩٢)، العدد (٥)، أغسطس.
١٦. فوزي الشربيني وعفت الطناوي (٢٠٠١م): مداخل عالمية في تطوير المناهج التعليمية في ضوء تحديات القرن الحادي والعشرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٧. فوزي الشربيني وعفت الطناوي (٢٠١١م): التعلم الذاتي بالموديولات التعليمية، عالم الكتاب، القاهرة.
١٨. فوزي الشربيني وعفت الطناوي (٢٠١٤م): الموديولات التعليمية مدخل للتعليم الذاتي في عصر المعلوماتية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٩. كمال عبد الحميد زيتون (٢٠٠٣م): تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات، ط٢، عالم الكتاب، القاهرة.
٢٠. ماجدة محمد مدبولي ورضوى محمد همت (٢٠٢٢م): فاعلية استخدام الموديول التعليمي على مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمي لمقرر ألعاب القوى لطالبات الفرقة

الثانية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مجلد (٧٢)، العدد (١)، أكتوبر.

٢١. محمد السيد على (٢٠١٢م): تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون.

٢٣. محمد محمود الحيلة (٢٠١٠م): تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار المسيرة، عمان.

٢٤. هبة عبد العزيز عبد العزيز (٢٠٠٨م): تأثير تدريبات الهاتنا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢٥. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٦. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧م): تطبيقات تكنولوجيا التعليم وتفعيل العملية التعليمية في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، منشأة المعارف، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. Hany Ahmed Abd El-Aal (2012): **Effect of Educational Module on Basic Basketball Skills Performance in Junior of Basketball**, World Journal of Sport Sciences 6 (4).
28. Jacinta O'Brien, Martin' G.K, Kirk, D. (2008): **The effects of a body-focused physical and health education module on self-objectification and social physical anxiety in Irish girls**, Journal of Teaching in Physical Education, 27 (1), pp.116-125.
29. James Loehr (1986): **Mental Toughness training for sports achieving athletic excellence** Lexington, MA:Stephen Greene press.
30. Middleton, S., (2007): **Mental Toughness conceptualization and measurement**. Coaching Review.
31. Simon, C., et.,al, (2004) :**Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes**, third international biennial, self-research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany.