



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام على خفض
الاغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية لدى طلاب كلية
التربية الرياضية بجامعة أسيوط**

دكتور

محمود محمد محمد حسن

مدرس بقسم التمرينات والجمباز

بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

دكتور

محروس محمود محروس

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية بسوهاج - جامعة جنوب الوادي

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثالث - سبتمبر ٢٠٠٤



تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام

علي خفض الاغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية

لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

أ.م.د / محروس محمود محروس**

د / محمود محمد محمد حسن*

المقدمة ومشكلة البحث

رياضة الجمباز من الرياضات ذات العروض الشيقة والممتعة للاعب والمشاهد فهي تتيح فرصة لا حد لها في خلق القدرة علي الابتكار وفي تحقيق الرضا الذي يؤدي إلى تنمية القدرة علي التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين في الأداء.

بينما يشير فوزي يعقوب ، محمود سليمان (١٩٩٥م) ، ومحمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢م) علي أن الجمباز رياضة بدنية " فنية " ترتقي بالأداء الرياضي إلى حدود المتعة ، وتكاد التعبيرات البدنية فيه أن تكون لوحات فنية وبناء علي ذلك فإن المهارات التي تؤدي علي مختلف أجهزة الجمباز تصل بالممارسين إلى التكامل الفكري والبدني والنفسي والاجتماعي وتتطلب من ممارسيها أداء فنيا دقيقا يحتاج إلى صفات حركية خاصة ، كما ان العائد من ممارسة رياضة الجمباز أنها أصبحت من المتطلبات الأساسية عند تنظيم برامج التربية الرياضية ، فهي تُعد قاسما مشتركا لجميع أنواع الرياضات ، ولذلك أصبح مألوفا إقامة البطولات والمهرجانات الخاصة برياضة الجمباز في جميع أنحاء العالم وعلي مستوي كافة المراحل السنوية ، ومع بداية عام (١٩٨٧م) أضاف الاتحاد المصري للجمباز ضمن برامجه الجمباز العام ليصبح

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادي.

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

هناك أربعة أنواع لرياضة الجمباز مُدرجة ضمن برامج الاتحاد المصري للجمباز وهي الجمباز الفني (رجال - سيدات) والجمباز الإيقاعي والجمباز العام .

والجمباز العام كرياضة يأخذ من العديد من الأنشطة الحركية مثل التمرينات سواء الحرة أو باستخدام الأدوات والتي تُعد العنصر الأساسي فيه ، والجمباز الفني والفنون والألعاب الشعبية ، وجمباز الاكروبات والايروبك والعروض الرياضية والتمرينات الفنية الإيقاعية والباليه وغيرها . (٨ : ٢)

كما أن الجمباز العام يقوم أساسا علي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يستمتع بها الجميع عادة من أجل الشعور بالمتعة والسرور ، والهدف من هذه الأنشطة هو الحصول علي أو تطوير اللياقة البدنية والنفسية والصحية للمشاركين . (٧ : ٨)

فالجمباز العام General Gymnastics مفهوم حديث انطلق من الأنواع المستحدثة للجمباز ، وله أبعاد ومفاهيم وفلسفة تختلف عن جميع أنواع الجمباز الأخرى ، فهو نشاط رياضي تربوي تخصصي ، هادف و عام يقوم بواسطة مجموعات من الأفراد (ذكور أو إناث أو مختلط) علي غرار العروض الرياضية الصغيرة (Minishow وهذا العمل يمكن أن يتخلله أداء مجموعة من التمرينات حرة أو بالأدوات أو يكون هذا العمل علي الأجهزة المختلفة ولكن بطريقة تغاير الجمباز الفني للرجال . (١٤ : ٢)

ويعتبر الجمباز العام في الولايات المتحدة الأمريكية هو احتفال منظم لحركة الإنسان وهو لكل فرد ويشتمل علي تنوع واسع من أنشطة الحركة والرياضة . (٣٤ : ١)

ومن فلسفة الجمباز العام في الولايات الأمريكية أنه يقدم الفرصة للمشاركة من اجل المعرفة وجمع شمل رياضيو الجمباز العام معا من المدن والدول والأمم كمساهمة نحو السلام والتفاهم والصدقة بين الشعوب . (٣٣ : ٢)

ويزداد جمال الجمباز العام في أن كل أنشطته تكون آمنة ومقبولة ويمكن أن تتضمن الأدوات مجموعات صغيرة مثل (١٠) مشاركين إلى مجموعات كبيرة تصل لآلاف المشاركين وفي الجمباز العام يمكن دمج عناصر الجمباز الفني والجماعي

مجلة كلية التربية الرياضية
والإيقاعي والترامبولين والايروبك وجمباز الاكروبات والرقص
بجميع أنواعه (٢٦ : ١)

ومن ضمن أساسيات الجمباز العام للفرق Team Gym، يمكن أن تكون الفرق كلها إناث أو كلها ذكور أو مختلطة (٥٠% ذكور، ٥٠% إناث) كما أن هناك ثلاث مستويات صعوبة ١ (مستوي منخفض)، ٢ (مستوي متوسط)، ٣ (مستوي عال). (٢٧ : ١)

ومن أهداف الجمباز العام انه يقدم الفرص العديدة لجمع المعلومات وتبادل الخبرات ، حيث يمكن جمع العديد من الأفكار التي يكون لها تأثيرا إيجابيا علي عمل الجمباز العام وتطوير معلومات وخبرات أعضاء الوفود بطرق متنوعة مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس والثقافة الرياضية للأفراد متحدى الإعاقة للاشتراك وفقا لقدراتهم العقلية والنفسية وهو في نفس الوقت يرتقي بهذه القدرات إلى أعلى مستوى تسمح به قدراتهم وهذا غير متوفر بنفس الدرجة في باقي أنواع الجمباز الأخرى. (٣١ : ٣)

ومن بين فوائد الجمباز العام زيادة الحماس من خلال الاشتراك في برامجه بتقديم الفرص للمشاركة في المهرجانات المحلية والإقليمية والوطنية والدولية وكذلك تقديم الفرص من أجل الاحتكاك الوطني والدولي والتعرف علي مختلف الثقافات. (٣٥ : ١)

كما تعد العروض الرياضية والتدريب عليها أحد برامج الأنشطة والتي تحظى بقدر كبير من اهتمام القائمين بتدريس منهج التربية الرياضية ، وفي هذا الصدد تذكر كوثر رواش (١٩٨٧م) ان العروض الرياضية تعمل علي الارتقاء بالمستوي الصحي للتلاميذ وذلك من خلال الاشتراك في أداء التمرينات البنائية التي تؤثر علي المجموعات العضلية المختلفة ، وتهدف هذه العروض إلى إيقاظ الوعي الرياضي بين التلاميذ واجتذابهم نحو ممارسة الرياضة بصورة جيدة ، وقد اتفق كل من موسى فهمي ، عادل حسن (١٩٩٤) وليلي زهران (١٩٩٧) علي أن العروض الرياضية تكسب ممارسيها مختلف الصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالنظام والطاعة والانتماء للجماعة وإنكار الذات والتعاون إلى غير ذلك من مختلف السمات التي يكتسبها ممارسيها أثناء التمرينات والإعداد لها .

مجلة كلية التربية الرياضية
ويري الباحثان انه إلى جانب ذلك تعمل علي تحسين بعض الصفات البدنية(كالتوافق ، القدرة ، الرشاقة) علاوة علي تخفيف الاغتراب النفسي لدي الطلاب (عينة البحث).

وصفة التوافق تتطلب تعاوننا كاملا بين الجهازين العضلي والعصبي وذلك لامكانية اداء الحركات بالصورة المثلي ، فالتوافق يعتمد علي سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما ببعضهما البعض ، أما القدرة العضلية فهي تعتبر من الصفات البدنية الهامة في عروض التمرينات والجمباز العام، وقد يسهم البرنامج المقترح في تحسين تلك الصفة، وتعتبر الرشاقة أحد المكونات الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية وهي مكون أساسي في رياضة الجمباز العام والتمرينات فهي عاملا أساسيا وهاما في أداء كل الأنشطة الرياضية.

ترتبط التربية الرياضية بكثير من العلوم الإنسانية ، ويعتبر علم النفس من أهم العلوم ذات الصلة الوثيقة بالمجال الرياضي ، حيث تشير مرفت سالم انه يساعد في إيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه الرياضيين عامة ، وطالب التربية الرياضية بصفة خاصة. (٢٦: ٢٥٦)

ويعد الاهتمام بالجانب النفسي في التربية الرياضية من المتطلبات الضرورية للتعليم و أداء العمل بكفاءة عالية حتى يتحقق النجاح وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية في موادها المختلفة. (٢٨ : ٣٢)

ويعتبر عصرنا الحالي عصر النهضة التكنولوجية في شتي المجالات كالذرة والطب و الرياضة ، ولكن قد يكون هناك ما يقف حائلا أمام تحقيق هذه النهضة والتطور ويكون معيرا تعبيريا صادقا عن طبيعة معاناة الأفراد في شتي هذه المجالات ألا وهو الاغتراب , Alienation ولقد اصبح مصطلح الاغتراب منتشرًا ومصاحبا أو قاسما مشتركا لكل حدث يعبر عن معاناة إنسان هذا العصر أي أن الاغتراب يبدو الآن كما لو كان نوعا من الوباء الاجتماعي الذي يهدد المجتمع الحديث. (٢ : ٤)

ويرى روبر Rober (١٩٨٣) أن الاغتراب كامن في كل العصور ولكن اصبح حالة مميزة لعصرنا الحالي ، لاشيء إلا لأن العصر الذي نعيشه اصبح مفعما بالاحباطات والتحديات والمطالب والأعباء المادية والنفسية التي لا تنتهي .

مجلة كلية التربية الرياضية
فعندما يغترب الشباب فإنه قد يواجه الانسحاب من الواقع والذي يترتب عليه الشعور بالاغتراب ويتجسد هذا الانسحاب في عدم المواجهة أو اليأس أو اللامبالاة أو الهروب ، الأمر الذي يفسر تناقض الظاهر والباطن أو الوجه العام والوجه الخاص ، وغالبا ما يوافق الرضوخ نزعة نحو التحلي بالصبر والتبرير. (١٠: ١٠٧)

ولقد اعتبرت ظاهرة الاغتراب حالة من الحالات المميزة للإنسان في المجتمع الحديث ، والمجال الرياضي من المجالات التي تميزت بالمتغيرات السريعة والمتلاحقة مما دعا إلى التغيير السريع في المناهج والمواد التي تدرس لطلاب كليات التربية الرياضية إلا أن تلك التلبية لم تقي بحاجات وطموحات الطلاب حيث يعاني الكثير منهم من عدم وجود غرض أو هدف يجعل لحياته معنى وقيمة وخاصة لانحسار مفهوم التربية الرياضية لديهم واصطدامهم بالكثير من المفاهيم الخاطئة وأساليب التدريس غير المناسبة إضافة إلى ما تعانيه من نقص في الإمكانيات والأدوات الرياضية مما يعوق تحقيق الأهداف للبرنامج الدراسي

ويري الباحثان أن استخدام البرامج الرياضية المقننة التي تتناول الجانب النفسي التعليمي تعد إحدى الطرق التي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوي بعض الصفات البدنية لدي الطلاب في رياضة الجمناز العام .

وشباب الجامعة عامة لا يجدون الفرص والوسائل التي يعبرون بها ومن خلالها عن همومهم وطرحهم لقضاياهم ، فالاتحادات الطلابية ان وجدت عاجزة ولا تمثلهم التمثيل الكاف ومن هنا يتراكم عدم الرضا والرفض والتمرد فيهم شيئا فشيئا. (١٢،١٥:١١)

ويضيف الباحثان أيضا أن هذا قد يؤدي إلى انضمام الطلاب إلى جماعات يجدون فيها أنفسهم ويشعرون فيها بذاتيتهم ، وقد تكون هذه الجماعات غير سوية من هنا فطن الباحثان إلى أهمية شعور الطلاب بذاتهم من خلال أدائهم لعروض الجمناز العام كأحد أوجه التربية الرياضية الجامعية ، حيث يقوم الطلاب بعرض أدائهم مما يثير إعجاب الآخرين نظرا لما يظهرونه من قدرة وتوافق وابتكار في الأداء الذي يميزه التناسق والانسيابية والرشاقة والجمال الحركي مما يترتب علي ذلك الشعور بالتشويق والمتعة والإثارة لكل من اللاعبين والمشاهدين معا ، وكذلك فإن العمل

مجلة كلية التربية الرياضية
الجماعي من خلال عروض الجميز العام ضمن ذات المجموعة قد يخفف من التوتر النفسي لديهم ، كما أن انتماء كل منهم إلى جماعة يفرغ بها انفعالاته يسهم في شعور كل منهم بالرضا النفسي وتحقيق الذات بما قد يخفف من اغترابه ، وعلي العكس من ذلك قد يصعب علي الطالب أداء بعض المهارات مما يزيد من حدة اغترابه ، وذلك خاصة إذا ما افتقد إلى اكتساب وتعلم طريقة أو أسلوب أو سلوك يمكنه من خفض شعوره بالاغتراب سواء من خلاله أو من خلال المدرب أو أفراد مجموعة العروض (٣٠ : ١٦).

ولما كانت التربية الرياضية تتعامل مع الفرد بشقية البدني والنفسي لذا فهي تسعى إلى تطوير ما تتضمنه من أنشطة ومواد دراسية بغية تحقيق أهدافها المرجوة مستعينة في ذلك بالأبحاث والدراسات المشابهة في مجالات العلوم الإنسانية، ولقد حظي موضوع الاغتراب النفسي بدراسات وفيرة في علم النفس والصحة النفسية ولم يتناوله الدارسين بالقدر الكاف في مجال التربية الرياضية رغم تأثيره علي الأداء بها لما أثبتته الدراسات القليلة المرتبطة بهذا الموضوع، ومن هذا المنطلق سوف يتناول الباحثان بعض الدراسات السابقة المرتبطة التي تتعلق بمتغيرات دراستهم في مجال الاغتراب النفسي ودراسة أثره علي مستوي الأداء في الجميز كأحد أوجه الأنشطة الرياضية الهامة .

من هنا تأتي أهمية البحث مما دفع الباحثان إلى دراسة برنامج تعليمي مقترح لخفض الاغتراب وأثره علي تحسين بعض الصفات البدنية لدي الطلاب بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

هدف الدراسة :

تستهدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح للجماهير العام علي خفض الاغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط وذلك من خلال:

- تأثير البرنامج علي خفض الاغتراب النفسي لدي الطلاب (عينة الدراسة)
- تأثير البرنامج علي تحسين بعض الصفات البدنية (القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)

فروض الدراسة :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة في محاور مقياس الاغتراب النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الاغتراب النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في محاور مقياس الاغتراب النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية لاختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لاختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي .

مجلة كلية التربية الرياضية
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة لطلاب كلية التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات المستخدمة :

الجمباز العام : General Gymnastics

أحد أنواع الأنشطة الحركية التي تقدم في صورة عروض جماعية مع المصاحبة الموسيقية أو الغنائية ، حرة أو بالأدوات أو علي الأجهزة بواسطة مجموعات من الذكور أو الإناث أو الاثنين معا بمختلف قدراتهم و مراحلهم السنية (٨ : ٥).

الاجتراب Alienation

هو انفصال الفرد عن ذاته ومجتمعه ، ويرتبط ذلك بافتقاد المعني والهدف من الحياه ، ونقص الإحساس بالقدرة ، والعزلة الاجتماعية وقلة الالتزام بالمعايير والتمرد علي الذات والمجتمع (٥ : ٤١)

الاجتراب النفسي : psychical alienation

هو شعور الطالب بالغربة عن الذات ، العزلة الاجتماعية ، العزلة المعرفية

افتقاد المعني Meaninglessness

ويقصد به نقص الإدراك والفهم بطبيعة الأداء والحياة في كليات التربية الرياضية بالنسبة للطلاب والاحساس بعدم الأهمية في الاستمرار مع الجماعة وفي الكلية وفي الحياة .

العزلة الاجتماعية Social Dissolution

وهي الشعور بالوحدة والأبتعاد عن أفراد الجماعة (التخصص أو الزملاء) ولعدم وجود روابط مشتركة بين الطالب وزملاؤه في المحاضرات العملية وعدم

الاهتمام بما يجري حوله من تغيرات سواء للطلاب أو المحاضرين ، والتي تستدعي في العادة اهتمام باقي الطلاب.

نقص الإحساس بالقدرة Powerlessness

شعور الطالب بأن مصيره ليس في يده وأنه ليس قوة مؤثرة وحاسمة بين زملائه وان هناك قوي خارجية تؤثر علي حياته واستمراره في الكلية ، وبأنه ليس لديه القدرة علي الدفاع عما يؤمن به من مهارات أثناء المحاضرات العملية والتخطيط لحياته بطريقة فعالة

التشويء Reification

ويعنى إحساس الطالب بأنه يعامل من المحاضر وزملائه في التخصص أو الدفعة كما لو كان شيئا يباع ويشترى وإحساسه بالانفصال عما يرغب ان يكون عليه وانه تحول إلى مجرد موضوع.

فقدان الالتزام بالمعايير Normlessness

تعنى قلة الالتزام بالمبادئ والقوانين والمعايير التي تنظم سلوك الجماعة داخل كليات التربية الرياضية والسعي إلى تحقيق الأهداف الشخصية بوسائل غير مشروعة وإحساس الطالب بان أساتذته منفصلين عنه وغير مهتمين بمتطلباته أو حاجاته أو قدراته أثناء المحاضرات العملية .

التمرد Rebellion

وهو شعور الطالب بالرفض والكرهية للقيم والمعايير والقوانين التي تحكم سلوك التعليم في المحاضرات العملية بالكلية ومحاولة فرض ما يقتنع به من أفكار دون الاهتمام برأي الآخرين فيها.(١٢ : ٢)

- دراسة " ملكة أحمد رفاعي " (١٩٩٠م) (٢٧) وعنوانها " تأثير برنامج جمباز وتمارين مقترح علي التكيف الشخصي والاجتماعي لأطفال المرحلة الابتدائية من (٦-٧) سنوات " وهدفت الدراسة إلى التعرف علي أهم مشكلات عدم التكيف لدي تلاميذ وتلميذات الصف الأول الابتدائي من (٦-٧) سنوات وقد استخدمت الباحثة المنهج المسحي ، وبلغ حجم العينة (٨٠) تلميذ وتلميذة قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتشمل كل منهما علي (٤٠) تلميذ ، (٤٠) تلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك اختلاف بين التلاميذ والتلميذات في مشاكل عدم التكيف ، وقد أدي تطبيق البرنامج التجريبي إلى تحسين بعض مشكلات عدم التكيف عند كل من التلاميذ والتلميذات .

- دراسة قام بها اشرف نبيه عبد الفتاح (١٩٩٥م) (٦) وعنوانها " ظاهرة الشعور بالاغتراب وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي لطلاب جامعة الأزهر "، وتهدف الدراسة بحث العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وظاهرة الشعور بالاغتراب لدي عينة البحث ، كما يهدف إلى حصر الفروق بين طلاب عينة البحث في درجات الشعور بالاغتراب من حيث (الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي) (طلاب الكليات الأصولية والنظرية والعملية) (الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية والفردية) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين طلاب جامعة الأزهر ، ومن أهم النتائج ان ممارسة الأنشطة الرياضية تحد من ظاهرة الاغتراب ، أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية يكون مستوي الشعور بالاغتراب لديهم اقل من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية.

- دراسة قام به محمد كمال السمهودي ، مدحت شوقي طوس (١٩٩٣) (٢٥) وعنوانها " أثر ممارسة الرياضة علي الإحساس بالوحدة النفسية لدي طلاب جامعة أسيوط " هدفت الدراسة إلى التعرف علي أثر ممارسة الأنشطة الرياضية علي الإحساس بالوحدة النفسية لدي طلاب جامعة أسيوط ، وقد استخدم الباحثان

المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث اشتملت علي (٢٣٠) طالبا وطالبة ، واستعان الباحثان في هذه الدراسة بمقياس الإحساس بالوحدة النفسية إعداد (إبراهيم قشقوش) ، أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في درجة الإحساس بالوحدة النفسية لصالح غير الممارسين .

- دراسة إسماعيل إبراهيم بدر (١٩٩٠) (٥) وعنوانها " دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعني في خفض مستوى الاغتراب للشباب الجامعي " وتهدف الدراسة إلى التعرف علي اثر العلاج بالمعني في خفض مستوى الشعور بالاغتراب لدي الشباب الجامعي وكانت عينة الدراسة (٤٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بينها ، وقد استخدم الباحث مقياس الاغتراب للشباب الجامعي من إعداده ، اختبار الهدف من الحياة ، اختبار البحث عن الأهداف المعنوية ، استمارة المقابلة الشخصية " تاريخ الحالة " إعداد صلاح مخيمر وذلك لاختيار عينة الدراسة ثم قام بتطبيق البرنامج العلاجي المتمثل في سلسلة تدريبات التحليل بالمعني علي المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وكانت أهم النتائج المستخلصة من الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد العلاج مباشرة وذلك لصالح المجموعة التجريبية وكانت أهم النتائج هو ان طلاب الكليات النظرية اكثر اغترابا من طلاب الكليات العملية .

- دراسة أمين أنور الخولي (١٩٨٤م) (٩) وعنوانها " عوامل الاغتراب في الرياضة وتأثير وسائل الإعلام " ، وهدفت الدراسة إلى رصد ظاهرة الاغتراب في علاقتها بالرياضة من خلال التعرف علي كافة الأبعاد والمظاهر ، والعوامل المسببة للاغتراب في الرياضة وذلك من منظور إنساني وفي ضوء الثقافة الجديدة كمفهوم مرتبط وقد التزمت الدراسة بمبدأ النقد والتحليل للظاهرة - وقد توصل الباحث إلى النتائج أهمها ، أن الإنسان خلال الرياضة يتوحد مع ذاته ومع الآخرين حينما يشعر بدوره في تحقيق الأهداف حتى ولو كانت أهدافا رياضية في الملعب .

- دراسة قامت بها ليلى حامد صوان (١٩٩٣م) (١٩) وعنوانها " تأثير الاشتراك في العروض الرياضية علي الرضا الحركي لتلاميذ و تلميذات من (١٠-١٢)

مجلة كلية التربية الرياضية
" عام واستهدفت الدراسة : التعرف علي تأثير اشتراك تلاميذ وتلميذات مرحلة الطفولة المتأخرة في عروض (٦ أكتوبر ١٩٩٢) علي الرضا الحركي ، واشتملت عينة البحث علي ٨٠ تلميذا وتلميذة (طبق عليهم المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن تمارينات العروض المصاحب لها الموسيقي والغناء لها تأثيراً إيجابياً علي التلميذات في الرضا الحركي واتجاه إيجابي نحو النشاط والحركة.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع الدراسة:

أشمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ م .

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بين طلاب الفرقة الثالثة وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالبا ممن حصلوا علي درجات عالية في مقياس الاغتراب النفسي وفقا للمقاييس المستخدمة ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهم (٣٠) طالبا .

أدوات جمع البيانات :

- تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة.
- المقابلة الشخصية.
- مقياس الاغتراب النفسي (إعداد احمد خيرى حافظ ١٩٨٠م).
- الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية.

- جملة الجمباز العام مرفق.

- البرامج التعليمي المقترح.

١- تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة

قام الباحثان بتحديد الوسائل والأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث ، وذلك من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة للوقوف على:

- مقياس الاغتراب النفسي (إعداد احمد خيرى حافظ).

- الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

٢- المقابلة الشخصية

قام الباحثان بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع بعض أساتذة وخبراء التربية الرياضية مرفق (١)(٢) في مجال الدراسة بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة التمرينات المقترحة والتي يتضمنها البرنامج التعليمي للجمباز العام .

- مدى مناسبة مقياس الاغتراب النفسي للغرض الذي وضع من أجله.

- تحديد عناصر اللياقة البدنية (التوافق - الرشاقة - القدرة العضائية للذراعين والرجلين) والتي سوف يتم تنميتها من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح .

- مدى إسهام البرنامج المقترح في الجمباز العام في خفض الاغتراب النفسي لدي الطلاب عينة البحث.

٣- مقياس الاغتراب النفسي إعداد(أحمد خيرى حافظ).

واشتمل المقياس علي ستون (٦٠) عبارة تضمنتها المحاور التالية :

١. افتقاد المعني.

٢. العزلة الاجتماعية.

٣. نقص الإحساس بالقدرة.

٤. التشويش.

٥. عدم الالتزام بالمعايير.

٦. التمرد.

٤- الإجراءات التنفيذية للبحث:

* الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بغرض تحديد بعض الجوانب التي يستطيع الباحثان من خلالها تطبيق البرنامج علي أسس علمية ، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٢/١١/١٦ إلى ٢٠٠٢/١١/٢٠ علي عشرون طالبا من مجتمع البحث وخارج عينته وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التعرف علي مدى مناسبة المقياس والاختبارات البدنية للغرض الذي وضعت من اجله، ثم إجراء المعاملات العلمية من صدق وثبات للتعرف علي مدى ملائمة طبيعة عرض الجمباز العام وما يحتويه من (تمرينات وحركات وتشكيلات) مع البيئة الاجتماعية والثقافية للطلاب و التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان عند تطبيق البرنامج وقد توصل الباحثان من الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التأكد من صدق وثبات المقياس .

- تصميم البرنامج في صورته الأولية وعرضه علي الخبراء للوقوف علي مدى مناسبة محتواه مع هدف البحث ، وإبداء الرأي حول المدة الزمنية وعدد الوحدات التعليمية وما يتضمنه العرض من (حركات – تمرينات – تشكيلات) وأساليب تنفيذها.

- التوصل للصورة النهائية للبرنامج .

المعاملات العلمية لمقياس الاغتراب النفسي:

أولاً حساب الصدق أ صدق الخبراء

جدول (١)

آراء الخبراء في مدى مناسبة المقياس للفرض الذي وضع من اجله (ن = ١٠)

البيان	مناسب تماما (٥ درجات)	مناسب إلى حد ما (٣ درجات)	غير مناسب (١ درجة)
عدد آراء الخبراء	٩	١	-
المجموع	٤٨		
النسبة	%٩٦		

يتضح من جدول (١) أن نسبة آراء الخبراء لمناسبة المقياس للغرض الذي وضع من اجله %٩٦.

ب - الصدق الذاتي

تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والموضح بجدول (٢) وتراوح بين ٠,٩٥ إلى ٠,٩٢ .

ثانياً حساب الثبات أ - تطبيق المقياس واعادة تطبيقه.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (ن=٣٠)

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الصدق الذاتي
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	افتقاد المعنى	٣	٣٢,٤	٦,١	٣٠	٥,٩	٠,٩١	0.95
٢	العزلة الاجتماعية		٣٩,٣	٥,٨	٣٧	٦,٢	٠,٨٩	0.94
٣	نقص الإحساس بالقدرة		٣٥	٧,٠١	٣٦,٨	٦,٧	٠,٨٨	0.94
٤	التشويق		٢٩	٦,٣	٣٠	٦,٨	٠,٨٥	0.92
٥	عدم الالتزام بالمعايير		٣٠,٧	٦,٧	٣١	٧,٢	٠,٨٨	0.94
٦	التمرد		٣٦,٥	٥,٤	٣٤,١	٦,١	٠,٨٧	0.93

يتضح من جدول (٢) أن معامل الارتباط لمحاور المقياس الرئيسية تراوح من ٠,٨٥ إلى ٠,٩١ .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد الدراسة:

أولاً حساب الصدق - صدق الخبراء

جدول (٣)

أراء الخبراء في مدى مناسبة الاختبارات البدنية للغرض الذي وضعت من اجلها (ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	مناسبة تماماً	مناسب إلى حد ما	غير مناسب
التوافق بينط الحبل	عدد	٩٠%	١٠%	-
القدرة للرجلين وثب عمودي	مسافة	١٠٠%	-	-
القدرة للزراعين برمي كرة ناعمة	مسافة	٩٥%	٥%	-
الرشاقة بالجري المتعرج	زمن	١٠٠%	-	-

يتضح من جدول (٣) أن الاختبارات صادقة تبعاً لآراء الخبراء وتراوحت آراء مناسبة الاختبارات المقترحة من ٩٠% إلى ١٠٠%.

ثانياً حساب الثبات تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقها.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (ن=٣٠)

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الأول		للتطبيق الثاني		قيمة ت الجدولية	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	نط الحبل أماماً	عدد	١١,٢	2.2	12.1	2.8	١,٣٦	غير دال
٢	الوثب عمودي	مسافة	٣٦,٢	5.2	38	4.3	١,٤٣	غير دال
٣	الجري المتعرج	زمن	9.34	2.7	8.9	2.61	0.63	غير دال
٤	رمي كرة ناعمة	مسافة	٨,٦٩	٠,٦٤	٨,٤٩	٠,٥٨	١,٢٤	غير دال

يتضح من جدول (٤) ان قيمة ت المحسوبة تراوحت بين ٠,٦٣ إلى ١,٤٣ وأنها أقل من قيمة ت الجدولية وبذلك فإن الاختبارات المقترحة للقياس القبلي ثابتة.

* قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥

جدول (٥)

آراء الخبراء في جملة الجميز العام (ن = ١٠)

البيان	مناسب تماما (٥ درجات)	مناسب إلى حد ما (٣ درجات)	غير مناسب (١ درجة)
عدد آراء الخبراء	٨	٢	-
المجموع	٤٦		
النسبة	%٩٢		

يتضح من جدول (٥) أن نسبة آراء الخبراء في جملة الجميز العام هي %٩٢. التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاغتراب النفسي :

جدول (٦)

معامل الارتباط بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن=٣٠)

م	المحاور	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة التفاضل	قيمة التفاضل المعنوية	الدلالة
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	افتقاد المعنى	٣	40.1	2.66	40	1.9	٠.٢٣	١,٧٠	غير دقة
٢	العزلة الاجتماعية		42.2	1.85	42	1.56	٠.٦٣		غير دقة
٣	نقص الإحساس بالقدر		39.9	2.8	39	2.5	1.82		غير دقة
٤	التشويش		39.7	2.2	39	2.2	1.53		غير دقة
٥	عدم الالتزام بالمعايير		39.9	2	39	2.7	1.94		غير دقة
٦	التمرد		39.62	1.9	40	3.2	0.77		غير دقة
٧	المقياس ككل		241.42	5.8	239	7.2	1.99		غير دقة

يتضح من جدول (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لاختبار الاغتراب النفسي مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات التوافق والقدرة للرجلين والذراعين والرشاقة لطلاب كلية التربية الرياضية (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
تنظ بالحبل اماما	عدد	١٤,٤٦	٥,٨	١٥,١	٦,٥	٠,٤٠٥	١,٧٠	غير دالة
بالوثب العمودي	مسافة	٤٩,٠٣	٦,٢	٤٩,٥	٦,٧	٠,٢٣١		غير دالة
رمي كرة ناعمة	مسافة	٨,٤٩	٠,٥٨	٨,٦٩	٠,٦٤	١,٢٤		غير دالة
الجري المنعرج	زمن	٨,٠٨	٠,٩٨	٨,٩	٠,٩٧	٠,٤٧٧		غير دالة

يتضح من جدول (٧) انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للاختبارات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياس القبلي للمتغيرات (النفسية - البدنية) قبل تطبيق البرنامج المقترح على المجموعتين التجريبية والضابطة من ٢٠٠٣/٢/٦ م ، وتم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٠٣/٢/١٥ م الى ٢٠٠٣/٥/١٥ م ، وقد تم إجراء القياس البعدي في الفترة من ٢٠٠٣/٥/١٧ م الى ٢٠٠٣/٥/١٩ م.

- البرامج المقترح :

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح وجملة الجملاز العام علي مجموعة من الخبراء لإبداء الرأي في مكوناته ومدى مناسبته لتحقيق هدف البحث فأقروه.

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى خفض الاغتراب النفسي وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (التوافق - الرشاقة - القدرة العضلية) لدي الطلاب عينة الدراسة .

أسس وضع البرنامج :

(أن يتناسب البرنامج التعليمي المقترح مع المرحلة السنوية لأفراد العينة، أن يعمل البرنامج علي تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، يراعي استخدام التمرينات البسيطة غير المعقدة والتنوع فيها لعدم تعرض العينة بالملل، يبدأ البرنامج بالتمرينات البسيطة ثم التدرج إلى الأكثر صعوبة، أن يراعي البرنامج الجانب النفسي للطلاب أثناء الأداء، أن يتناسب تكرار التمرينات مع هدف جملة الجمناز العام، أن تتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل إذا لزم الأمر)

مدة البرنامج :

يستمر تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح (١٢) أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا تتضمن كل وحدة (٣) دروس وزمن كل درس (١٢٠) ق.

محتوي البرنامج :

احتوي البرنامج التعليمي المقترح علي جمل حركية مختلفة (جملة الجمناز العام) وهي (التدريب علي التمرينات التي تتضمن التوافقات بين الذراعين والرجلين، التمرينات التي تحتوي علي الحركات التوافق من الحركة بالإيقاع (التصفيق)، التدريب علي التمرينات التي تحتوي علي الحركات التوافقية بالمصاحبة الموسيقية، التدريب علي الحركات في أماكن مفتوحة للمشاهدين لإزالة الرهبة من الطلاب، التدريب علي الحركات التوافقية لأجزاء الجسم المختلفة، التدريب علي الأداء الجماعي لجملة الجمناز العام بالتشكيلات المختلفة وبمصاحبة الموسيقي، إخراج جملة الجمناز العام في شكلها النهائي بمصاحبة الموسيقي).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الاغتراب النفسي

المجموعة الضابطة (ن = ٣٠)

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
				متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
دالة	١,٧٠	٢,٩٦	4.74	2.2	38.2	2.66	40.1	↑	افتقاد المعنى
دالة		٣,٢٧	4.03	2.1	40.5	1.85	42.2		العزلة الاجتماعية
دالة		٣,٤١	6.27	2.77	37.4	2.8	39.9		نقص الإحساس بالقدرة
دالة		٢,١٢	3.27	2.45	38.4	2.2	39.7		التشويش
دالة		٢,٨٧	3.76	1.98	38.4	2	39.9		عدم الالتزام بالمعايير
دالة		٣,٤٦	4.59	2.1	37.8	1.9	39.62		التمرد
دالة		٥,٨	4.43	8.07	230.7	5.8	241.4		المقياس ككل

يتضح من جدول (٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمحاور الاغتراب النفسي وتراوحت بين ٣,٤٦ إلى ٢,١٢ وبلغت أعلى نسبة تحسن في المحاور هي محور نقص الإحساس بالقدرة بنسبة ٦,٢٧% يليه محور افتقاد المعنى بنسبة ٤,٧٤% يليه محور التمرد بنسبة ٤,٥٩% يليه محور العزلة الاجتماعية بنسبة ٤,٠٣% يليه محور عدم الالتزام بالمعايير بنسبة ٣,٧٦% وقلهم نسبة تحسن التشويش بنسبة ٣,٢٧% وكانت نسبة التحسن العام ٤,٤٣%.

قيمة ت الحدولية عند ٠,٠٥.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الاغتراب النفسي

المجموعة التجريبية (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
افتقاد المعنى	3	40	1.9	20	1.6	50.00	٤٣,٣٥	دالة	
العزلة الاجتماعية		42	1.56	18.2	2.25	56.67	٤٦,٣٥	دالة	
نقص الإحساس بالقدرة		39	2.5	19.5	2.3	50.00	٣٠,٩	دالة	
التشويق		39	٢,٧	18.6	2.1	52.31	٣٢,١	دالة	
عدم الالتزام بالمعايير		39	٢,٩	19.4	1.8	50.26	٣٠,٩٢	دالة	
التمرد		40	3.2	17.04	1.9	57.40	٣٣,٢	دالة	
المقياس ككل		239	٤,٩	112.7	3.2	52.83	١٦٤,٣	دالة	

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمحاور الاغتراب النفسي وتراوحت بين ٤٦,٣٥ إلى ٣٠,٩٢ وبلغت أعلى نسبة تحسن في المحاور هي لمحور التمرد بنسبة ٥٧,٤% يليه محور العزلة الاجتماعية ٥٦,٦٧% يليه محور التشويق بنسبة ٥٢,٣١% يليه عدم الالتزام بالمعايير بنسبة ٥٠,٢٦% يليه محوري افتقاد المعنى ، نقص الإحساس بالقدرة بنسبة ٥٠% لكل منهم وكانت نسبة التحسن العام ٥٢,٨٣%.

جدول (١٠)

دلالة الفروق في محاور مقياس الاغتراب النفسي المجموعة الضابطة والتجريبية في

القياس البعدي (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
افتقاد المعنى	3	38.2	2.2	20	1.6	٣٦,٠٢	دالة	
العزلة الاجتماعية		40.5	2.1	18.2	2.25	٣٩,٠١	دالة	
نقص الإحساس بالقدرة		37.4	2.77	19.5	2.3	٢٦,٧٧	دالة	
التشويق		38.4	2.45	18.6	2.1	٣٣,٠٤	دالة	
عدم الالتزام بالمعايير		38.4	1.98	19.4	1.8	٣٨,٢٣	دالة	
التمرد		37.8	2.1	17.04	1.9	٣٩,٤٧	دالة	
المقياس ككل		230.7	8.07	112.7	3.2	١٠٣,٤٨	دالة	

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية لمحاور الاغتراب النفسي وتراوحت بين ٣٩,٤٧ إلى ٢٦,٧٧ وبلغت أعلى قيمة فروق لمحور التمرد وبلغت ٣٩,٤٧ يليه محور العزلة الاجتماعية ٣٩,٠١ يليه محور عدم الالتزام بالمعايير ٣٨,٢٣ يليه محور افتقاد المعنى ٢٦,٠٢ يليه محور التشويق ٣٣,٠٤ يليه محور نقص الإحساس بالقدرة ٢٦,٧٧.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الدرجة الكلية لاختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة بالمجموعة الضابطة (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %	قيمة ت المعسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
النط بالحبل اماما	عدد	١٤,٤٦	٥,٧	١٧,٤	٥,٨	20.33	١٤,٨٦	١,٧٠	دالة
بلوثب العمودي	مسافة	٤٩,٠٣	٦,٢	٥٠,٤	٦,٠٣	2.79	٨,٦٥	١,٧٠	دالة
رمى كرة ناعمة	مسافة	٨,٤٩	٠,٥٨	٨,٨٦	٠,٦٢	٤.٣٦	٢,٣٤	١,٧٠	دالة
الجري المتعرج	زمن	٨,٠٨	٠,٩٨	٧,٦٣	٠,٧٦	5.57	٢,٦٣	١,٧٠	دالة

يتضح من جدول (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للاختبارات البدنية وتراوحت بين ١٤,٨٦ إلى ٢,٣٤ حيث بلغت نسبة تحسن النط بالحبل اماما بنسبة ٢٠,٣٣ % بليه الجري المتعرج بنسبة ٥,٥٧ % بليه رمى كرة ناعمة ٢,٣٤ % بليه الوثب العمودي بنسبة ٢,٧٩ %.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في الدرجة الكلية لاختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة بالمجموعة التجريبية (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %	قيمة ت المعسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
النط بالحبل اماما	عدد	١٥,٦	٦,٥	٢٦,٤	٧,٦	69.23	٢٧,٩٨	١,٧٠	دالة
بالوثب العمودي	مسافة	٤٩,٥	٦,٦٨	٥٧,٦	٥,٢٢	16.36	١٨,٨	١,٧٠	دالة
رمى كرة ناعمة	مسافة	٨,٦٩	٠,٦٤	١٠,٢٥	٠,٦٦	١٧,٩٥	٩,١٣	١,٧٠	دالة
الجري المتعرج	زمن	٨,٩٣	١,١٥	٥,٩٧	٠,٦٢	33.15	١٣,٤١	١,٧٠	دالة

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للاختبارات البدنية وتراوحت بين ٢٧,٩٨ إلى ٩,١٣ وبلغت نسبة تحسن النط بالحبل اماما بنسبة ٦٩,٢٣ % بليه الجري المتعرج بنسبة ٣٣,١٥ % بليه رمى كرة ناعمة ١٧,٩٥ % بليه الوثب العمودي بنسبة ١٦,٣٦ %.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات التوافق والقدرة العضلية للرجلين والذراعين والرشاقة في القياس البعدي (ن = ٣٠)

الاختبار	وحدة لقياس	تجريبية		ضابطة		قيمة ت المسوبة	قيمة ت جدولية	الدلالة
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
اللفظ بالحبل اماما	عدد	١٧,٤	٥,٨	٢٦,٤	٧,٦	٥,٥٧	١,٦٧	دالة
بالوثب العمودي	مسافة	٥٠,٣٦	٦,٠٣	٥٧,٦	٥,٢٢	٤,٩٠		دالة
رمي كرة ناعمة	مسافة	١٠,٢٥	٠,٦٦	٨,٨٦	٠,٦٢	٨,٢٦		دالة
الجرى المتعرج	زمن	٧,٦٣	٠,٧٦	٥,٩٧	٠,٦٢	١٠,٤٤		دالة

يتضح من جدول (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية وتراوحت بين ١٠,٤٤ إلى ٤,٩٦ وبلغت أعلى درجة فروق للجرى المتعرج بفارق ١٠,٤٤ يليه رمي كرة ناعمة بفارق ٨,٢٦ يليه اللفظ بالحبل اماما بفارق ٥,٥٧ ثم اختبار الوثب العمودي بفارق ٤,٩.

مناقشة النتائج:

في ضوء فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه اتضح من خلال عرض الجداول (٩) و (١٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في محاور مقياس الاغتراب النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية بالرياضة بالمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وتباينت نسب التحسن فبلغت أعلى نسبة تحسن لمحور التمرد بنسبة ٥٧,٤% يليه محور العزلة الاجتماعية ٥٦,٦٧% يليه محور التثبيؤ بنسبة ٥٢,٣١% يليه عدم الالتزام بالمعايير بنسبة ٥٠,٢٦% يليه محوري افتقاد المعنى، نقص الإحساس بالقدرة بنسبة ٥٠% لكل منهم وكانت نسبة التحسن العام ٥٢,٨٣%.

بينما كانت أعلى نسبة تحسن بالمجموعة الضابطة هي لمحور نقص الإحساس بالقدرة بنسبة ٦,٢٧% يليه محور افتقاد المعنى بنسبة ٤,٧٤% يليه محور التمرد بنسبة ٤,٥٩% يليه محور العزلة الاجتماعية بنسبة ٤,٠٣% يليه محور عدم الالتزام بالمعايير بنسبة ٣,٧٦% وأقلهم نسبة تحسن التثبيؤ بنسبة ٣,٢٧% وكانت نسبة التحسن العام ٤,٤٣%، وهذا يدل على ان البرنامج المقترح وظروف تطبيقه

وكذا احتوائه على مجموعة من التمرينات البدنية من وثب ودورانات وحركات توافق وتموجات أيضا ما تم الالتزام به من أسس لوضع البرنامج التعليمي أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية.

وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وتراوحت بين ١٠,٤٤ إلى ٤,٩٦ وبلغت أعلى درجة فروق للجري المتعرج بفارق ١٠,٤٤ يليه رمى كرة ناعمة بفارق ٨,٢٦ يليه النط بالحبل اماما بفارق ٥,٥٧ و أقل الفروق بين المجموعتين في اختبار الوثب العمودي بفارق ٤,٩.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كلام من احمد الهادي (١٩٩٧م) وعادل عبد البصير (١٩٩٨م) أن رياضة الجمباز من الرياضات ذات العروض الشيقة والممتعة للاعب والمشاهد فهي تتيح فرصة لا حد لها في خلق القدرة علي الابتكار وفي تحقيق الرضا الذي يؤدي إلى تنمية القدرة علي التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين في الأداء ويتبين بالجدول (١١) و(١٢).

فقد بلغ التوافق بنط الحبل اماما أعلى في نسبة التحسن بالمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بنسبة تحسن ٦٩,٢٣% وبالضابطة ٢٠,٣٣% وبالنسبة للرشاقة كانت نسبة التحسن بالمجموعة التجريبية أعلى حيث بلغ مقدارها ٣٣,١٥% بينما كانت الضابطة بنسبة ٥,٥٧% ، والقدرة للذراعين كانت نسبة التحسن بالمجموعة التجريبية ١٧,٩٥% وكانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٦% وأيضا الوثب العمودي للمجموعة التجريبية ١٦,٣٦% وللمجموعة الضابطة ٢,٧٩% وهنا فان الاختلافات لصالح المجموعة التجريبية ويعزى الباحثان ذلك إلى المحددات الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح لجملة الجمباز العام ومحتوى الجملة الذي اتسم باحتوائه على العديد من حركات الوثب وتغير الاتجاه وحركات التوافق والتكرارات الخاصة بحركات الذراعين بمفردها والرجلين بمفردها أيضا، ثم تبع ذلك عملهما معاً مما أدى إلى تحسين القدرة العضلية للذراعين والرجلين وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كوثر رواش (١٩٨٧م) أن العروض الرياضية تعمل علي الارتقاء بالمستوي الصحي للتلاميذ وذلك من خلال الاشتراك في أداء التمرينات البنائية التي تؤثر علي المجموعات العضلية المختلفة ، وتهدف هذه العروض إلى

مجلة كلية التربية الرياضية
ابقاظ الوعي الرياضي بين التلاميذ واجتذابهم نحو ممارسة الرياضة بصورة جيدة ،
كما أن الجميز العام يقوم اساسا علي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يستمتع بها
الجميع عادة من أجل الشعور بالمتعة والسرور ، والهدف من هذه الأنشطة هو
الحصول علي أو تطوير اللياقة البدنية.

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة أحمد خيرى حافظ (١٩٨٠) حول
" سيكولوجية الاغتراب لدى طلاب الجامعة " حيث كانت أهم النتائج هو أن
طلاب الكليات النظرية اكثر اغترابا من طلاب الكليات العملية، وكذلك
دراسة رأفت عبد الباسط محمد (١٩٩٣) حول " الاغتراب النفسي وعلاقته
بالإبداع لدى طلاب الجامعة " فجاءت النتائج في انه لا توجد ارتباطات دالة
بين أي من القدرات الإبداعية والاضغراب النفسي ، ولكن توجد فروق ذات
دلالة إحصائية بين طلاب الأقسام النظرية والعملية في جميع متغيرات
الدراسة .

وهذا ما تم توافره من خلال طبيعة البرنامج التعليمي المقترح و
إجراءات ضبطه المحكمة للغاية.

كما أن هذه النتائج جاءت مناسبة و أهداف الجميز العام انه يقدم
الفرص العديدة لجميع المعلومات وتبادل الخبرات ، حيث يمكن جمع العديد
من الأفكار التي يكون لها تأثيرا إيجابيا علي عمل الجميز العام وتطوير
معلومات وخبرات أعضاء الوفود بطرق متنوعة مما يساهم في زيادة الثقة
بالنفس والثقافة الرياضية للأفراد متحدى الإعاقة للاشتراك وفقا لقراراتهم
العقلية والنفسية وهو في نفس الوقت يرتقي بهذه القدرات إلى أعلى مستوى
تسمح به قدراتهم وهذا غير متوفر بنفس الدرجة في باقي الأنشطة الرياضية.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستخلاصات التالية:

- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة المستخدمة بالبرنامج التقليدي في المتغيرات قيد البحث.
- البرنامج التعليمي المقترح للجمباز العام له تأثير إيجابي على خفض الاغتراب النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- البرنامج التعليمي المقترح للجمباز العام له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية (القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

التوصيات:

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

- إجراء بحوث في مجال الجمباز العام ومحاولة معرفة أثره على المتغيرات الفسيولوجية.
- إجراء بحوث في مجال الجمباز العام لخفض الاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة عامة والمدارس وكبار السن.
- إدراج عروض الجمباز العام في منهاج كليات التربية الرياضية للبنين والبنات.
- إعداد دورات تدريبية في مجال الجمباز العام لصقل المدربين والحكام.
- محاولة نشر هذا النوع من مسابقات الجمباز (الجمباز العام) في أندية الجمهورية المختلفة والاهتمام بإقامة البطولات أسوة بمسابقات الجمباز الفني.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم قشقوش : "سيكولوجية الإحساس بالوحدة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨١م.
- ٢- أحمد أبو زيد : " الاغتراب" تمهيد ، مجلة عالم الفكر ، الكويت ، المجلد العاشر ، العدد الأول (مايو - يونية - يوليو) ، ١٩٧٩م.
- ٣- أحمد الهادي يوسف البدوي : " أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد خيرى حافظ : " سيكولوجية الاغتراب لدي طلاب الجامعة " دراسة ميدانية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الأدب ، جامعة عين شمس ، ١٩٨٠م.
- ٥- إسماعيل إبراهيم محمد بدر : " دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى في خفض مستوي الاغتراب لدي الشباب الجامعي " رسالة دكتوراه ، كلية التربية ببها ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م
- ٦- اشرف نبيه عبد الفتاح : " ظاهرة الاغتراب وعلاقتها بممارسة النشاط الرياضي لطلاب جامعة الأزهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م.
- ٧- الاتحاد الدولي للجمباز ، اللجنة الفنية للجمباز العام : كتيب الجمباز العام ، ترجمة محمد العربي شمعون القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٨- الاتحاد المصري للجمباز : " التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام " العروض الرياضية الصغيرة " للموسم الرياضي ١٩٩٧-١٩٩٨ ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

- ٩- أمين أنور الخولي : عوامل الاغتراب في الرياضة وتأثير وسائل الأعلام
" بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤م.
- ١٠- حليم بركات : " اغتراب المثقف العربي ، بيروت ، مجلة المستقبل
العربي ، العدد الثاني ، يوليو ، ١٩٧٨م.
- ١١- رافت عبد الباسط محمد : الاغتراب النفسي وعلاقته بالإبداع لدي طلاب
الجامعة " ، رسالة دكتوراة كلية ، الأدب بسوهاج ، جامعة جنوب
الوادي ، ١٩٩٣م .
- ١٢- طلعت منصور : الاغتراب الثقافي عند الطفل العربي ، دراسة تحليلية
للإحساس بالهوية الثقافية عند الناشئين العرب ، بحث ميداني في
المجتمع الكويتي ، مطبوعات المجلس الوطني للثقافة والفنون
والآداب ، الكويت ، ١٩٨٣م .
- ١٣- عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز
الحديث (أجهزة التمرينات الأرضية - الحلق - حصان الحلق)
الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ١٤- عدلي حسين بيومي وآخرون : " المحاور الأساسية في الجمباز العام "
، الاتحاد المصري للجمباز ، القاهرة ، د . ت .
- ١٥- عزت حجازي : الشباب العربي ومشكلاته ، العدد السادس ، الطبعة
الثانية ، عالم المعرفة ، الكويت ، ١٩٧٨م .
- ١٦- عفاف عبد المنعم درويش : " تدريس منهج التربية الرياضية بطريقة
الروضة الرياضية أثرها علي بعض الصفات البدنية والطمأنينة
الانفعالية لتلميذات المرحلة الإعدادية المؤثر الدولي لتاريخ وعلوم
الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا المجلد الثالث ،
١٩٨٨م .

١٧- فوزي يعقوب ، محمود سليمان : الجمباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمة ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

١٨- كوثر رواش : " اثر الاشتراك في بطولات العروض الرياضية للتمرينات علي بعض المتغيرات الوجدانية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .

١٩- ليلي حامد صوان : " تأثير الاشتراك في العروض ، الرضا الحركي لتلاميذ وتلميذات من ١٠-١٢ عام ، بحوث مؤثر " رؤية مستقبلية للتربية الرياضية في الوطن العربي " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الثاني ١٩٩٣م.

٢٠- ليلي عبد العزيز زهران : " الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية " ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م.

٢١- ماجدة علي رجب ، ونعمة السيد : " العروض الرياضية وتأثيرها علي الأنماط المزاجية لطالبات كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية العدد ١٧ ، ١٩٩٩م .

٢٢- محمد إبراهيم شحاتة : التحليل المهاري في الجمباز ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٢٣- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار المعارف ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

٢٤- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٢٥- محمد كمال السموندي ، مدحت شوقي طوس : " اثر ممارسة الرياضة علي الإحساس بالوحدة النفسية لدي طلاب جامعة أسيوط " ، المجلة

مجلة كلية التربية الرياضية العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، المجلد الأول ، ٢٢-٢٤ ديسمبر ، ١٩٩٣ م .

٢٦- مرفت محمد سالم : " تأثير برنامج مقترح علي خفض حدة الخجل وتنمية تقدير الذات ومستوي الأداء علي جهاز الحركات الأرضية في الجمباز ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بأسيوط ، جامعة أسيوط ، العدد الثالث عشر ، الجزء الأول ، نوفمبر ٢٠٠١ م .

٢٧- ملكة احمد رفاعي : " تأثير برنامج جمباز وتمارين مقترح علي التكيف الشخصي والاجتماعي لأطفال المرحلة الابتدائية من (٦-٧) سنوات ، المؤتمر العلمي الأول ، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .

٢٨- مني سعيد خليل : " الدافع للإنجاز وعلاقته بالأداء في السباحة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد العاشر ، مارس ، ٢٠٠٠ م .

٢٩- موسى فهمي ، عادل علوي حسن : " التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

٣٠- يوسف عبد الرسول أبو عباس: معوقات تدريب رياضة الجمباز بدولة انكويت ، ٢٠٠١ م

المراجع الأجنبية :

31 - Kathleen. A. Davis, Sports management successful pirate sector business strategies, USA, by Wm., cbrowm, INC, 1994.

32- Rober, G.: The Greetnwths, Penguin Books, Copyright, Vol 1 ,1993.

33- USA Gymnastics online, general Gymnastics, advisory panel , www.USAGymnastics.org , USA gg minutes. 1996 APR 20.

- 34- USA Gymnastics online, general Gymnastics, high level performances, general Gymnastics safety, Issues in, general Gymnastics, www.USAGymnastics.org/ publications, technique / 1996.
- 35- USA Gymnastics online, in side USA Gymnastics, general Gymnastics for veryone Sep, 1999 www.USAGymnastics.org/ gg / Rules- and Polices.for every-one.html.
- 36- USA Gymnastics online, technique general Gymnastics, Gumnaestrada, A Gym Owner and Coach's , perspestive dean caypelotti, 1996, , www.USAGymnastics.org
- 37-USA Gymnastics online, technique general Gymnastics team, gymn.story, 1999, www.USAGymnastics.org/ publications/ technique / 1999/7/ teamgymn-story/

تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام علي خفض الاغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

أ.م.د / محروس محمود محروس**

د/ محمود محمد محمد حسن*

تستهدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح للجمباز العام علي خفض الاغتراب النفسي وبعض الصفات البدنية لدي طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط أستخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، واشتملت عينة البحث على طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣م، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بين طلاب الفرقة الثالثة وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالبا ممن حصلوا علي درجات عالية في مقياس الاغتراب النفسي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهم (٣٠) طالبا، وأهم أدوات جمع البيانات مقياس الاغتراب النفسي (إعداد احمد خيرى حافظ ١٩٨٠م)، الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية، جملة الجمباز العام، البرامج التعليمية المقترح، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إن البرنامج التعليمي المقترح للجمباز العام له تأثير إيجابي على خفض الاغتراب النفسي لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وبعض الصفات البدنية (القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

** أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بموهاج جامعة جنوب الوادي.
* مدرس بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

The effect of a suggested educational program for general gymnastics on eliminating psychological alienation and some phusieal features of the students of faculty of physical education – Assiut university 1

Mahrous M.Mahrous(*)

Mahmoud M.M.Hassan()**

Abstract :

The study aims to identify the effect of a suggested educational program for general gymnastics on eliminating psychological alienation and some physical features of Assiut university faculty of physical education students. The experimental approach was implemented using pre- and post-tests for an experimental group as well as a control group. The semple of the research was represented in the third year students- faculty of physical education, Assiut university (2002-2003).The sample was selected vertically and the number of the students was 60 from among those getting high scores in psychological alienation scale. They were divided into twp groups containing 303 students each. The following are the most important data collection tools: psychological alienation scale (prepared by Ahmad khairi Hafez., 1980) , the physical tests used in measuring physical fitness clements, general gymnastics, the suggested educational program.

The research reached the following finding (a-the expcrimental group excelled the control group in the under discussion variables. (b- the suggested educational program for general gymnastics has an effect on eliminating psychological alienation as well as reducing some physical features (muscular ability- adjustment-celerity) of Assiut university faculty of physical education students .

* Associate professor, Curricula and Methodology Dept. Sohag Faculty of Education, South Valley University.

** Lecturer, Dept. of Trainings and Gymnastics, Faculty of physical Education Assiut University.