

تأثير تعلم بعض مهارات رياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية الأمير سلطان

أ.م.د/ هدى حسن صابر يوسف سلمي

أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

مع انطلاق رؤية المملكة العربية السعودية (2030) أصبح هناك تحول كبير في مجال التعليم والعلم وحظى التعليم الجامعي باهتمام كبير، حيث يعد أهم المؤسسات التعليمية بالمجتمع ومنبعاً أساسياً لأعداد الطلاب وتمييزهم في جميع الجوانب المختلفة، وتسعى المؤسسات التعليمية الجامعية إلى تطوير المناهج الدراسية، ووضع المتعلم موضع الاهتمام وتكثيف الجهود في تحقيق الهدف من العملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والإتقان والاهتمام بحاجات المتعلمين، وذلك للوصول بالمتعلم إلى الكفاءة العالية، وتحقيق الهدف من عملية التدريس.

وتعتبر رياضة الكاراتيه أحد أهم الرياضات الدفاع عن النفس التي تهتم بها المملكة العربية السعودية في الوقت الراهن، لقدرتها على تعزيز العديد من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى الفرد والإسهام في تكوين مجتمع ينعم أفراداه بنمط حياة صحي، فقد تقرر تدريس رياضة الكاراتيه ضمن مقرر اللياقة والتربية البدنية المقررة على طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية من العام الدراسي 2019/2020 م.

ويذكر مجدي فاروق (1996) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات السامية التي ترتفع بمن يمارسها وتجعله يتحلى بالقيم والأخلاقيات الكريمة التي يجب أن يتحلى بها كل رياضي. (20: 11) ويشير صلاح أحمد (2015) أن الغرض من رياضة الكاراتيه ليس فقط الدفاع عن النفس، إنما لتحقيق البناء المتكامل والمتوازن للجسم وتحويل المهارات القتالية الي عادات سلوكية، وتنمية الذات وتطوير العقل لتساعده على اتخاذ القرار السليم. (17: 12)

والمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه تتمثل في فن (اللكم - الضرب - الركل والدفاع) وتقوم هذه الفنون والحركات على أسس وقواعد يمكن الفرد تعلمها في مدة قصيرة غير أنه لا يمكن تنفيذها بشكل علمي وعملي كاملين خلال هذه المدة القصيرة، وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها، فالمسابقة الأولى توجه لنوع القتال الوهمي كاتا (kata)، والمسابقة الأخرى وتوجه لنوع القتال الفعلي كوميتيه (kumite). (44: 152)

وترى الباحثة أن نجاح المتعلم في اتقان المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه يعتمد في المقام الأول على أسلوب التدريس المناسب المتبع في تعليمها للوصول إلى أفضل النتائج في الأداء مع الاقتصاد في الجهد المبذول من جانب المعلم والمتعلم.

ومع نقشي جائحة فيروس كورونا المستجد حول العالم، أصبح من الضروري تلبية الاحتياجات التعليمية لطلبة الجامعات خلال هذه الأزمة، مما أدى إلى استخدام منظومة جديدة للتعليم وهي التعليم الهجين، ويعد التعليم الهجين من المفاهيم الحديثة في مجال التعليم حيث إن هذا المفهوم لم يتم استخدامه قبل بداية القرن الحادي والعشرين، نظراً لضعف عملية توظيف التكنولوجيا ودمج وسائلها في عملية التعليم داخل الجامعة وخارجها، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن مفهوم التعليم الهجين يشير إلى النظام التعليمي الذي يجمع بين أفضل ما في التعلم الصفي المباشر وجهها لوجه والتعلم من خلال الإنترنت. (41)

فقد عرف مفيد أبو موسى وسمير الصوص (2014) (29) أن التعليم الهجين شكل من أشكال التعليم يمزج بين التقنية في التدريس مع مهمات حقيقية لعمل إبداعات فعلية تؤثر على الانسجام بين التعلم والعمل، بينما يرى إيرنر Earner (2017) أن التعليم الهجين هو التعليم الذي تستخدم فيه وسائل إيصال مختلفة معاً لتعليم مادة معينة، وقد تتضمن هذه الوسائل مزيجاً من اللقاء المباشر في قاعة المحاضرات، والتواصل عبر الإنترنت، والتعلم الذاتي. (40: 23)

كما أشارت دراسة هوانج، وانج Huang, wang (2017) (43) على أن التعليم الهجين له خصائص ومميزات على النحو الآتي:

مرونة تقديم موارد التعلم عبر الإنترنت لدى الطلاب.

توفير الدعم اللازم لتنوع أنماط التعليم وتيسير التعلم الفردي.

إثراء خبرات التعلم؛ حيث يمكن المعلمين من تحسن ممارستهم التدريسية الحالية حسب الفروق الفردية بين المتعلمين.

التعرف أكثر على المستوى التعليمي لكل طالب.

رفع مستوى التفاعل والإبداع لدى الطلاب.

وهذا يتفق مع دراسة كل من ويد Wade (2013) (52) والفيكي Al Fiky (2011) (35) التي أن التعليم الهجين يشتمل على العديد من المزايا والفوائد للعملية التعليمية.

واعتمدت الجامعات السعودية علي دمج التكنولوجيا في التدريس مثلها مثل أغلب دول العالم، وذلك باستخدام تطبيقات الفصول الافتراضية بتطبيق نظام البلاك بورد Blackboard كمنصة تعليمية

الالكترونية، يعد نظام البلاك بورد أحد أنظمة ادارة التعلم التي تتسم بالقوة كونه قدم فرصة تعليمية متنوعة من خلال كسر جميع الحواجز والعوائق التي تواجه المؤسسات التعليمية والمتعلمين، حيث يعتبر منظومة متكاملة عن إدارة العملية التعليمية الالكترونية عبر الشبكة الانترنت ويمكن استخدام هذه المنظومة في الهواتف الذكية والحاسبات المحمولة والحاسبات الشخصية لعقد الاجتماعات ومؤتمرات الفيديو والمكالمات والعروض التقديمية والدرشة والبريد الإلكتروني الجماعي، كما تسمح المنصة بالنشر لاي ملف (فيديو ونص ،صورة ، عرض تقديمي) وغيرها حول أي أمر تريده المعلمة بين الطالبات، كما تمكن من فرض الواجبات و التقويم الدراسي وتتيح للطالبات والمعلمة معرفة عرض مواعيد تلك الواجبات والاختبارات لأنها بتربط ببريدهن الالكتروني.(47: 45)

وتضيف دراسة كاران & سيجكورا Carran, Sejkora (2013) (38) أن تلك المنصات التعليمية تتيح تكوين مجموعات مغلقة لا يسمح بالمشاركة بعضويتها الا الطالبات المؤسسة التعليمية، كما تلتزم بمعايير السرية والخصوصية علي نحو يريح مستخدميها ويشعرهن بالأمان، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات العربية والأجنبية والتي أظهرت فاعلية استخدام المنصات التعليمية في تقديم المواد الدراسية المختلفة للمراحل التعليم الجامعي مثل دراسة كل من بسمة مبارك (2021) (9)، امينة جمال (2021) (8)، سهام الجريوى (2019) (15)، أولسون Olson (2014) (48). ويشير كل من مصطفى عبد السميع محمد (1999)، أبو النجا أحمد عزالدين (2001) على أن استخدام تكنولوجيا التعليم بأنواعها في التدريس قد يؤدي إلى تحسينه وزيادة فاعليته بالعملية التعليمية، وتشكيل اتجاهات إيجابية نحوه، كذلك يجب تطوير مهاراتهم للتعامل مع هذه التكنولوجيا الحديثة كي يظلوا دائماً على اتصال بأحدث ما يستجد لتحسين المنتج التعليمي. (26: 63) (1): (66)

وتري الباحثة لكي يؤدي المتعلم أي عمل عليه القيام به أو يحقق هدف ما، ينبغي عليه أن يثق في قدراته للقيام بعمله وتحقيق أهدافه وتكتمل هذه الثقة بتنمية اللياقة البدنية الذي تلعب دورا بارزا في صحة الطالب وشخصيته وسماته النفسية وهذا يعد أحد أهداف جودة الحياة ضمن برامج تحقيق رؤية المملكة 2030.

وهذا ما أكده مصطفى السايح (2007) أن اللياقة البدنية تعد جانباً هاماً في المجتمع خاصة في السنوات الأخيرة وأن ممارستها بانتظام لها علاقة قوية باكتساب الصحة البدنية والنفسية العالية، فالرياضة تساعد في إعداد مواطنين صالحين وأصحاء قادرين على العمل والإنتاج بكفاءة عالية من ناحية وتساعدهم على الاستغلال الأمثل لأوقات فراغهم من ناحية أخرى بما يعود عليهم بالنفع

والفائدة. (25: 77، 80)

كما تعد الكفاءة الذاتية أيضا من الأبعاد المهمة في شخصية الفرد ، فمعتقدات الفرد عن نفسه أساس مهم لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية ، وقد ظهر مصطلح الكفاءة الذاتية على يد مؤسس نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي باندورا Bandura في السبعينات من القرن العشرين، ويطلق مصطلح الكفاءة الذاتية على عدة مسميات باللغة العربية منها : كفاءة الذات ، وفعالية الذات ، والفاعلية الذاتية ، والكفاءة الذاتية ، والفعالية الذاتية، ويعرف باندورا Bandura (2002) الكفاءة الذاتية بأنها " معتقدات الأشخاص حول قدرتهم على الإنتاج بفعالية" (36:59)، كما يعرفها أفت أجود (2014) بأنها " إدراك الفرد لقدراته علي القيام بالمهام التعليمية بمستويات مرغوب فيها ، وقدرة الفرد علي الفعلية في موضوعات الدراسة المتنوعة داخل الصف وخارجه وتسهم كفاءة الذات كمتغير وسيط في تفسير السلوك الاكاديمي للطلاب (7: 9)، كما أكدت نتائج دراسة كل من : بل Bell (2003)(37)، ديل Dale (2014)(39)، فانج Vang (2017)(51) أنه كلما زاد مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطالب زاد مستواه التحصيلي.

وبما أن إدراك المتعلم لكفاءته الذاتية والبدنية يرتبط بالخبرات والمواقف التي يمر بها، وإن من أهم الخبرات التي يتعرض لها الطالب هي الخبرات التعليمية، المتمثلة في الأساليب والاستراتيجيات التي يتخذها طريقا لتعلمه، لذلك تعد طريقة تقديم المحتوى التعليمي تساهم في مساعدة المتعلم على تحقيق أفضل مستويات النجاح. (12: 6)

ومن خلال تعاون الباحثة مع كلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لتدريس مقرر اللياقة والتربية البدنية لطالبات السنة الأولى، لاحظت الباحثة تدني مستوى اللياقة البدنية لدى الطالبات، وذلك يعزى الي افنقار النظام التعليمي ما قبل الجامعي للبنات الي البرامج الرياضية أثناء المراحل الدراسية المختلفة، وبما أن نظام الدراسة بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية قائمة علي تدريب وتأهيل الطالبات للعمل في القطاع الصحي الأمر الذي يسبب ضغوطا بدنية ونفسية كبيرة علي الطالبات أثناء الدراسة بالكلية نتيجة بذلهن مجهود بدني لفترات طويلة في المعامل والتدريب الميداني بالمستشفيات، وضعف المستوى البدني يؤثر سلبا علي ثقة الطالبة في امكاناتها وقدراتها في تنفيذ الاعمال والمهام الدراسية مما يعوق الإنجاز والطموح الاكاديمي.

من هنا جاءت فكرة البحث وهي بناء برنامج تعليمي باستخدام المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه بأسلوب التعليم الهجين لتحسين بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية محاولة من الباحثة رفع مستوى الثقة بالنفس

وإدراكهن لقدراتهن لكي تستطيع الطالبات أداء الأنشطة والمهام المكلفن بها أثناء التدريب والتعلم بنجاح وفعالية، حيث ان للكفاءة الذاتية دورا مهما في المستوى التحصيلي والتفوق الأكاديمي والمهني لدى الطالبات.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى: بناء برنامج تعليمي لبعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين بمنصة Blackboard وتأثيرها على:

بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية. الكفاءة الذاتية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية [جيدان براي (Gedan-Bari)، اوى زوكى (Oi-zuki)، اجا اوكى (Age-Uke)، سوتو اوكى (-Soto ude-uke)، اتش اوكى (Uchi-uke)، شوتو اوكى (Shuto-Uke)، الركلة الأمامية (-Geri Mae)، الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)، الركلة الجانبية (Geri-Yoku)] لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التعليم الهجين (Hybrid Instruction): "هو المزج بين نظام التعلم وجهًا لوجه، والتعلم عبر الإنترنت، وجرى اعتماده على نطاق واسع عبر التعليم الجامعي مع إشارة بعض العلماء في الخارج إلى أنه النموذج التقليدي الجديد للتعليم أو الوضع الطبيعي الجديد للتعلم" (42).

نظام "بلاك بورد" (Blackboard) هو نظام إدارة تعلم تجاري من شركة بلاك بورد Blackboard للخدمات التعليمية المباشرة بواشنطن، يتميز بالقوة بالنسبة للأنظمة الأخرى حيث قدم هذا النظام فرص تعليمية متنوعة من خلال كسر جميع الحواجز والعوائق التي تواجه المؤسسات التعليمية والمتعلمين. كما أن هذا النظام ساعد كثير من المؤسسات التعليمية في نشر التعليم بقوة عن طريق الإنترنت، كما يمتاز بالمرونة وقابليته للتطوير والتوسع. (18: 149)

الكفاءة الذاتية **Self- efficacy**: هي " إدراك الشخص لقدراته على تنظيم وتنفيذ الأعمال الضرورية للحصول على الأداء المحدد للمهارة من أجل تنفيذ المهمات والأهداف الأكاديمية مثل : الدرجات، والتقدير الاجتماعي، أو فرص العمل بعد التخرج كلها تتنوع بصورة واسعة في طبيعة ووقت إنجازها".(83:53)

السنة الأولى: تعريف اجرائي: هي برنامج أكاديمي متكامل يتبع وكالة الكلية للسنة الأولى والدراسات المساندة يهدف لتمكين الطلبة من المهارات الأساسية اللازمة للدراسة في كلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

الدراسات المرجعية:

1. دراسة أمينة جمال(2021)(8):استهدفت الدراسة التعرف علي فاعلية التعليم الهجين باستخدام برنامج (Microsoft Teams) علي تحسين الجانب المعرفي والأداء الهجومي في رياضة المبارزة لدي طالبات (التخصص) الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث علي عدد (90) طالبة، ومن أهم النتائج أن التعليم الهجين له تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل المعرفي ومستوى الأداء الهجومي للهجمات (العديدية الثنائية- القاطعة ومغيرة- العديدية الثلاثية- القاطعة والعديدية الثنائية) في السلاح.

2. دراسة مي أبو النور (2021م) (30): استهدفت الدراسة التعرف على أثر البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التعليم الهجين على بعض المتغيرات مهارية ومستوى التحصيل المعرفي لدي طالبات تخصص السلاح، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (80) طالبة، ومن أهم النتائج استخدام التعليم الهجين له تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري والمعرفي.

3. دراسة مصطفى أحمد، عادل اللمسي (2020)(28): استهدفت الدراسة الي التعرف علي ماهية التعليم الهجين وخصائصه والوقوف علي دواعي تطبيق التعليم الهجين بمدارس الثانوي العام في ظل جائحة كورونا، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، اشتملت عينة البحث علي طلاب الثانوية العامة، ومن أهم النتائج التي شارت اليها الدراسة إلي أن الواقع التعليمي في مصر يشير الي ان التعلم الالكتروني لم يكن راسخا بشكل كبير ، وضعف الاستفادة الكاملة من التكنولوجيا وفي ضوء تلك النتائج قدمت الدراسة تصورا مقترحا لتطبيق التعليم الهجين بالمدارس الثانوية العامة بمصر في ظل جائحة كورونا.

4. دراسة سهام الجريوى (2019) (15): استهدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية استخدام أدوات بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي وهي: محررات الويب التشاركية Wiki ولوحة المناقشات panel discussions والفصول الافتراضية virtual classroom لتطوير الذات العملية لطالبات السنة التأسيسية في مقرر التعلم الإلكتروني، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث من المجتمع الكلي لطالبات السنة التأسيسية بكلية التربية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن خلال العام الجامعي (2016 / 2017) وعددهم (50) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (01,0) بين متوسطي درجات الطالبات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي لبطاقة لملاحظة الأداء المهارى للمهارات العملية داخل بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي المقترحة لصالح القياس البعدي، وتحقق فاعلية بنسبة كسب أكبر من 2,1 بحسب معادلة بلاك.

الاستفادة من الدراسات المرجعية:

أستفادت الباحثة من الدراسات المرجعية ما يلي:

- معظم الدراسات أوضحت أن استخدام استراتيجية التعليم الهجين له تأثير إيجابي دال إحصائياً، وهذا يشير إلى أهمية استخدام الباحثة لهذا الأسلوب في تنفيذ تجربة البحث.
- على حد علم الباحثة وبعد الاطلاع على الدراسات المرجعية اتضح أنه لم تتناول أي دراسة علمية استخدام استراتيجية التعليم الهجين في تعلم رياضة الكاراتيه وتنمية بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية، وهذا يعطى أهمية للدراسة الحالية.
- الرجوع إلى نتائج الدراسات المرجعية في الاستشهاد العلمي في الاتفاق، والاختلاف فيما يتعلق بنتائج الدراسة الحالية مع تفسير سبب حدوث الاتفاق أو الاختلاف.
- التعرف على أهم المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعة واحدة لمناسبتة لطبيعة اجراء هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية واشتمل على جميع طالبات (السنة الاولى) بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية بالمملكة العربية السعودية، الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي

2021/2020م والبالغ عددهن (55) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار عدد (15) طالبة كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من إجمالي مجتمع البحث وعددهن (40) طالبة.

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

تم ايجاد اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، اختبار الذكاء، المتغيرات البدنية، الكفاءة الذاتية، المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه) كما هو موضح بالجدول رقم (1).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو واختبار

الذكاء والمتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية والمهارات الأساسية ن=55

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	18.4	0.93	19	0.37-
	الطول	160.1	3.07	160	0.18
	الوزن	55.6	4.52	55	0.42
	اختبار الذكاء	38.8	5.35	40	0.47-
المتغيرات البدنية	الرشاقة	11.78	1.85	11	0.47
	المرونة	6.03	4.97	5	0.17-
	التوافق	6.54	0.95	6	0.65
	التوازن	3.01	0.82	3	0.35-
	القوة	4.6	0.86	5	0.08-
	التحمل العضلي العام	5.43	1.35	5	0.255
الكفاءة الذاتية					
المهارات الأساسية	جيدان براي.(Gedan-Bari)	1.03	0.69	1	0.22-
	اوى زوكى.(Oi-zuki)	1.13	0.58	1	0.34-
	اجا اوكى.(Age-Uke)	1.12	0.59	1	0.17-
	سوتو اوكى.(Soto-ude-uke)	1.30	0.44	1	0.25
	اتش اوكى.(Uchi-uke)	1.19	0.58	1	0.43-
	شوتو اوكى.(Shuto-Uke)	1.12	0.57	1	0.37-
	الركلة الأمامية.(Geri-Mae)	1.16	0.54	1	0.16-
	الركلة الدائرية.(Geri-Mawashi)	1.10	0.61	1	0.39
	الركلة الجانبية.(Geri-Yoku)	1.17	0.62	1	0.01

يتضح من جدول (1) أن قيمة معاملات الالتواء لجميع المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (-) 0.78 : 0.65 أي أن جميع المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (±3) وهذا يدل على أن

مجتمع البحث يمثل مجتمعاً اعتدالياً في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز الرستاميتتر: لقياس طول الجسم مقدراً بالسنتيمتر وقياس وزن الجسم مقدراً بالكيلو جرام.

ساعة إيقاف: لقياس اختبار الجري الزجاجي.

مسطرة مدرجه: لقياس المرونة.

جهاز دينامومتر: لقياس قوة القبضة.

وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها للقياس.

ثانياً: الاختبارات البدنية قيد البحث:

قامت الباحثة بمسح مرجعي لبعض المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الكاراتيه (3)، (4)،

(23)، (33)، (34)، والتي أمكن الحصول عليها لتحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارات

الأساسية في رياضة الكاراتيه فتم التوصل إلى مجموعة من المتغيرات البدنية هي (الرشاقة -

المرونة - التوافق - التوازن - القوة العضلية - التحمل العضلي العام)، وفي ضوء ذلك تم تحديد

الاختبارات البدنية التالية:

اختبارات عناصر اللياقة البدنية مرفق (1).

اختبار الجري الزجاجي لقياس الرشاقة مقدراً بالثانية.

اختبار ثني الجزء للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة مقدراً بالسنتيمتر.

اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق مقدراً بالثانية.

اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت مقدراً بالثانية.

اختبار الضغط على الديناموميتر لقياس قوة القبضة مقدراً بالكيلوجرام.

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس (التحمل العضلي العام للجسم) مقدراً بالتكرارات. (21):

(313، 327، 328)، (22: 34، 308)

ثالثاً: اختبار الذكاء المصور: إعداد أحمد زكى صالح (1987) (2) مرفق (2).

يهدف هذا الاختبار لقياس القدرة على تداول الصور الذهنية وتصور حركة الأشكال

وعلاقتها ببعض من حيث التشابه أو الاختلاف، كذلك يقيس القدرة على تخيل الحركة أو الإحلال

المكاني للشكل أو أجزائه، وقد تم استخدامه في العديد من الدراسات العلمية في المجال الرياضي

حيث يعد أنسب الاختبارات لقياس الذكاء غير اللفظي في المجال الرياضي.

رابعاً: تقييم مستوى الأداء المهاري بطريقة المحكمين:

تم تقييم أفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكاراتيه (قيد البحث) عن طريق ثلاثة محكمين معتمدين من الإتحاد السعودي للكاراتيه وفقاً لمعايير التقييم الدولية مرفق (3)، وتم حساب الدرجة من (10) درجات لكل مهارة على حدة، وقد تم أخذ متوسط درجات المحكمين مرفق (4).

خامساً: مقياس الكفاءة الذاتية: مرفق (5)

أعدت هذا المقياس سالي طالب علوان (2012)(13)، ويشتمل على (39) عبارة موزعة على مجالات الكفاءة الذاتية، وهي المجال الانفعالي عدد (8) عبارات، والمجال الاجتماعي عدد (8) عبارات، ومجال الاصرار والمثابرة عدد (8) عبارات، والمجال المعرفي عدد (8) عبارات، والمجال الأكاديمي عدد (7) عبارات، وأمام كل عبارة خمسة بدائل (تتطبق تماماً، تتطبق كثيراً، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق قليلاً، لا تتطبق)، وتحصل البدائل على القيم (1-2-3-4-5) في العبارات الايجابية، والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (39-195) درجة، وكلما زادت الدرجة زادت الكفاءة الذاتية للمختبرة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من 13 / 9 / 2020 وحتى 23 / 9 / 2020، وذلك للتعرف على ما يلي:

مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لأفراد عينة البحث.

إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والكفاءة الذاتية قيد البحث باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها (15) طالبة من فرق الأنشطة الرياضية بالكلية، والأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (15) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة البحث الاستطلاعية)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية

والذكاء والكفاءة الذاتية قيد البحث

ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة ن=15		مجموعة مميزة ن=15		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الرشاقة	ث	11.80	1.82	7.6	1.04	8.49
المرونة	سم	3.66	5.92	8.06-	6.61	5.38
التوافق	ث	6.73	0.96	4.33	0.81	6.62
التوازن	ث	3.13	0.83	6.73	1.03	9.93
القوة	كجم	4.73	0.88	6.13	1.06	4.17
التحمل العضلي العام	تكرار	5.53	1.40	8.20	2.30	3.73
الذكاء	درجة	38.46	5.95	40.80	4.95	3.04
الكفاءة الذاتية	درجة	122.06	11.24	142.73	8.56	8.16

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.048$

يتضح من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والذكاء والكفاءة الذاتية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ثانياً: معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة التطبيق لحساب معامل الثبات، وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية ومقياس الكفاء الذاتية واختبار الذكاء المصور علي أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور (6) أيام من التطبيق الأول بالنسبة للاختبارات البدنية، أما مقياس الكفاءة الذاتية واختبار الذكاء المصور فقد تم التطبيق الثاني بعد مرور (10) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والذكاء والكفاءة الذاتية قيد البحث

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		ع	م	ع	م	
الرشاقة	ث	11.80	1.82	10.46	1.50	0.94
المرونة	سم	3.66	5.92	1.13-	5.76	0.78
التوافق	ث	6.73	0.96	5.80	1.14	0.92
التوازن	ث	3.13	0.83	4.06	0.70	0.71
القوة	كجم	4.73	0.88	5.26	0.67	0.84
التحمل العضلي العام	تكرار	5.53	1.40	6.20	1.26	0.93
الذكاء	درجة	38.46	5.95	39.46	5.87	0.98
الكفاءة الذاتية	درجة	122.06	11.24	127.06	9.76	0.96

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.514$

يتضح من الجدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والذكاء والكفاءة الذاتية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

سابعاً: البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الهجين:
الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الصفات البدنية والكفاءة الذاتية وتعلم طالبات (مقرر اللياقة البدنية) بالسنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه ضمن مقرر اللياقة البدنية بالفصل الدراسي الأول (قيد البحث) باستخدام التعليم الهجين، وفي ضوء ذلك تم تقسيم الأهداف العامة للبرنامج إلى ثلاثة أهداف طبقاً لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلي:

هدف عام معرفي (غير مباشر):

اكتساب طالبات عينة البحث المعلومات الأساسية عن مفاهيم وحقائق مرتبطة برياضة الكاراتيه.

هدف عام وجداني (مصاحب):

اكتساب طالبات عينة البحث حالة من المتعة واتجاهات إيجابية نحو تعلم المهارات الأساسية (قيد البحث) وتحسين الكفاءة الذاتية من خلال البرنامج التعليمي باستخدام التعليم الهجين.

هدف عام مهاري (مباشر):

اكتساب طالبات عينة البحث كيفية أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) بسرعة ودقة.

صياغة الأهداف العامة في صورة سلوكية:

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج المقترح في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقا يوضح أشكال الأداء المختلفة من الطالبات، وتمثلت فيما يلي:
الأهداف المعرفية:

أن تتعرف الطالبة على مراحل الأداء الفني للمهارات الأساسية (قيد البحث).

أن تفهم الطالبة النواحي الفنية المرتبطة للمهارات الأساسية (قيد البحث).

أن تفرق الطالبة بين الأداء الصحيح والخاطئ للمهارات الأساسية (قيد البحث).

الأهداف الوجدانية:

أن تشعر الطالبة بالرضا الحركي والثقة بالنفس أثناء أدائها للمهارات الأساسية (قيد البحث).

أن تتجه الطالبة إلى الاعتماد على النفس، وتكتسب السمات الشخصية الحميدة.
الأهداف المهارية:

أن تؤدي الطالبة للمهارات الأساسية (قيد البحث) بالطريقة الفنية الصحيحة.

أن تربط الطالبة بين للمهارات الأساسية (قيد البحث) باستخدام التعليم الهجين.
أسس وضع البرنامج المقترح:

التدرج بمحتوى البرنامج من السهل إلى الصعب بما يناسب مستوى الطالبات.

أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج المقترح في إطار متكامل ومتربط يستخدم جميع حواس الطالبة.

أن يتمشى البرنامج مع خصائص وقدرات الطالبات ويراعي الفروق الفردية بينهم.

أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات الطالبات بما يسمح باستثارة دافعيتهن للتعلم.

أن يساعد البرنامج الطالبات على السير في تعليمهن نحو تحقيق هدف البرنامج سيراً.

أن يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل متعلمة في آن واحد.

أن يراعى البرنامج توفير الإمكانيات والأدوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج.

تنفيذ البرنامج المقترح:

تم تنفيذ البرنامج المقترح بأسلوب التعليم الهجين أثناء فترة جائحة كورونا، كانت تتبع الإجراءات الاحترازية أثناء الدراسة وهي (التباعد الجسدي في قاعات التدريب العملي حيث لا تقل عن 2م - ارتداء الكمامة أثناء التدريب - استخدام المعقمات قبل وبعد التدريب - فحص درجة حرارة كل طالبة بأجهزة قياس الحرارة قبل دخول قاعة التدريب) وهذه الإجراءات كانت تتبع في تدرس المقررات العملية حيث كان هناك استثناء من وزارة التعليم بالمملكة بالزام الحضور للكليات العملية مع تطبيق الإجراءات الاحترازية السابق ذكرها، وتم تنفيذ البرنامج بتدريس وحدة تعليمية باستخدام الأساليب التقليدية، ثم تعليم الوحدة التعليمية التالية افتراضياً (عن بعد) باستخدام (blackboard) لأفراد عينة البحث أي أنه تم المزج بين أسلوب التعليم الافتراضي (عن بعد) وأسلوب التعليم (وجها لوجه)، حيث استخدمت الباحثة أسلوب المواجهة مع الطالبات لتدريس مكونات المقرر حسب توصيف المقرر (المهارات الأساسية و قيد البحث)، والجانب الآخر من البرنامج يعتمد على التعليم من خلال شبكه المعلومات وبه تقوم الباحثة باشتراك الطالبات من خلال برنامج (blackboard) وفقاً للجدول المحدد من قبل الكلية وتقوم الباحثة بالعرض (الخطوات التعليمية - مراحل الأداء الفني للمهارة - الأخطاء الفنية وكيفية إصلاحها) من خلال مقاطع فيديو تعليمي - صور توضيحية للمهارات

الأساسية و قيد البحث ولضمان فاعلية اشتراك الطالبات يكون التفاعل من خلال (blackboard) بين الطالبات والباحثة وتقوم الباحثة بحصر الطالبات المتفاعلات في اللقاء ثم توجه النقاش الى من لم يتفاعلوا بإراداتهم بنفس أسلوب المشاركة الصوتية. مرفق (6)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي:

إجمالي عدد الأسابيع (8) أسبوع هي فترة تطبيق البحث.

عدد الدروس في الأسبوع درسين.

إجمالي عدد الدروس في البرنامج المقترح (16) وحدة تعليمية.

الزمن المخصص للدرس الأول من الأسبوع عن طريق نظام الفصول الافتراضية (blackboard) وزمنه (15) ق وهو جزء من المحاضرة الرئيسية للمقرر ويدرس فيها الجزء النظري الخاص بالمهارات الأساسية قيد البحث وتعرض مقاطع فيديو تعليمي - صور توضيحية وتحليلها ومناقشتها مع الطالبات وباقي المحاضرة يدرس فيها المقرر النظري الخاصة بمقرر اللياقة والتربية البدنية، أم الدرس الثاني من الأسبوع ينفذ بأسلوب وجها لوجه في الصالة الرياضية وزمنه (90) ق ويتكون كالتالي:

مكونات الوحدة التعليمية اليومية بأسلوب وجها لوجه:

أعمال إدارية:

يبلغ زمن هذا الجزء (10) دقائق والهدف منه تنظيم الطالبات حسب الإجراءات الاحترازية المتبعة داخل الكلية وأخذ الغياب وأداء التحية الخاصة برياضة الكاراتيه، وذلك لإكساب الطالبة النظام والالتزام بأخلاقيات وأداب رياضة الكاراتيه واحترام بعضهن فيما ينعكس على تعاملاتهن مع أصدقائهن.

التهيئة البدنية:

يبلغ زمن التهيئة البدنية (الإعداد البدني العام + الإعداد البدني الخاص) (25) دقيقة والهدف منه إعداد وتهيئة جميع أجزاء الجسم للأداء كما يشتمل هذا الجزء على تدريبات إطالة لعضلات الجسم للمساعدة على زيادة مرونة وإطالة العضلات العاملة وتحسين مستوى الأداء لمهارات الكاراتيه وتجنب حدوث الإصابات أثناء الأداء، بالإضافة إلى تحقيق الكفاءة الذاتية من خلال المواقف المختلفة التي تضعها الباحثة في مكون الإعداد البدني.

الجزء الرئيسي (الجزء التعليمي والتطبيقي):

يبلغ زمن هذا الجزء (50) دقيقة والهدف من هذا الجزء هو تطبيق البرنامج التعليمي الخاص

بالمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، حيث قامت الباحثة بتعليم المهارات بصورة تسمح لها بتحقيق هدف البحث وإكساب الطالبات الثقة في قدراتهم العقلية المرتبطة بالانتباه والفهم والتركيز والتحليل وطرح الأفكار مناقشتها تساعدهن على تحقيق النجاح وتنفيذ المهام التعليمية الموكلة اليهن بدقة، وذلك من خلال بعض المواقف مثل (الاشتراك في الأنشطة - والانخراط داخل العمل الجماعي - تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائهن - طلب المساعدة عند الحاجة) التي تعمدت الباحثة وضعها أثناء تعليم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، ويعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء البرنامج حيث يتم من خلاله تحقيق الهدف الرئيسي من البحث وهو تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه وقد قامت الباحثة باختيار المهارات الأساسية وهي:

أ- أوضاع القدمين:

وقفة التحية ((Hisko- dachi)

وقفة الاستعداد (yoy)

الوقفة الأمامية (zenkutsu -dachi).

الوقفة الخلفية (kokutsu -dachi).

الوقفة الحصان (kiba -dachi).

وقفة الاتزان الأمامي القتالي (zenkutsu kumite -dachi).

ب- أساليب الصد:

الصد من أعلى الى أسفل (Gedan-Bari).

الصد من أسفل الى أعلى (Jodan Age-Uke).

الصد بالساعد من الداخل الى الخارج (Uchi-uke).

الصد بالساعد من الخارج الى الداخل (Soto-ude-uke).

الصد بسيف اليد (Shuto-Uke).

ج- أساليب اللكم:

اللكمة المستقيمة الأمامية الطويلة (Oi-zuki).

اللكمة المستقيمة الأمامية المعاكسة (Gyaku-zuki).

د- أساليب الركل:

الركلة الأمامية (Mae-Geri).

الركلة الجانبية (Yoku-Geri).

الركلة الدائرية (Mawashi-Geri) (5: 24 - 91).

4- الخاتمة:

يبلغ زمن هذا الجزء (5) دقائق في نهاية كل وحده من الوحدة التعليمية ويهدف الى العودة بأجهزة وأعضاء الجسم إلى حالتها الطبيعية، وقد راعت الباحثة أن يحتوي على تمارين لتنظيم التنفس والاسترخاء.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يوم الأحد والاثنين الموافق 27- 28 / 9 / 2020م، وتم القياس وفقاً للترتيب التالي (المتغيرات البدنية والمهارية - مقياس الكفاءة الذاتية).

تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق 4 / 10 / 2020م إلى يوم الاثنين الموافق 23 / 11 / 2020م، وذلك لمدة 8 أسابيع بواقع وحدتان أسبوعياً، وحدة بنظام الفصول الافتراضية باستخدام blackboard والأخرى بنظام التقليدي وجها لوجه وقد تم التطبيق في توقيت المحاضرات الفعلية حسب الجدول الدراسي. مرفق (7)

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي اتبعت في القياسات القبليّة وقد تمت هذه القياسات يوم الاحد و الاثنين الموافق 29- 30 / 11 / 2020م.

المعالجات الاحصائية:

قامت الباحثة بتدوين البيانات التي تم الحصول عليها ومعالجتها عن طريق المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- اختبار T للمجموعة الواحدة
- معامل الارتباط

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية

ن=40

قيمت	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
11.32	0.95	7.57	1.88	11.77	ث	الرشاقة
10.02	5.87	3.67-	4.29	6.95	سم	المرونة
9.41	1.01	4.42	0.96	6.47	ث	التوافق
18.80	0.99	6.67	0.83	2.97	ث	التوازن
7.2	1.12	6.42	0.87	4.60	كجم	القوة
7.9	2.16	7.75	1.35	5.40	تكرار	التحمل العضلي العام

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث الأساسية في المهارات

الأساسية في رياضة الكاراتيه ن=40

قيمت	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
22.3	0.63	4.11	0.70	1.01	درجه	جيدان براي (Gedan-Bari).
25.13	0.58	4.43	0.57	1.13	درجه	اوى زوكى (Oi-zuki).
22.05	0.68	4.07	0.63	1.12	درجه	اجا اوكى (Age-Uke).
26.42	0.48	4.01	0.40	1.30	درجه	سوتو اوكى (Soto-ude-uke).
21.49	0.57	4.01	0.57	1.17	درجه	اتش اوكى (Uchi-uke).
23.45	0.62	4.10	0.55	1.08	درجه	شوتو اوكى (Shuto-Uke).
20.27	0.71	3.97	0.52	1.15	درجه	الركلة الأمامية (Mae-Geri).
25.79	0.57	3.99	0.59	1.03	درجه	الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)
21.26	0.58	3.77	0.57	1.13	درجه	الركلة الجانبية (Yoku-Geri).

المهارات الأساسية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث الأساسية في الكفاءة الذاتية $n=40$

قيمة ت	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		وحدة القياس	القياسات
	ع	س	ع	س		
9.12	9.39	143	14.31	118.47	درجة	الكفاءة الذاتية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.02$

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الكفاءة الذاتية لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات السابقة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج جدول (4) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة هذه الفروق إلى الإعداد البدني العام والخاص التي استخدمته الباحثة في البرنامج التعليمي الخاص برياضة الكاراتيه، حيث كان الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الطالبات الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة وتهيئة الجسم عامة تمهيدا للأداء الخاص، كما كان الهدف من الإعداد البدني الخاص تنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي وتطوير هذه الصفات البدنية التي تمكن الطالبات من سرعة وسهولة تعلم المهارات الحركية، وقد ترجع ذلك أيضا إلى الممارسة المستمرة والمنتظمة للبرنامج التعليمي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من نسمة فراج (2016) (32)، مريم محمد (2015) (24)، جوسي وآخرون José et all (2014) (45)، سامح الشيراوي وأحمد عبد القادر (2004) (14)، على أن البرنامج التعليمي المتبع على أفراد عينة البحث قد أدى إلى تأثير إيجابي وتحسن في المتغيرات البدنية والتي يصاحبها تقدم في الأداء.

وهذا يحقق الفرض الأول الذي ينص علي:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه قيد البحث لصالح القياس البعدي. وتعزي الباحثة هذا التحسن في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعليم الهجين الذي يتميز بالدمج بين نظام التعلم وجهاً لوجه والتعلم عبر الإنترنت من خلال نظام البلاك بورد يعمل على استثارة تفكير الطالبات والعمل على صنع أكبر فرصة للتفكير ويساعد على إثارة اهتمام الطالبات وتحفيزهن على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهن بالملل وذلك من خلال تعدد الوسائط وتنوعها في عرض النواحي الفنية والتعليمية والاختصاص الفنية وطرق تصحيحها، كما يستخدم الصور الثابتة والمتحركة ومقاطع من الفيديو وتوفير التغذية الراجعة، ويعد استخدام التعلم من خلال البلاك بورد بمثابة إعداداً عملياً وعقلياً للطالبات حيث يساعدهن على ابتكار الكثير من القدرات العقلية لديهن ويؤثر إيجابياً على أدائهن في التعلم. كما أن للمعلمة دور واضح وكبير في هذا الأسلوب فهي جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية حيث تم التدريس باستخدام التعليم الهجين من خلال التعليم الإلكتروني، والتعليم وجهاً لوجه من خلال المعلمة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أمينة جمال (2021) (8)، مي أبو النور (2021م) (30)، رشا مسعود (2019م) (11)، إكرام عبد المنعم (2019) (6)، رانيا عبد الجواد وشريف محمد (2016) (10) والتي أكدت على أهمية استخدام التعليم من خلال الدمج بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني في تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة والتي لها تأثير إيجابي في تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات المختلفة.

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نادية يوسف (2012) أن التعليم الذي يجمع بين الأسلوب التقليدي والإلكتروني يزيد من مستوى التحصيل الدراسي وتعلم وإتقان المهارات الحركية، وذلك من خلال توفير تغذية راجعة للمتعلمين، وإتاحة التفاعل وجهاً لوجه بين المتعلم ومعلمه أثناء التعليم، ومرونة تناول موضوعات المحتوى وفقاً للظروف المختلفة التي يمكن أن تحيط بعملية التعليم، واختصار الوقت والجهد والتكلفة للوصول إلى المعرفة العلمية، كما يتميز بوفرة الأنشطة والبدائل (31: 97). وبذلك يحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الأساسية [جيدان براي (Gedan-Bari)، اوى زوكى (Oi-zuki)، اجا اوكى (Age-Uke)، سوتو اوكى (-Soto ude-uke)، اتش اوكى (Uchi-uke)، شوتو اوكى (Shuto-Uke)، الركلة الأمامية (-Geri)

(Mae)، الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)، الركلة الجانبية (Geri-Yoku)]] ولدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان للعلوم الصحية لصالح القياس البعدي".
يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في الكفاءة الذاتية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
وترجع الباحثة التحسن في الكفاءة الذاتية قيد البحث إلى البرنامج التعليمي المقترح لرياضة الكاراتيه الذي ساعد الطالبات علي تحقيق النجاح في المهام المكلفة لهن والوصول الي النتائج المرجوة وتحقيق الابداع في الأداء البدني والمهاري والسيطرة علي متطلبات التعلم والتدريب وذلك نتيجة إدراكهن لإمكانياتهن العقلية والجسمية وكذلك مستوى ردود أفعالهن الخاصة بتلك المهام المكلفة لهن، كما ساعد البرنامج علي اكتساب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس الذي بدوره يؤثر علي انجاز المهام المحددة العلاقات الاجتماعية بين الطالبات والاحترام المتبادل بينهن، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كل من مصطفى السايح (2007)(25)، مارتن هاجير ونيكوس Martin Hagger & Nikos (2005)(46) أن الأنشطة الرياضية تمثل جانباً هاماً في المجتمع خاصة في السنوات الأخيرة وأن ممارستها بانتظام لها علاقة قوية باكتساب الصحة البدنية والنفسية والعقلية العالية، وتساعد في إعداد مواطنين صالحين وأصحاء قادرين على العمل والإنتاج بكفاءة عالية من ناحية.

كم تتفق مع كل من عباس صالح، محسن حسن (2012) (19) أن رياضة الكاراتيه من الألعاب الفردية التي يحاول فيها الفرد إن يبذل أقصى ما يمكنه من جد بدني ونفسي للوصول الي الأداء الجيد، كما يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وإعماله وانفعالاته تنظيماً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء.

كما تعزي الباحثة أيضا هذا التحسن في الكفاءة الذاتية إلى استخدام استراتيجيات التعليم الهجين من خلال منصة البلاك بورد التعليمية، والتي تعتبر من أساليب التدريس الحديثة في تعزيز العملية التعليمية ، حيث تساعد في تكوين التصور الكامل لمحتوى المهارات قيد البحث ، وكذلك من خلال أنشطة التعلم الالكترونية فالطالبة تلتقي بالباحثة كجزء من البرنامج التعليمي ثم تمارس أنشطة التعلم مثل (حلقات المناقشة مع زميلتها عبر المنصة - تنفيذ المهام المكلفة مثل تحليل المهارات وعرضها بشكل متدرج ومتربط لتوضيح المراحل الفنية -فرق العمل)، كل ذلك أسهم في تحسين الكفاءة الذاتية ومستوى أداء المهارات قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من روفاي وجوردان (Rovai & Jordan 2009م)، صن Singh (2005م) أن هناك عدة مميزات للتعليم من خلال

الدمج بين الاسلوب التقليدي والإلكتروني يعتبر أحد أهم تطورات القرن الحادي والعشرين، نظراً لإمكاناته الواسعة في تقديم فرصة حقيقية، لإيجاد تجربة تعليمية ناجحة، وتبرز أهميته في كونه أكثر شمولاً ومرونة وتنشيط الذهن وتشوق المتعلم للمادة التعليمية وتشجعه علي توليد الأفكار و النقد الفعال وتزيد من ثقته بنفسه وتنمية الكفاءة الذاتية.(49: 197)، (50: 44)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من مي أبو النور (2021) (30)، سوزان واصف وإيمان الطنطاوي (2018) (16)، مصطفى السيد (2016) (26) أن استخدام المنصة التعليمية في العملية التدريسية يعمل على تنشيط الكفاءة الذاتية الاكاديمية وبقاء أثر التعلم على الطلاب. وبذلك يحقق الفرض الثالث الذي ينص علي:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية. لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: تأثير تعلم رياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية الأمير سلطان

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقاً لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الإستخلاصات التالية:

1. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - القوة - التحمل العضلي العام) لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

2. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تعلم المهارات الأساسية [جيدان براي (Gedan-Bari)، اوى زوكى (Oi-zuki)، اجا اوكى (Age-Uke)، سوتو اوكى (Soto-ude-uke)، اتش اوكى (Uchi-uke)، شوتو اوكى (Shuto-Uke)، الركلة الأمامية (Geri-Mae)، الركلة الدائرية (Geri-Mawashi)، الركلة الجانبية (Geri-Yoku)] في رياضة الكاراتيه لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

3. يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تحسين الكفاءة الذاتية الكاراتيه لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية.

ثانياً: التوصيات: في حدود النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بما يلي:

1. ممارسة رياضة الكاراتيه لما لها من تأثير إيجابي على تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلاب وطالبات المرحلة الجامعية.
2. تشجيع الكليات الحكومية والخاصة بإضافة مقرر الدفاع عن النفس (الكاراتيه) لما لها من آثار إيجابية على جميع الجوانب البدنية والنفسية.
3. توظيف أسلوب التعليم الهجين كأحد الأساليب التدريسية الحديثة لتعلم واتقان المهارات المختلفة في مقرر الدفاع عن النفس (الكاراتيه).
4. عمل دراسات شبيهة في مقررات أخرى غير مقرر اللياقة والدفاع عن النفس (الكاراتيه) وعلى متغيرات أخرى
5. تكثيف الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس والطلاب لتعريفهم بكيفية التعامل مع برامج التعلم الإلكتروني والتعلم الهجين للقضاء على مشكلات التعليم التقليدي.
6. توفير مناخ تعليمي تكون فيه بيئة التعلم آمنة وثرية وجذابة وخيالية من التهديد والتوتر فهي تجعل تعلم الأنشطة الرياضية عملية ممتعة ومسلية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو النجا أحمد عزالدين (2001م): معلم التربية الرياضية، دار الأصدقاء، المنصورة.
2. أحمد زكى صالح (1987): اختبار الذكاء المصور، كراسة تعليمات الاختبار، دار النهضة العربية.
3. أحمد محمود إبراهيم (1995): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. أحمد محمود إبراهيم (2005): موسوعة محددات التدريب الرياضي (النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
5. أحمد محمود إبراهيم (2008): رياضة الكاراتيه "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية"، الاسكندرية، منشأة المعارف.
6. إكرام أحمد عبد المنعم (2019): "تأثير استخدام التعلم المدمج على تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى تلاميذ الحلقة الثانية بدولة الإمارات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

7. ألفت أجود نصر (2014): "الكفاءة الذاتية والدافعية الداخلية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية، دمشق.
8. أمينة جمال السيد (2021): "فاعلية التعليم الهجين باستخدام برنامج (Microsoft Teams) لتحسين مستوى التحصيل المعرفي والأداء الهجومي في رياضة المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، العدد (65).
9. بسمة محمود مبارك (2021): "برنامج تعليمي مقدم بالمنصة التعليمية التفاعلية وأثره على التحصيل المعرفي للقانون الدولي لتنس الطاولة واتجاه الطالبات نحوها"، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية أسبوت، العدد (56).
10. رانيا محمد عبد الجواد وشريف محمد عبد الواحد (2016): "تأثير تعلم رياضة الكاراتيه على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الاطفال الأيتام بالمؤسسات الإيوائية"، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
11. رشا فرج مسعود (2019): "تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيرها على تعلم بعض مهارات الهجوم المركب في رياضة المبارزة"، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.
12. زكريا جابر حناوي (2017): "استخدام نموذج التعلم التفارغي في تدريس الهندسة لتنمية مهارات التفكير والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، جامعة أسبوت، العدد 2 (33).
13. سالي طالب علوان (2012): الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (33)، جامعة البحرين.
14. سامح الشبراوي، أحمد عبد القادر (2004): "تأثير تمارين المنافسة بالأثقال على بعض القدرات الدنية ومستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه"، المجلة العلمية لبحوث والدراسات، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس.
15. سهام بنت سلمان الجريوى (2019): "فاعلية استخدام أدوات بيئة نظام البلاك بورد للتعلم الإلكتروني التشاركي لتطوير المهارات العملية في مقرر التعلم الإلكتروني لدى طالبات السنة التأسيسية"، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد (42).
16. سوزان واصف، إيمان الطنطاوي (2018): "استخدام المنصة التعليمية وينجى جو (WinjiGo) كتقنية تنشيط في مقرر المناهج وأثره على الكفاءة الذاتية الأكاديمية وبقاء أثر

- التعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية "، جامعة المنصورة، مجلة كلية التربية، المجلد 104، العدد 1.
17. صلاح أحمد (2015): الكاراتيه (السلسلة الرياضية)، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة.
18. عثمان الشحات، أماني عوض (2008): تكنولوجيا التعليم الالكتروني، دمياط، مكتبة نانسي.
19. عباس صالح، محسن حسن (2012): "السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين"، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الخامس.
20. مجدي فاروق سيد (1996): الكاراتيه علم وفن وفلسفة، ط1، جهاد للنشر والتوزيع، القاهرة.
21. محمد صبحي حسانين (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
23. محمد مرسل محمد (2014): المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
24. مريم مصطفى محمد (2015): "تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلقة TRX على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
25. مصطفى السايح محمد (2007): علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، القاهرة.
26. مصطفى طه السيد (2016): "فاعلية تصميم بيئة تعلم الكرتوني تشاركي في تنمية مفاهيم محركات بحث الويب غير المرئية ومعتقدات الكفاءة الذاتية لدى طالب كلية التربية، جامعة دمياط، مجلة كلية التربية العدد 70.
27. مصطفى عبد السميع محمد (1999): تكنولوجيا التعليم (دراسات عربية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
28. مصطفى أحمد، عادل اللسي (2020): "تصور مقترح لتطبيق التعليم الهجين بمدارس

- التعليم الثانوي العام بمصر في ظل جائحة كورونا المستجد Covid 19"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية و النفسية، مصر، المجلد 14 (7).
29. مفيد أبو موسي، سمير الصوص (2014): التعلم المدمج (المتمازج) بين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني، الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان.
30. مي محسن أبو النور (2021): "تأثير برنامج مقترح باستخدام التعليم الهجين على أداء بعض الجوانب المهارية والمعرفية لطالبات تخصص المبارزة في ظل جائحة كورونا"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
31. نادية يوسف العفون (2012): الاتجاهات الحديثة في التدريس وتنمية التفكير، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
32. نسمة محمد فراج (2016): "تأثير برنامج تمارين المقاومة الكلية للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التمارين الفنية والإيقاعية والصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة.
33. وجيه أحمد شمندی (1993): الكاراتيه بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.
34. وجيه أحمد شمندی (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة " النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

35. Al Fiky, A. (2011): Learners' Attitudes towards Blended Learning (BL), Journal of Open Education, 3(6), 213.
36. Bandura, A. (2002): Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory. N J: print ice- Hall.
37. Bell, T. (2003): Cultural mistrust, self - efficacy, and outcome expectations as predictors of academic and psychosocial adjustment for African American college students at white universities (Pro Quest Dissertations & Theses Global No. 3086014).
38. Curran- Sejkora, E. (2013): Student interactions in Edmodo versus Facebook. PhD dissertation, Arizona State University, United States - Arizona. Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses: Full Text. (Publication No. AAT 3604349):
39. Dale, (2014): Self – efficacy. Stand ford university New York :W. H. Freeman and company.
40. Erener, E. (2017): Assessing the Design and Development of Hybrid Linked Learning Professional Development Programs for Teachers:

ملخص البحث

تأثير تعلم بعض مهارات رياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية لدى طالبات كلية الأمير سلطان

أ.م.د/ هدى حسن صابر يوسف سلمي

أستهدف البحث التعرف على بناء برنامج تعليمي للبعض المهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين بمنصة Blackboard وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الذاتية لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعة واحدة على عينة قوامها (40) طالبة بالسنة الأولى، ومن أدوات البحث : اختبارات بدنية - تقييم مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة كاراتيه - اختبار الذكاء - البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية التعليم الهجين ومنصة بلاك بورد، ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة بالبحث (المتوسط، الوسيط، معامل الالتواء، الانحراف المعياري، اختبار T للمجموعة الواحدة، معامل الارتباط) باستخدام برنامج Spss v 26 ، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التعليمي المقترح برياضة الكاراتيه باستخدام استراتيجية التعليم الهجين في تحسين المتغيرات البدنية (الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - القوة - التحمل العضلي العام)، في تعلم المهارات الأساسية (جيدان براى- اوى زوكى - اجا اوكى - سوتو اوكى - اتش اوكى - شوتو اوكى - ماى جبرى- مواشي جبرى - يوكو جبرى) ، وتحسين الكفاءة الذاتية الكاراتيه لدى طالبات السنة الأولى بكلية الأمير سلطان العسكرية للعلوم الصحية. الكلمات المفتاحية: رياضة الكاراتيه؛ التعليم الهجين؛ متغيرات البدنية؛ الكفاءة الذاتية.

Abstract**The effect of learning some karate skills using the hybrid education strategy on the development of some physical variables and self-efficacy among the students of Prince Sultan College*****Dr. Hoda Hassan Saber***

The research aimed to identify the construction of an educational program for some basic skills in karate using the hybrid education strategy on the Blackboard platform and its impact on some physical variables and self-efficacy among first-year female students at Prince Sultan Military College for Health Sciences. 40) first-year student, and among the research tools: physical tests - assessing the level of performance of some basic skills in karate sports - intelligence test - educational program using the hybrid education strategy and the Blackboard platform, and among the statistical treatments used in the research (average, median, skew coefficient, deviation The standard, T-test for one group, correlation coefficient) using Spss v 26 program, and the most important results: The proposed educational program in Karate using the hybrid education strategy affects the improvement of physical variables (agility - flexibility - compatibility - balance - strength - general muscular endurance), In learning the basic skills (Gidan Bray - Ui Zuki - Aja OKi - Soto OK - AH OKi - Shoto and OKi - Mai Jerry - mawshi Jerry - Yoko Jerry), and improving karate self-efficacy among first-year female students at Prince Sultan Military College for Health Sciences.
key words: karate Hybrid education; Physical variants; Self-efficacy.