

## تقييم برنامج تعليمي إلكتروني مقترح لبعض المتغيرات لناشئ الكاراتية

أ.م.د. هشام اسماعيل هلال

### ملخص البحث :

تكمن أهمية هذه الدراسة في محاولة الإستفادة من التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تساعد المدرب على أداء مهمته في سهولة ويسر، وتجعله أكثر قدرة على تعليم مهارات وتوصيل الخبرات للناشئين التي تساعدهم على تعلم المهارات وتحقيق معدلات جيدة في سرعة التعلم، وعمق الفهم للمهارات المؤداة، كذلك معالجة الفروق الفردية بين الناشئين وتوفير لهم مجالات النشاط الذاتي، وزيادة الارتقاء وتغيير الدور التقليدي الذي يقوم به المدرب، ويهدف البحث إلى بناء مقياس للوعي الصحي وتطبيق برنامج تعليمي باستخدام التعلم الإلكتروني عن طريق (الاسطوانات المضغوطة) لناشئ الكاراتيه للتعرف علي تأثيره علي الوعي الصحي لدى ناشئ الكاراتية ومستوي التحصيل المعرفي لرياضه الكاراتيه وكذلك الجانب الوجداني نحو استخدام C.D لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ومستوي أداء مهارات الكاتا الأولى للكاراتيه.

وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. تم إختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية عددها (٢٠) لاعب ناشئ من مركز شباب السلام الرياضي محافظة بورسعيد، (تحت ١٥ سنة) والتي تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) سنة .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام البيئة التعليمية الإلكترونية لها تأثير إيجابي على تعلم مهارات الكاتا الأولى لرياضة الكاراتيه (قيد البحث). كذلك ساهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الحاسب الالى بطريقة ايجابية وفعالة فى إكساب المدركات الصحية والبدنية والمهارية لعينة البحث، كما أن التعلم بواسطة برمجية الحاسب الالى قد أدت إلى نتائج أفضل نحو الوعي الصحي والمتغيرات البدنية وأن البرمجية المقترحة لها تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية وتعلم مهارات الكاتا الأولى .

## المقدمة ومشكلة البحث:

أسهمت الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم فى ظهور نظم جدية للتعليم والتعلم، والتي كان لها الأثر فى إحداث تغيرات وتطورات الطريقة التي يتعلم بها الطلاب وأساليب توصيل المعلومات اليهم، وأيضا على محتوى وشكل المنهج بما يتلائم مع هذه الاتجاهات، ومن النظم التي اسفرت عنها الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم ما يسمى بنظم التعلم الالكترونى، والتي تعتمد على إستخدام الحاسب الالى بمختلف مجالاته المتعددة فى تعليم المحتوي الدراسى وتحويله إلى مقرر اليكترونى يمكن التفاعل معه وتعلمه عن طريق بعض التقنيات الحديثة التي أقرتها تلك الاتجاهات مثل الوسائط المتعددة، والفائقة، والهيبرميديا وغيرها من البرامج التي تم استخدامها لتوافق وتواكب تقنية صناعة الحاسب الالى لتكتمل منظومة تكنولوجيا التعليم.

ويمر العالم الان بثورة هائلة فى عالم التكنولوجيا التعليمية وانتشارها فى عملية التدريس ولعل الصراع القائم بين الدول الآن لكى تواكب كل منهم التقدم الهائل فى الإمكانيات العلمية والفكر العصرى الذى بدوره يواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة وكل ذلك من أجل تحسين عملية التدريس وتطوير التعليم والتعلم الذى أصبح بدوره يعتمد على الفكر والابتكار والإبداع لمواكبة تلك الثورة التكنولوجية الهائلة.

والوعي الصحى للفرد يعنى أن يكون لديه المعلومات والحقائق الصحية المتعلقة بالصحة والجسم والتي تحمل مسئولية الرقى بمستوى صحته وصحة غيره، ويعتبر الوعي الصحى هو الهدف الذى تسعى إليه المجتمعات للاستفادة من المعارف والمعلومات الصحية للأفراد وجعلها عادات وسلوك صحي تمارس داخل أفراد المجتمع، وقد بدأ الإشراف علي صحة التلاميذ بواسطة إنشاء مكاتب صحية فى المدارس بغرض علاج الحالات المرضية التي تظهر بين التلاميذ، واستمر عمل تلك المكاتب لفترة طويلة، ثم تحول علاج التلاميذ المرضى إلي المستشفيات الحكومية، ثم بدأ نظام التأمين الصحى المدرسي والتي أشتمل علي الجوانب العلاجية والوقائية ووحدات لعلاج الأمراض المختلفة وكان ذلك تحت إشراف وزارة الصحة، ثم أنشأت لجان لشئون الصحة المدرسية بكل منطقة تعليمية تابعة لوزارات التربية والتعليم ثم ألحقت الصحة المدرسية

بوزارة الصحة وذلك للنهوض بالمستوى الصحي المدرسي للتلاميذ. (بهاء الدين إبراهيم سلامة، ٢٠٠١، ١٥٧، ١٥٨)

وهناك علاقة وثيقة بين الوعي الصحي والمستوي الصحي للفرد فكلما ارتفع الوعي الصحي للفرد انعكس أثره على مستواه الصحي فهو يتصرف تصرفات صحية تساعد على ارتفاع مستواه الصحي. (أحمد حلمي محمد، ١٩٩٩، ٥٥)

لذلك كان لا بد من النهوض بالمادة التعليمية واستخدام كل ما هو مستحدث وتكنولوجي للوصول إلى ناتج تعليمي أفضل بأقل جهد ممكن للارتقاء بالعملية التعليمية والتي تعتبر أحد أساسيات بناء وتشكيل جوانب الأداء الإنساني (المعرفي والمهاري والوجداني) كما أن مواكبة المستحدثات التكنولوجية وما تقدمه من كم هائل من معلومات مختلفة المصادر تساعد في حث قدرات المتعلمين وجعلها فعالة، ومحاولة إيجاد حلول مبتكرة لما يقابل المعلم والمتعلم من مشكلات أثناء العملية التعليمية في محاولة للانتقال من مرحلة التعليم التقليدي السلبي إلى التعليم الإيجابي الإيجابي والتخطيط الجيد لتوطيد العلاقة بين العلم ، والتكنولوجيا، والمجتمع. ( Tchazla Bucher، ١٩٩٣، ٤٤)

أن تكنولوجيا التعلم الحديثة ما هي إلا نظام تكنولوجي معلوماتي متكامل يحمل رؤى تربوية جديدة يمتد إلى كل من المعلم والمتعلم، فتعمل على تغيير النماذج التقليدية في ادوارها، وتلغي مصطلح ملقى، مستمع، وتحمل المتعلم مسؤولية تعلمه كاملة، وتوسع دور المعلم إلى مصمم ومشرف وموجه تربوي. (مصطفى السايح محمد، ١٩٩٥، ٢٠٠٤)

وتعد أدوات التكنولوجيا ومنها الحاسب الآلي من أهم العناصر الفعالة في زيادة الدافعية لدى التلاميذ ويمكن من خلاله إعداد برامج تناسب قدرات عقلية لكل من المتعلم (البطئ، المتوسط، المتفوق) فالمتعلم البطئ من خلال تبسيط المعلومة له، والمتعلم المتوسط في التركيز على تأكيد المفاهيم، والمتعلم المتفوق من خلال برامج تتحدى تفكيره وإعطائه الفرص للإبداع. (مصطفى عبد السميع محمد، ١٩٩٩م، ٩٥)

ويعد الحساب الآلي هو سمة هذا العصر، فقد اقتحم جميع المجالات وأصبح يسيطر على جميع مجالاته النشاط الإنساني، وهناك علاقة مباشرة بين الكمبيوتر والأنشطة الحركية في التربية الرياضية، حيث أنه له علاقة بعملية تحليل الأداء وكيفية الوصول بهذا الأداء إلي المرحلة الفائقة. (David Ashworth& Janstelovsky Kanjicityan، ١٩٨٩، ١٣)

وحيث أن الأساليب التكنولوجية قد غزت الكثير من التخصصات التربوية، لذا يجب أن تنال التربية الرياضية حظها منها وخصوصا في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية فينقل التدريس من طرق وأساليب تعتمد على سلبية المتعلم والمعلم إلى أساليب متطورة تحترم كلاهما، فهي أساليب حديثة يقبل فيها المعلم على العطاء بحب وإقتناع ويتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات بميل ورغبة صادقين وتنتقل العملية التعليمية من المعلم الى المتعلم(محمد سعد زغلول، مكارم حلمي، هاني سعيد عبد المنعم، ٢٠٠١م، ١٠٤، ١٠٥)

وإستخدام البيئة الالكترونية التعليمية بما تشمله من (صوت- صورة- نص- حركة- فيديو- حاسب آلي) في العملية التعليمية يجعلها أفضل وأيسر، وأسرع، وتساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لدى المتعلمين، وتزيد من فعالية العملية التعليمية، كما أن دور المتعلم يكون إيجابيا وليس متلقيا، كما تشارك في بلوغ أهداف سلوكية محددة تتمثل في الأهداف المعرفية والوجدانية والنفس حركية، من خلال نظام تعليمي متكامل يضعه المعلم لبلوغ أهداف الدرس، ويأخذ في الاعتبار معايير إختيار الوسائط وإنتاجها وطرق استخدامها ومواصفات المكان التي تستخدم فيه، وغير ذلك من العوامل التي تساعد في بلوغ أهداف التعلم. (Simon, Jamed، ١٩٩٠، ٥٩)

أن إستخدام استراتيجيات تعلم حديثة تزودنا بافاق واسعة، وجديدة ومتنوعة تساعد المتعلمين على تنمية وإثراء معلوماتهم ومهارتهم العقلية المختلفة، وتدريبهم على أن يكونوا مبدعين قادرين على ارتياد افاق الحداثة بلا خوف أو تردد، من خلال توفير مجال إيجابي يتفاعل فيه المتعلم مع المعلم لانتاج كل ما هو جديد ومفيد (مكارم حلمي واخرون، ٢٠٠٧م، ٧)

ويتفق كلا من جونثان وجلازوسكي Jonathan , d., Glazwski، أسامه أحمد عبد العزيز، غيداء عبد الشكور محمد في أن الوسائط التعليمية المختلفة تسهم في الارتفاع بالعملية التعليمية حيث يتعايش المتعلم بإيجابية مع هذه الوسائط التي قدم له بصورة منظمة ومتكاملة عن طريق جهاز الحاسب الالى بشكل يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة بكفاءة وفعالية. (Jonathan, D. Glazewski، ٢٠٠٠م، ٣١، أسامة أحمد عبد العزيز، ٢٠٠١م، ٢، غيداء عبد الشكور محمد، ٢٠٠٦م، ١٤)

ورياضة الكارتيه تعتبر إحدى رياضات النزال والدفاع عن النفس يركز ارتفاع مستوى الاداء البدنى والمهارى والخططى والنفسى لها على إتباع الاسس والمبادئ العلمية للتدريب ،والقدرة على مواصلة بذل الجهد خلال التدريب أو المنافسة، كما إنها تعد إحدى الرياضات العالمية والتي اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعالمى وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بالقاعدة العريضة من الناشئين وذلك بتوفير افضل البرامج الموضوعه على اسس علمية للارتقاء بمستوى الاداء الفنى. (خالد فريد عزت، ٢٠٠٢م، ١٥)

كذلك فهى من الرياضات التى تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات معينة وتكتيك فنى دقيق يحتاج الى امكانيات حركية ومتطلبات خاصة ،ولذلك لا بد من اعداد اللاعبين اعدادا بدنيا ومهاريا طبقا لما تتطلبه هذه الرياضة من مهارات الكاراتية الهجومية والدفاعية، الهجوم المضادوالمركب. (صفاء صالح حسين، ٢٠١٦م، ١٢٧)

وتكمن أهمية هذه الدراسة في محاولة الاستفادة من التقنيات التكنولوجية الحديثة التي تساعد الباحث على أداء مهمته في سهولة ويسر، وتجعله أكثر قدرة على تعليم مهارات وتوصيل الخبرات للناشئين التي تساعدهم على تعلم المهارات ولكي تساعد على تحقيق معدلات جيدة في سرعة التعلم، وعمق الفهم للمهارات المؤداة، كذلك معالجة الفروق الفردية بين الناشئين وتوفير لهم مجالات النشاط الذاتى، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في زيادة الارتقاء وتغيير الدور التقليدي الذي يقوم به المدرب، مما يجعل الباحث يلعب أدوار تربية حديثة مثل تقييم و بناء وحدات تعليمية فعالة تزيد من دورها فى التوجيه، والأرشاد والعمل على استمرارية الناشئين فى التفاعل بإيجابية مع البرنامج المصمم بإستخدام لطوب البيئة الالكترونية التعليمية. مما يساعد على تعلم محتوى

البرنامج المصمم، هذا بالإضافة إلى أن الرسوم والصور قد تساعد أيضا الناشئين على جذب انتباههم مما يزيد من فاعلية البرنامج في التعليم، كما يوفر وقت المدرب باستخدام البيئة التعليمية نفسها في مواقف تعليمية مشددة وفي أي وقت حسب الحاجة اليه.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تقييم برنامج تعليمي للوعي الصحى وتطبيقه بإستخدام التعلم الالكتروني عن طريق (الاسطوانات المضغوطة) لناشئ الكاراتيه للتعرف علي تأثيره علي الآتي:

- ١- الوعي الصحى لدى ناشئ الكاراتيه.
- ٢- مستوى التحصيل المعرفي لرياضه الكاراتيه.
- ٣- . مستوى أداء مهارات الكاتا الاولى للكاراتيه.

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الوعي الصحى (قيد البحث) لدي ناشئين رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى أداء مهارات الكاتا الاولى للكاراتيه ومستوي التحصيل المعرفي لدي ناشئين رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

#### - تكنولوجيا التعليم:

هى تنظيم متكامل يضم العناصر الاتيه (الإنسان، الأجهزة، الأفكار والآراء، أساليب العمل والإدارة) بحيث تعمل جميعها داخل إطار واحد لرفع كفاءة العملية التعليمية وتطويرها. (الغريب زاهر اسماعيل، ٢٠٠١م، ١٢)

#### - التعلم الالكتروني:

وسيلة تعليمية تشمل عرض المادة العلمية بأسلوب مشوق وتم تصميمها بعناية فائقة بحيث تقود ناشئ رياضة الكاراتيه إلى اتقان المادة التعليمية بأقل قدر من الأخطاء.

#### - الوعي الصحى:

هو إلمام الناس بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم وهو الهدف الذى نسعى إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط. (محمد أحمد سليمان، ٢٠٠٥م، ٤٤)

#### - الكاتا (القتال الوهمى):

الكاتا عبارة عن مجموعة من المهارات الدفاعية والهجومية والمتمثلة فى الصد والضرب واللحم والركل وإخلال التوازن يؤديها اللاعب من أوضاع مختلفة بطريقة متزامنة أو متتالية فى اتجاهات وسرعات مختلفة باستخدام الذراعين والرجلين ويتسلسل منطقى ضد منافسين وهميين ووفقا لنسق متعارف عليا دوليا وتعتبر ركيزة اساسية فى اختبارات الأزيمة. (صفاء صالح حسين، ٢٠١٦م، ٩٩)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع وعينة البحث بالحصص الشامل من مركز شباب السلام الرياضى محافظة بورسعيد، (تحت ١٥ سنة) والتي تراوحت أعمارهم ما بين (١٣ - ١٥) سنة والمقيدون بسجلات المركز للعام (٢٠١٦، ٢٠١٧) حيث بلغ عددهم (٢٦) لاعب ناشئ، ثم قام الباحث بسحب عدد (٦) لاعب عشوائيا كعينة استطلاعية من مجتمع البحث، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عددها (٢٠) لاعب ناشئ ويوضح جدول (١) تصنيف مجتمع عينة البحث.

جدول (١)  
تصنيف مجتمع عينه البحث

ن = ٢٦

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث		البيان
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٢٣.٠٨ %	٦	٧٦.٩٢ %	٢٠	١٠٠ %	٢٦	مركز شباب السلام

يتضح من جدول (١) أن عينة البحث الأساسية تمثل (٧٦.٩٢%) من مجتمع البحث والعينة الاستطلاعية تمثل (٢٣.٠٨%) من مجتمع البحث .

وتم إيجاد التجانس لمجتمع البحث في متغيرات (النمو، الاختبارات البدنية، ومستوي الأداء المهاري في مهارات الكاتا الاولى لرياضة الكاراتيه، مستوي التحصيل المعرفي، الوعي الصحي) وجدول (٢، ٣) التاليان يوضحا التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في المتغيرات الاختيارية (النمو - الاختبارات البدنية - المهارة - التحصيل المعرفي)

ن = ٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٣.٤٠	١.٨٠	١٣	٠.٦٦٧
	الطول	١٥٦.٥٠	٤.٨١	١٥٧	٠.٣١٢-
	الوزن	٥٥	٦.١٠	٥٦	٠.٤٩٢-
المتغيرات البدنية	قوة القبضة يمين	٢٢.٧١	٥.٤٣	٢٢	٠.٣٩٢
	قوة القبضة شمال	٢٠.٩١	٤.٤١	٢١	٠.٠٢٠-
	قوة مميز بالسرعة	١٦١.١٠	٧.٣٠	١٦٠	٠.٤٥٢
	مرونة	٧.١٤	٣.٠٣	٨	١.٢٧١-
	رشاقة	١١.٠٤	٠.٩٨	١١.٢٠	٠.٤٩٠-
	توازن	١٤.١٧	٣.٨١	١٤	٠.١٣٤
	التحصيل المعرفي	٨.٢٥	٣.٥٢	٨.٥٥	٠.٢١٣-
الكاتا	٢٢.٧١	٥.٦٥	٢٥.٥	٠.٥٠٨	



يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (+٠.٦٦٧، ١.٢٧١) أي انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في إبعاد استبيان الوعي الصحي قيد البحث

ن = ٢٦

الالتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	استبيان الوعي الصحي
٠.٤٠٤	١٤	٢.٦٠	١٤.٣٥	درجة	الوعي الصحي الشخصي	
٠.٣٠٦	١٢	١.٩٦	١٢.٢٠	درجة	الوعي الصحي الوقائي	
١.٣٥١	١٣	٢.١١	١٣.٩٥	درجة	الوعي الصحي الغذائي	
٠.٤٠٣	١٤	١.٨٦	١٤.٢٥	درجة	الوعي الصحي الرياضي	
٠.٥٩٣-	١٢	٣.٥٤	١١.٣٠	درجة	الوعي الصحي البيئي	

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (+١.٥٣١، -٠.٥٩٣) أي انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

وقد تم اختيار مجتمع البحث للأسباب الآتية:

- مسجلين باتحاد الكاراتية.
- ضمن فريق النادي.
- لديهم معرفة عملية ببعض مهارات الكاراتية والتي تم تعليمها في السابق.
- أن جميع أفراد عينة البحث لديه علم ودراية وقدرة على استخدام الكمبيوتر.

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس طول القامة (بالسنتمتر).
- الميزان الطبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- ساعة إيقاف - كرات طبية - شريط قياس - أقماع - أحبال - مسطرة مدرجة.
- مقعد سويدي - بساط كاراتية - أجهزة كمبيوتر - إسطوانات CD للبرنامج التعليمي.

### الإستمارات:

- إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول محددات الوحدات التدريبية المتمثلة في (مدة تطبيق البرنامج- عدد الوحدات الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية) (مرفق ٢).
- إستمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات المرتبطة بالمهارات قيد البحث (مرفق ٣).
- إستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى (مرفق ٥).
- إستمارة التحصيل المعرفي (مرفق ٦).
- استمارة استبيان الوعي الصحى (مرفق ٧).

### الإختبارات والمقاييس:

#### الإختبارات البدنية: مرفق (٤)

بعد الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء فى رياضة الكاراتية مرفق (١)، توصل الباحث إلى تحديد المتغيرات البدنية الخاصة والمرتبطة بمهارات الكاتا الأولى لرياضة -الكاراتية وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية، وقد إرتضى الباحث، بالمتغيرات التى حصلت على (٨٠%) فأكثر وهي:

- قياس قوة القبضة (يمين - شمال) (كجم).
- إختبار الوثب العريض لقياس القوة المميزة بالسرعة (سم).
- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة (سم).
- إختبار جري الزجراج لقياس الرشاقة (ث).
- الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن (ث).

#### إختبار مستوى التحصيل المعرفى "إعداد الباحث" مرفق (٦)

قام الباحث بتصميم الاختبار لقياس مستوي التحصيل المعرفى لدى اللاعبين الناشئين فى المعلومات المعرفية لمهارات الكاتا الاولى فى رياضة الكاراتية، وذلك من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء السادة الخبراء لتحديد المحاور المرتبطة بالجانب المعرفى، ثم اختار صياغة أسئلة الاختبار المعرفى من خلال خط واحد من الأسئلة وهو الاختيار من متعدد (ثلاث احتمالات)، وذلك لسهولة تصحيحها فضلاً عن - تقليل التخمين بها، ويعتبر من أفضل

أنواع الإختبارات الموضوعية وأكثرها شيوعاً واستعمالاً، واشتمل الإختبار على (١٠) أسئلة للإختبار من متعدد وتم تصحيح الإختبار بأن أعطيت درجة واحدة للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة.

- استبيان الوعي الصحي "إعداد الباحث" مرفق (٧):

أ- تحديد محاور الاستبيان الخاص بالوعي الصحي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية، وكذلك من خلال المقابلات الشخصية للخبراء، قام الباحث بتحديد محاور استبيان الوعي الصحي، ثم قام بعرض هذه المحاور على السادة الخبراء، وذلك لتحديد النسبة المئوية للمحاور حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٠%) كحد أدنى لتحديد المحاور الخاصة بالبحث.

ب- تحديد عبارات محاور الاستبيان الخاص بالوعي الصحي:

ومن خلال المراجع والدراسات السابقة وأراء الخبراء في مجال الصحة الرياضية، تم تحديد مجموعة من العبارات والتي تقيس أبعادها الوعي الصحي للاعبين الناشئين، حيث تم تصنيفها وفقاً للمحاور المنتمية إليهما، وقام الباحث بتحديد عدد العبارات التي تتدرج تحت كل محور وهي كما يلي:

- المحور الأول: الوعي الصحي الشخصى وعدد عباراته (٢٨ عبارة)

- المحور الثانى: الوعي الصحى الغذائى. وعدد عباراته (٢٧ عبارة)

- المحور الثالث: الوعي الصحى الوقائى. وعدد عباراته (٢٨ عبارة)

- المحور الرابع: الوعي الصحى الرياضى. وعدد عباراته (٢٦ عبارة)

- المحور الخامس: الوعي الصحى البيئى. وعدد عباراته (٢٥ عبارة)

ثم قام الباحث بعرض عبارات الإستبيان على السادة الخبراء فى مجال العلوم الصحية، وذلك لتحديد الأهمية النسبية لكل عبارة تتدرج تحت كل محور مرفق (٧)، ويوضح جدول (٥) عدد العبارات المحذوفة وفقاً لآراء السادة الخبراء.

جدول (٤)

عدد العبارات المحذوفة الخاصة بالوعي الصحي وأرقامها وفقاً لآراء السادة الخبراء

م	المحور	اجمالي العبارات	العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	إجمالي العبارات بعد الحذف
١	الوعي الصحي الشخصي	٢٨	٥	٢٨،٢٦،٢٤،١٦،٨	٢٣
٢	الوعي الصحي الغذائي	٢٧	٦	٢٦،٢٠،١٠،٦،٤،٣	٢١
٣	الوعي الصحي الوقائي	٢٨	٧	٢٨،٢٥،٢٦،٢٠،١٠،٩،٣	٢١
٤	الوعي الصحي الرياضي	٢٦	٦	٢٢،١٩،١٦،١٣،٩،٦	٢٠
٥	الوعي الصحي البيئي	٢٥	٥	٢٣،١٩،١٠،٧،٤	٢٠
	العدد الكلي للعبارات	١٣٤	٢٩		١٠٥

يتضح من جدول (٤) إجمالي العدد الكلي للعبارات بعد حذف العبارات التي حصلت علي نسبة مئوية أقل من (٨٠%)، وبذلك تصبح إستمارة إستبيان الوعي الصحي في صورتها النهائية مشتملة علي عدد (١٠٥) عبارة موزعة علي خمسة محاور .

- تقييم مستوي الأداء المهاري: مرفق (٥)

تم تقييم مستوي الأداء المهاري لعينة البحث للاعبين الناشئين في مهارات الكاتا الأولى عن طريق لجنة تحكيم مكونة من (٣) محكمين دوليين وخبرة لا تقل عن (١٠) سنوات وتم التقييم من خلال استمارة تقييم الأداء، وتم تحديد درجة الكاتا ككل من (٤٠) درجة ١٠ درجات للتحصيل المعرفي، وتم حساب المتوسط لدرجات المحكمين لكل لاعب وذلك لتحديد مستوي الأداء المهاري.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم ٢٦/١٠/٢٠١٦م إلي يوم ١/١١/٢٠١٦م علي عينة مكونة من (٦) لاعبين ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بغرض التعرف علي المعوقات التي قد تقابل الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية والتغلب عليها، وكذا حساب المعاملات العلمية للمتغيرات (قيد البحث).

حساب المعاملات العلمية:

- استبيان الوعي الصحي:

حساب الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق في استبيان الوعي الصحي على أفراد العينة الإستطلاعية للاعبين الناشئين بمركز شباب السلام الرياضي - وعددهم (٦) لاعبين، وجدول (٥، ٦) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

#### صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور استبيان الوعي الصحي

ن = ٦

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
<b>المحور الأول الوعي الصحي الشخصي</b>									
١	*.٠٦٣	٦	*.٠٦٦	١١	*.٠٦٩	١٦	*.٠٦٦	٢١	*.٠٦٦
٢	*.٠٦٧	٧	*.٠٦٧	١٢	*.٠٦٧	١٧	*.٠٧٣	٢٢	*.٠٦٥
٣	*.٠٦٥	٨	*.٠٧٣	١٣	*.٠٧٣	١٨	*.٠٦٨	٢٣	*.٠٦٣
٤	*.٠٧١	٩	*.٠٦٩	١٤	*.٠٦٥	١٩	*.٠٧٥		
٥	*.٠٧٩	١٠	*.٠٧٧	١٥	*.٠٧٦	٢٠	*.٠٧٣		
<b>المحور الثاني الوعي الصحي الغذائي</b>									
١	*.٠٦٦	٦	*.٠٧٩	١١	*.٠٧٥	١٦	*.٠٦٤	٢١	*.٠٧٦
٢	*.٠٧٢	٧	*.٠٧٧	١٢	*.٠٦٤	١٧	*.٠٦٦		
٣	*.٠٦٨	٨	*.٠٧٠	١٣	*.٠٧٣	١٨	*.٠٧٥		
٤	*.٠٦٥	٩	*.٠٨٧	١٤	*.٠٦٥	١٩	*.٠٦٨		
٥	*.٠٦٩	١٠	*.٠٦٧	١٥	*.٠٦٦	٢٠	*.٠٧٦		
<b>المحور الثالث الوعي الصحي الوقائي</b>									
١	*.٠٦٦	٦	*.٠٦٦	١١	*.٠٦٣	١٦	*.٠٧٦	٢١	*.٠٧٨
٢	*.٠٧٦	٧	*.٠٦٩	١٢	*.٠٦٧	١٧	*.٠٧٥		
٣	*.٠٦٩	٨	*.٠٦٧	١٣	*.٠٦٨	١٨	*.٠٦٩		
٤	*.٠٧٨	٩	*.٠٦٩	١٤	*.٠٦٨	١٩	*.٠٦٩		
٥	*.٠٦٩	١٠	*.٠٦٣	١٥	*.٠٦٤	٢٠	*.٠٦٩		
<b>المحور الرابع الوعي الصحي الرياضي</b>									
١	*.٠٦٧	٥	*.٠٦١	٩	*.٠٦٨	١٣	*.٠٦٨	١٧	*.٠٦٤

*.٠.٧٢	١٨	*.٠.٧٠	١٤	*.٠.٦٣	١٠	*.٠.٦٤	٦	*.٠.٧٤	٢
*.٠.٦٩	١٩	*.٠.٧١	١٥	*.٠.٦٣	١١	*.٠.٦٥	٧	*.٠.٧١	٣
*.٠.٧٤	٢٠	*.٠.٦٣	١٦	*.٠.٧٤	١٢	*.٠.٦٨	٩	*.٠.٦٣	٤
<b>المحور الخامس الوعي الصحي البيئي</b>									
*.٠.٧١	١٧	*.٠.٦٥	١٣	*.٠.٦٦	٩	*.٠.٦٨	٥	*.٠.٦٤	١
*.٠.٦٣	١٨	*.٠.٧٤	١٤	*.٠.٦٤	١٠	*.٠.٦٥	٦	*.٠.٧١	٢
*.٠.٦٩	١٩	*.٠.٦٦	١٥	*.٠.٧١	١١	*.٠.٧١	٧	*.٠.٧١	٣
*.٠.٦٥	٢٠	*.٠.٧٥	١٦	*.٠.٧٧	١٢	*.٠.٧٨	٩	*.٠.٦٨	٥

قيمة "ر" الجدلية عند مستوى  $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل علي صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان

ن = ٦

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الوعي الصحي الشخصي	*.٠.٨٣٣
٢	الوعي الصحي الغذائي	*.٠.٩٠١
٣	الوعي الصحي الوقائي	*.٠.٨٩١
٤	الوعي الصحي الرياضي	*.٠.٨٣٠
٥	الوعي الصحي البيئي	*.٠.٨٢١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي  $0.05 = 0.811$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للإستبيان دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)، وهذا يدل علي أن المحاور مرتبطة بالإستبيان ككل.

### حساب الثبات:

تم حساب معامل ثبات الاستبيان علي أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ و جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
ثبات الاستبيان بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٦

م	المحاور	معامل الثبات
١	الوعي الصحي الشخصي	*٠.٨٥
٢	الوعي الصحي الغذائي	*٠.٨٦
٣	الوعي الصحي الوقائي	*٠.٨٥
٤	الوعي الصحي الرياضي	*٠.٨٤
٥	الوعي الصحي البيئي	*٠.٨٢

مستوي الدلالة عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٧) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠.٨٥) للمحور الأول (٠.٨٦) للمحور الثاني (٠.٨٥) للمحور الثالث (٠.٨٤) للمحور الرابع (٠.٨٢) للمحور الخامس، وهذه تدل على أن الإستهبيان على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قام الباحث بإجراء الثبات للإستهبيان على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Retest - Test تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وذلك في يوم ٢٦/١٠/٢٠١٦م إلي يوم ١/١١/٢٠١٦م وجدول (٨) يوضح ذلك.

## جدول (٨)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في إستهبيان الوعي الصحي

ن = ٦

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	م	ع	م
١	الوعي الصحي الشخصي	٢.٦٠	١٤.٣٥	٢.٨٠	١٤.٥٠
٢	الوعي الصحي الغذائي	١.٩٦	١٢.٢٠	٢.٠٠	١٢.٤٠
٣	الوعي الصحي الوقائي	٢.١١	١٣.٩٥	١.٩٨	١٤.٠٠
٤	الوعي الصحي الرياضي	١.٨٦	١٤.٢٥	١.٩٠	١٤.١٥
٥	الوعي الصحي البيئي	٣.٥٤	١١.٣٠	٣.٥٠	١١.٤١

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لمحاور إستمارة الإستبيان قيد البحث عند مستوى (٠.٠٥)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٩٢١،٠، ٨١٦،٠) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية، مما يدل على ارتفاع معامل ثبات الإستبيان.

#### البرنامج التعليمي المقترح : مرفق (٨)

##### هدف البرنامج:

- تحديد الأهداف العامة للبيئة التعلیمیة الالکترونیة وهي أهداف (معرفیة- مهارية- وجدانية).
- إكساب اللاعبين الناشئين المهارات الاساسية للكاتا الأولى رياضة الكاراتية.
- إكساب اللاعبين الناشئين المعلومات من مفاهيم وقوانين مرتبطة بالتطور التاريخي والمحتوي المهارى للمهارات قيد البحث.
- أن يبدي اللاعبين إعجابهم بإستخدام البيئة التعلیمیة الإلکترونیة المستخدمة فى البحث.

##### أغراض البرنامج التعلیمی:

- أن يكتسب اللاعب المهارات الاساسية للكاتا الاولى فى رياضة الكاراتية.
- أن ينفذ اللاعب ما هو مطلوب منه كما شاهده.
- أن يتفهم تسلسل الأداء للمهارات قيد البحث.
- أن يكتسب معلومات معرفية عن المهارات قيد البحث.
- أن يكتسب الشعور بالتشويق والسعادة.

##### أسس وضع البرنامج:

- تحديد خصائص ومستوى اللاعبين الناشئين من حيث متغيرات النمو، متغيرات بدنية، مهارية، معرفية.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين
- مراعاة مبدأ التدرج فى التعلم من السهل الى الصعب.
- أن يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والاثارة.



### الوسائط المستخدمة فى البرنامج:

- لوحات تعليمية.
- . C.D
- جهاز كمبيوتر .
- المدرب .

### محتوى البرنامج:

يتمثل في المفاهيم والمعلومات المرتبطة بمهارات الكاتا الأولى فى رياضة الكاراتيه وكذلك تحديد (مقاطع شرائط الفيديو، الصور الثابتة، الفوتوغرافية، الرسوم المتحركة التوضيحية) مع مراعاة أن يكون المحتوى (مرتبط بالأهداف، صادقاً، ملائماً لحاجات وخبرات وقدرات الناشئين، يتميز بالاستمرارية والتتابع والتكامل، مراعيًا الدقة العلمية).

### استراتيجية التدريس:

- تم إعداد حجرة الحاسب بمركز شباب السلام الرياضى.
- تم وضع الوسائط بصورة متكاملة ومتراصة.
- إستخدم الباحث أسلوب التعلم الذاتي من خلال الوسائط التعليمية فى تنفيذ البرنامج مع مراعاة أن الباحث يقوم بدور الموجه والمرشد.

### التقويم:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج فى صورته الأولى تم عرضه على الخبراء فى رياضة الكاراتيه للاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة الأهداف العامة للبرنامج، ومدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى للناشئين ، مدى صلاحية البرنامج للتطبيق، وقد أشار السادة الخبراء بالتعديلات اللازمة حتى يصبح البرنامج صالح للتطبيق الفعلي.

### الإطار العام للبرنامج :

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات التعليمية الأسبوعية، وزمن الوحدة لتعليمية اليومية، وجدول (٩) التالي يوضح النسب المئوية لرأي السادة الخبراء.

### جدول (٩)

تحديد الفترة الكلية للبرنامج المقترح وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية  
وزمن الوحدة التدريبية اليومية

النسبة المئوية	رأي الخبراء	المحتوي
٩٠%	٨ أسبوع	الفترة الكلية للبرنامج التعليمي
٧٠%	٢ وحدات	عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية
٨٠%	٤٥ دقيقة	زمن الوحدة التعليمية اليومية

يوضح جدول (٩) رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج المقترح وعدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وزمن كل وحدة يومية.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية :

بعد أن قام الباحث بتعديل البرنامج طبقا لما جاء من آراء الخبراء، قام بعرض وحدتين تعليميتين من البرنامج على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث والسابق ذكرها وعددها (٦) لاعبين وذلك بهدف اكتشاف أي أخطاء لتعديلها وبذلك يتم تنقيح وتعديل وتطوير البرنامج وبذلك أصبح في صورته النهائية وجاهزة للتطبيق.

### القياس القبلي:

قام الباحث بأخذ القياس القبلي على مجموعة البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) في الفترة من ٢٠١٦/١١/٢م إلي يوم ٢٠١٦/١١/٦م .

### تطبيق البرنامج التعليمي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع متصلة في الفترة من ٢٠١٦/١١/٩م إلي يوم ٢٠١٧/١/١م بواقع (مرتين) أسبوعيا يومي السبت والاربعاء، وذلك

من خلال تعليم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام البيئة التعليمية الالكترونية على مجموعة البحث.

#### القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، قام الباحث بأخذ القياس البعدي لمجموعة البحث تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء القياس القبلي في مستوى الأداء المهاري لمهارات الكاتا الأولى (قيد البحث)، واختبار التحصيل المعرفي، واستبيان الوعي الصحي وذلك ٢٠١٧/١/٤م إلي يوم ٢٠١٧/١/٨م .

#### المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لإجراء البحث وهي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت).
- معامل ارتباط (بيرسون).
- معادلة نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث  
في المتغيرات المهاريّة قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة (ت) ودالاتها
	ع	م	ع	م		
اختبار التحصيل المعرفي	٣.٥٢	٨.٢٥	٤.٢٢	١٥.٠٥	٦.٨٠	*٤.٦٦٠
الكاتا	٤.٤٣	٢٢.٣٥	٢.٥٤	٤٢.٨٠	٢٠.٤٥	*١٤.٢٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١١)

دلالة الفروق في القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث في أبعاد إستبيان الوعي الصحي  
قيد البحث

ن = ٢٠

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة (ت) ودلالاتها
		ع	م	ع	م		
١	الوعي الصحي الشخصي	٢.٦	١٤.٣٥	٣٠.٤٠	٩.٥٥	١٦.٠٥	*٧.٣٧٧
٢	الوعي الصحي الوقائي	١.٩٦	١٢.٢٥	٢٢.٨٥	٩.٧٢	١٠.٦٠	*٤.٦٦٣
٣	الوعي الصحي الغذائي	٢.١١	١٣.٩٥	٢٥.١٠	٤.٩١	١١.١٥	*٩.٣٤٤
٤	الوعي الصحي الرياضي	١.٨٦	١٤.٢٥	٢٢.٥٥	٥.٥٠	٨.٣٠	*٦.٢٥٠
٥	الوعي الصحي البيئي	٣.٥٤	١١.٣٠	٢٠.٧٥	٣.٤٤	٩.٤٥	*٧.٨٣٤

قيمة " ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدولي (١٠، ١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المتغيرات (قيد البحث)، لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذا التقدم الحادث في التحسن لمهارات الكاتا الأولى في رياضة الكاراتيه إلى تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام البيئة التعليمية الإلكترونية حيث ينظم المادة التعليمية ويعبر عنها بطرق متنوعة ومتعددة وتفتح أفقاً جديدة من المعرفة، وتساعد اللاعب الناشئ على التفكير العملي المنظم وزيادة دافعيته نحو تعلم المهارات الأساسية(قيد البحث) ويراعي الفروق الفردية واختصار زمن التعلم والوقوف على نقاط الضعف لديه ومعالجتها من خلال عملية التقويم وإمداد اللاعب الناشئ بالتقنية الرجعية الفورية لإصلاح الأخطاء وزيادة مقدرة اللاعب على التفكير والتأمل والبحث عن المهم وإدراك ما يريد أن يتعلمه، وهذا ما أكده " عبد الحميد شرف"(٢٠٠٠م) (١٣)، الغريب إسماعيل (٢٠٠١م) (٤) أن استخدام الوسائل التكنولوجية في التعلم يساعد المتعلم على

الربط بين عناصر المعلومات ويمنحه مجالات أكثر لفهم وتذكر ما ورد بعناصر المعلومات، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام الحاسب الالى في التعليم يؤدي إلى زيادة تعميق وإستيعاب المتعلم لمفردات المهارة الحركية، كما يسهم في العمل على صقل المهارة ككل، وعرض وتوضيح حركات أجزاء الجسم أثناء أداء المهارات والتركيز على الأجزاء المهمة في الأداء مما يؤثر تأثيراً إيجابياً وفعالاً على تعلم للمهارات المختلفة ويتفق ذلك مع دراسات كلا من (أسامة صلاح فؤاد، ٢٠٠٦م)، (خالد فريد عزت، ٢٠٠٢م)، (إيهاب فتحى زكى غراب، ٢٠٠١م)، (محمد سعد زغلول ويوسف محمد كامل، ١٩٩٥م)، (جونثان - جلانوسكي، ٢٠٠٠م) على أن أسلوب استخدام الحاسب الالى يعمل على تحسين عملية التعليم والتعلم مما يؤدي إلى الأداء الأمثل فى تعلم الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أنه يؤدي إلى تزويد اللاعب بالمعارف والمعلومات وجذب إنتباه وإثارة اهتمامات المتعلم.

كما يري الباحث أن التقدم الذى ظهر فى مستوى التحصيل المعرفى لمجموعة البحث فى القياسات البعدية جاء نتيجة البرنامج التعليمى المقترح باستخدام البيئة التعليمية الالكترونية والتي ساعدت على إمداد اللاعب بقدر كبير من المعلومات المعرفية التي ترتبط بالمهارات (قيد البحث) وكذلك برياضة الكاراتيه من تاريخ وفلسفة هذه الرياضة وفنونها، كما ساعدت التغذية الراجعة علي الإستفادة من هذه المعارف العلمية حيث أن إستخدام الخطوات المتبعة فى هذا الأسلوب ساعد على تنظيم المعلومات فى الذاكرة نظر؛ لتسلسلها وتعدد الوسائط المستخدمة فى المنظومة والتي ساهم فى عملية إستيعاب المعلومة وإستردادها عند الحاجة اليها، وهذا يتفق مع ما ذكره محمد صالح أن إستخدام الوسائل التعليمية فى عملية التعلم تمد اللاعبين بالتغذية الراجعة التي ينتج عنها زيادة فى التعلم كماً وكيفاً. (محمد صالح الجندي، ٢٦٠٠م، ٧٦)

ويتفق ذلك مع كل من (إيهاب فتحى زكى، ٢٠٠١م)، (أنتون ودارى Antonion, P.,Derri,V، ٢٠٠٣م) علي أهمية إستخدام الوسائط التعليمية فى زيادة التحصيل المعرفي للأنشطة الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء مهارات الكاتا الأولى ومستوى التحصيل المعرفي لدى ناشئين رياضة الكاراتيه لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد إستبيان الوعي الصحي لصالح القياس البعدي، ويرى الباحث ان الوعي الصحي مهم بالنسبة للاعبين هذه المرحلة السنية، وتعتبر هذه المرحلة هي مرحلة من الحياة يتم فيها اكتساب العادات والسلوكيات الصحية التي تؤثر في حياة اللاعب مستقبلاً، كما أن هذه الفروق ترجع الي إحتواء البيئة التعليمية الإلكترونية علي مواقف مصورة تنمي مفاهيم ومدركات الوعي الصحي حيث أن جهاز الحاسب الألي يعمل علي توفير فرص أمام عينة البحث للتذكير وجذب الإنتباه عند استقبال المعلومات بجانب قدرة البيئة التعليمية الإلكترونية علي عرض لقطات الفيديو والصور والمؤثرات الصوتية تشرك حواس الافراد وتستثير دوافعهم نحو اكتساب المدركات الصحيحة التي ساهمت في بلوغ الأهداف المنشودة، وتتفق ذلك مع دراسة كل من (هاني عبد العزيز حميدة، ٢٠٠٥)، (محمد احمد سليمان، ٢٠٠٥م) أن البرنامج المقترح أدي الي تنمية الوعي الصحي.

كما يتضح من نتائج نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محور الوعي الصحي الشخصي لصالح القياس البعدي يرجع الباحث ذلك الي ان فهم اللاعبين لكيفية العناية بصحتهم الشخصية تجعلهم اقل عرضه للأمراض وتوعية الفرد بأهميه النظافه وغسل اليدين والشعر والجلد والعناية بالفم والاسنان هو اساس الصحة الشخصية. (بهاء الدين سلامة، ١٩٩٧م، ١٢٢، ١٢٣)

كذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محور الوعي الصحي الغذائي لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلي تنمية معارف اللاعبين لأهمية الغذاء ودوره في بناء الجسم وأن السلوكيات الغذائية مثل السلوكيات الأخرى تُكتسب عن طريق التكرار فتصبح عادة يؤديها الفرد بأقل تكرار. (أميل خليفة، ١٩٩٥م، ٧)

إن قيمة الغذاء لا تقاس بكميته ولكن بما يحتويه من مركبات يحتاجها الجسم مما يؤدي لنمو بدني وحيوي سليم يقي من الأمراض. (كمال عبد الحميد وآخرون، ٢٠٠٣م، ٩، ١٠)

يتضح أيضاً من نتائج نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محور الوعي الصحي الوقائي لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى تنمية المفاهيم والمدرجات الصحية الوقائية لدى الناشئين وأن إتباع العادات الصحية الوقائية وتهيئة الوسائل للجسم ليتمتع بمستوي عالي من الصحة والحيوية تجعله يقوم بوظائفه المختلفة بكفاءة عالية. (سليمان علي حجر ومحمد السيد امين، ١٩٩٨م، ٩٩)

يتضح أيضاً من نتائج نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محور الوعي الصحي الرياضي لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث ذلك إلى إن ممارسة النشاط الرياضي تنمي المعارف والمعلومات المتصلة بطبيعة هذا النشاط مما يؤدي لإكتساب أنماط سلوكية إيجابية وأن الرياضة تُكسب أنماط سلوكية حميدة مثل النظام والطاعة والالتزام بالإضافة إلى تنمية السلوكيات الإيجابية المرغوبة. (Sandler ، Linda سليندر وليندا، ١٩٩٤م، ١٣)

كما يتضح أيضاً من نتائج نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محور الوعي الصحي البيئي لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البيئة التعليمية الإلكترونية، حيث يشير (عبد الحميد شرف، ١٩٩٧م) إلى أن إدراك الفرد لدوره في مواجهة مشكلات البيئة هو إدراك قائم علي المعرفة بالمشكلات البيئية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الوعي الصحي لدى ناشئي رياضة الكاراتية لصالح القياس البعدي".

## الإستخلاصات التوصيات:

### أولاً: الإستخلاصات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات ومن خلال نتائج البحث استخلص الباحث ما يلي:
- ١- البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام البيئة التعليمية الإلكترونية لها تأثير إيجابي على تعلم مهارات الكاتا الأولي لرياضة الكاراتية.
  - ٢- أن البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الحاسب الألى ساهم بطريقة ايجابية وفعالة فى إكساب المدركات الصحية والبدنية والمهارية لعينة البحث.
  - ٣- التعلم بواسطة برمجية الحاسب الآلى قد أدت إلى نتائج أفضل نحو الوعى الصحى والمتغيرات البدنية
  - ٤- البرمجية المقترحة لها تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية وتعلم مهارات الكاتا الأولي .(قيد البحث).

### ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام الحاسب الألى لما أثبتته من نتائج فى تحسين الوعى الصحى واللياقة البدنية وبعض مهارات الكاراتية (قيد البحث) لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- تطبيق المزيد من البرمجيات الخاصة بالوعى الصحى يعد بمثابة مرشد قوى لمدرى رياضة الكاراتية.
- ٣- ضرورة تدعيم ناشئى رياضة الكاراتية بمجموعة من السلوكيات الصحية للإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري.
- ٤- ضرورة إرشاد وتوجيه المدرب إلى الدور الهام الذى لا يمكن إغفاله للوعى الصحى لناشئى رياضة الكاراتية.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التى تربط بين الوعى الصحى واللياقة البدنية والمستوي المهاري من خلال إستخدام التكنولوجيا الحديثة.
- ٦- ضرورة تعود الناشئين على التعامل مع التقنيات الحديثة.



## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حلمى محمد (١٩٩٩): التربية الصحية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أسامه أحمد عبد العزيز (٢٠٠١م): "اثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعليم مسابقة الوثب العالي لدى المبتدئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
- ٣- اسامة صلاح فؤاد (٢٠٠٦م): "تصميم منظومة للوسائط المتعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الدفاعية والهجومية للمبتدئين فى المبارزة"، مجلة علوم وفنون الرياضة، منشور، المجلد ٢٤، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٤- الغريب زاهر إسماعيل (٢٠٠١م): "تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم"، دار الكتاب، القاهرة.
- ٥- إميل خليفة (١٩٩٥): الغذاء الصحى، سلسلة صحتك أولاً، مكتبة العربى الجيزة، القاهرة.
- ٦- إيهاب فتحى زكى غراب (٢٠٠١م): "استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الاساسية لدى المبتدئين فى الملاكمة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.
- ٧- بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٧م): الجوانب الصحية فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠١): الصحة والتربية والصحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- خالد فريد عزت (٢٠٠٢م): " تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودة لطلاب كلية التربية الرياضية بنين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة .
- ١٠- سليمان علي احمد حجر و محمد السيد الامين ( ١٩٩٨م): الاسس العامة للصحة و التربية الصحية ، مكتبة و مطبعة الغد ، القاهرة .
- ١١-صفاء صالح حسين (٢٠١٥) : الكاراتية بين النظرية والتطبيق، ندا للاعلان ، ط٣، الزقازيق.

- ١٢-صفاء صالح حسين(٢٠١٦)المدخل فى علم الكاراتية،ندا للاعلان ،الزقازيق.
- ١٣- عبد الحميد شرق (٢٠٠٠م):"تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ١٤-غيداء عبد الشكور محمد ( ٢٠٠٦م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الارضية، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٥-كمال عبد الحميد اسماعيل وابو العلا احمد عبد الفتاح: (٢٠٠١م): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦-ماجدة عقل و فاطمة سعد ( ٢٠٠٢م): برنامج تربية حركية مقترح لتنمية الوعي الصحي لاطفال مرحلة ما قبل المدرسة، المجلد الثاني، عدد ٣١ ديسمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ١٧-محمد احمد سليمان (٢٠٠٥م): برنامج ارشادي مقترح للسلوك الصحي في التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة قنا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٨-محمد سعد زغلول ومكارم حلمي وهاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١م): "تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩-محمد سعد زغلول ويوسف محمد كامل (١٩٩٥م): "اثر استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي"،مجلة علوم وفنون الرياضة، منشور، المجلد ٧، العدد ١، الكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
- ٢٠-محمد صالح الجندي \_٢٠٠٦م): فعالية استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات في رياضة الجودو" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان . .
- ٢١-مصطفى السايح محمد(٢٠٠٤م): المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية، دار الوفاء، الاسكندرية.

٢٢- محمد كمال مصطفى(٢٠٠٦م) فعالية استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات في رياضة الجودو رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان.

٢٣-مصطفى عبد السميع محمد ( ١٩٩٩م):"تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٤-مكارم حلمي واخرون (٢٠٠٧م): "العولمة و الابداع في التربية الرياضية المدرسية، مركز الكتاب، القاهرة.

٢٥-هاني عبد العزيز حميدة (٢٠٠٥م): بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من (١٢-١٥) سنة بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٦-ياسر عبد الحميد عام (٢٠٠٨م): دور محتوى مناهج التربية الرياضية ومعلميها في اكساب النواحي الصحية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٧-ياسر يوسف عبد الرئوف (٢٠٠٥م): رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

28 Antonion, P., Derri, V. (2003): Kioumourtzogiou-

29 E M ouroutson- Applying Multimedia Computer assisted in struction to enhsnce Physical Education stndents Kmowledge of Baskatball rules, European - Journal of Physical Education Education England.

30 David, Ashworth & Janstelovsky Kanjicityan (1989): Exploration of hypermedia applications for call, journal, Vol., 20, No 1, February.

31 Eva, M.B: The effects of liner VS. non liner computer assisted instruction on beginning reading skills of second gred student mal

vol32.no.3.

32 Jonathan, D., Glazewski (2000): Hypermedia-based problem based learning in the upper elementary grades: A developmental study research report, conference paper, HTTP: [Erica.net/ericd/edu55760.htm](http://Erica.net/ericd/edu55760.htm). p (150).

33 Pat Herring (1997): Judo pictorial manual, 3<sup>rd</sup> , Tuttle Company inc, Singapore.

34 Sandler, Linda, (1994): Linking school and health services anarizonaview, Arizona state univ, temp emarrisan inst, for public.

35 Simon, James (1990): Multimedia work. distributed by ldk boo word wise inc. U.S.A.

36 Tchazla Bucher, A. (1993): Foundation of Physical Education and Sport, The C.V. Mosbyco., St. Louis, 1993.