

جامعة طيبة
كلية التربية
قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

" تأثير برنامج تروحي لالعب المضرب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومفهوم الذات للطلاب الجامعيين الرياضيين "

عبد الرحمن عارف بكر عبد الجواد
استاذ مساعد ورئيس قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المدينة المنورة

١٤٣٥هـ - ٢٠١٣م

مقدمة البحث:

اشارت العديد من الدراسات السابقة فيما يتعلق بالبرامج الترويحية الرياضية وتأثيرها على القيم الخلقية ومفهوم الذات الى انه منذ زمن بعيد و التدريبات الرياضية والبدنية لها صلة مع الصحة العقلية و مفهوم الذات الايجابي (23: ٢٣). حيث هنالك العديد من المحاولات لدراسة ابعاد مفهوم الذات و علاقتها ببعض المتغيرات في المجال الرياضي و كذلك تأثير مثل هذه المتغيرات على الممارسة الرياضية على تغيير و تعديل مفهوم الذات لدى الممارس للنشاط الرياضي (١٤: ٣١٦). وارتبط مفهوم الذات بصوره ملحوظه مع وزن الجسم لدى البالغين و ان هناك علاقه بين الجنس و مفهوم الذات فالذكور بعد البلوغ لديهم معدلات اعلى في ابعاد مفهوم الذات اكثر من الاناث (24: ٦٩-٧٩).

و يوضح " محمد حسن علاوي " انه في غضون السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات مهمه و قفزات واضحة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة و البحث و التطبيق و من اهم هذه الموضوعات مفهوم الذات و تقدير الذات ووضوح الذات من حيث انها ابعاد هامه للشخصية في المجال الرياضي و التي يمكن ان تحدد سلوك الفرد او دافعيته او انفعالاته (٢: ٢٢، ٥). وبالتالي ارتبط مفهوم الذات بقدره الفرد على تقديره لذاته لان تقدير الذات self esteem يقوم على الاقناع الداخلي للفرد Inner Conviction بكفائه او جدارته او اهليته Competency وقيمه الخلقية و الشخصية و بوضوح الذات Self-disclosure (١٥: ٩١، ٩٢). فهو ليس مجرد انعكاسا لما يراه الفرد عن نفسه في عيون الآخرين فحسب ، بل هو في حقيقة الأمر متغيرا سيكولوجيا في غاية التعقيد يؤثر بصورة فعالة في السلوك الانساني و بوجهه ، وله درجة من التأثير لا يستهان بها (١٨: ٢٠١) ، (١١: ٩٣).

ويوضح " توما خوري " وجهة نظر " كارل روجرز Rogers "، في مفهوم الذات ان الشخص لا يستجيب للبيئة الموضوعية و انما يستجيب لكيفية ادراكه لها بصرف النظر عما تكون عليه تلك الادراكات من تحريفات ذاتية (٥: ٤٦).

وهناك العديد من التقسيمات لمفهوم الذات والمتتبع لتطور مفهوم الذات من عصر الفلاسفة الإغريق كأفلاطون وأرسطو والذين تداولوا مفهوم الذات كهوية أو فرد. الأمر الذي أدى إلى جدل بين المفكرين على مر العصور فعلى سبيل المثال في عصر النهضة حاولوا التمييز بين الحواس ومدركاتها العقلية كالتفكير ، في حين كان الرأي العلمي والذي تبناه James في فهمه لمفهوم الذات حيث صنفه إلى أربعة ، الذات الجسمانية ، الذات الاجتماعية ، الذات المادية و الذات الروحية (22). في حين أن الباحث يميل إلى تقسيم مفهوم الذات الى ذوات ثلاث و هي :

١. الذات المثالية Ideal Self ، ٢. والذات العامة Public Self ٣. والذات الحقيقية Actual Self

حيث يحدث صراع بين الذات الحقيقية و الذات المثالية و العامة في بعض الاحيان و هو ما ينتج عنه مظاهر القلق و التوتر لدى الاشخاص و عندما يتعارض مفهوم الذات مع الآخرين يسعى لا نكار مفهوم الآخرين و اهمالهم لكي يحمي الفرد مفهومه عن نفسه (١٥: ٨٩).

ويؤكد " كمال درويش وامين الخولي" على ان اللعب و الانشطة الترويحية يعدا جانبان هاما من جوانب تنمية السلوك الانساني خلال مراحل النمو المختلفة حيث يتعلم الفرد عن طريق اللعب اكثر من اي نشاط آخر (١٠: ٤).

وتبين " تهاني عبد السلام " ان الترويج يبعث على الرضا و السعادة و يقضي على الخجل و من ثم اتاحة الفرصة لتنمية الثقة في النفس و تأكيد الذات والشعور بأهميتها ، فضلا عن القيم و المميزات الاجتماعية التي يكتسبها الافراد نتيجة لممارساتهم كالصداقة و التعاون و النظرة التفاؤلية و الرغبة في الحياة و تقبل الأفراد بعضهم لبعض و القدرة على التكيف مع الجماعة (٤: ١١٩، ١١٨).

مشكلة البحث و أهميته :

من العرض السابق يتضح ان هناك اتساقا بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات ، اذ ان البعد البدني يؤثر في البعد النفسي ، و البعد النفسي يؤثر في البعد البدني ، فكلهما يؤثر في الآخر و يتأثر به.

لذا فإن دراسة تأثير الممارسة الرياضية خصوصا عند ممارستها في برنامج تروحي على متغير سيكولوجي مثل مفهوم الذات امر جدير بالدراسة ، لأنه وفي حدود علم الباحث ان هذا التأثير لم يلق الاهتمام الكافي في الابحاث العلمية خاصة في مجال الطلاب الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية والتي تستخدم بعض التقنيات الحديثة في هذا المجال مثل جهاز قذف الكور في تنس الطاولة.

وتبدو هذه الدراسة على انها محاولة من الباحث للتعرف بطريقة علمية على تأثير مثل هذ التقنية بالإضافة إلى الممارسة الرياضية المتمثلة في برنامج ترويحي لألعاب المضرب على مفهوم الذات لدى الطلاب الرياضيين المتخصصين ، في محاولة لإثبات أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات في شخصية الممارس ، و التعرف على تأثير التدريب البدني من خلال البرنامج الترويحي لألعاب المضرب في تعزيز مفهوم الذات ، حيث ان تفعيل دور البرامج الترويحية الرياضية نحو الاتجاهات الإيجابية للمشاركين المنتظمين في مثل هذه البرامج خصوصا وأن مثل هذه التقنية التدريبية غير متعارف عليها في المجتمع و البيئة السعودية ، حيث الأفراد يختلفون بصورة كبيرة في قدراتهم للاستفادة النفسية من التدريب البدني الترويحية باستخدام لألعاب المضرب.

وتتبع اهميه هذا البحث في انه يقدم برنامجا جديدا للتروييح بألعاب المضرب للطلاب الرياضيين يمكن تطبيقه في المجال خصوصا في البيئة السعودية كبرنامج ترويحي مقنن علميا بدلا من الاعتماد على البرامج الترويحية لألعاب المضرب الغير مقننة والتي قد تحقق او لا تحقق الاهداف المرجوة منها.

ممكن ان تودي هذه الدراسة الى بعض النتائج مثل تحديد التغييرات المصاحبة للبرنامج الترويحي لألعاب المضرب في شخصيه الممارس متمثلة في مفهوم الذات على اعتبار ان القدرة البدنية مهمه لجوانب شخصيه الممارسين بل من الممكن ان يمتد هذا البحث الى توعية غير الممارسين للنشاط الرياضي للاهتمام بقدراتهم البدنية العامة و هذا في حد ذاته مفيد للفرد و المجتمع.

ويمكن تحديد مشكلة هذا البحث في التساؤلات الآتية :

- ما البرنامج الترويحي لألعاب المضرب الذي يؤثر علي بعض المتغيرات المهارية و البدنية قيد البحث للطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية ؟
- ما اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب على ابعاد مفهوم الذات لدى عينه البحث التدريبية؟
- هل هناك اختلاف في ابعاد مفهوم الذات بين القياسين القبلي و البعدي للبرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح ؟

مصطلحات البحث :

مفهوم الذات : " هو تصور الفرد عن ذاته أن الذات تعني مجموعة الصفات التي توصف بها النفس المتلقية للفعل سواء أكانت شفوية أم تصويرية " (١٧ : ١٥٧).

البرنامج الترويحي الرياضي : " هو مجموعة المهارات الحركية الطبيعية التي يتطلب تنفيذها أن يستخدم الفرد حركات جسمه و كل حواسه و وجدانه بهدف جلب مزيد من السعادة و السرور و الرضا " (٢ : ٧).

اهداف البحث :

- التعرف على اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للطلاب الرياضيين.
- التعرف على اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح للتدريب على بعض المتغيرات المهارية قيد البحث للطلاب الرياضيين.
- التعرف على الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في ابعاد مفهوم الذات لدى عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح.

الدراسات السابقة :

دراسة " جيمس ريتشارد ١٩٨٢ م " للتعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على مفهوم الذات للطلاب قبل التخرج على ٦٢ طالبا بكلية التربية الرياضية كعينه تجريبية اشتركوا في ٤٠ ساعه تدريب و تم اختبارهم في مقياس تنسى لمفهوم الذات (TSCS -Tennessee self-Concept scale). كانت العينة الضابطة ٣٥ طالبا تم اختبارهم في مفهوم الذات فقط وبعد تحليل النتائج كانت هنالك إشارات لحدوث تغيرات داله احصائيا بعد التدريب بالأثقال لدى العينة التجريبية

خصوصا مفهوم الذات البدنية وتقبل الذات و الذات الشخصية و ان البرنامج التدريبي بالأثقال ادى الى زياده التحمل العضلي و القوة العضلية و ادى الى تحسن مفهوم الذات (23).

دراسة " احمد السنتريسي ١٩٩١م" والتي اجريت بهدف التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريسي للتربية الرياضية المقرر لطلاب الكلية المتوسطة بصلالة بسطنة عمان على مفهوم الذات و القدرة الحركية ، ومن اهم النتائج التي توصل اليها الباحث ان تأثير البرنامج التدريسي للتربية الرياضية يؤثر ايجابيا على مستوى مفهوم الذات و القدرة الحركية ، و أيضا وجود فروقا دالة احصائيا في مفهوم الذات بين الطلاب ذوي التحصيل (العالي - المتوسط - المنخفض) لصالح ذوي التحصيل العالي (١).

دراسة " بهاء السمودي وجمال علي ١٩٩٤" حول اثر ممارسة بعض الأنشطة و الهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى طلاب وطالبات جامعة اسبوط ، والتعرف على مدي تأثير الممارسة الترويحية المنتظمة على تعديل و تدعيم تلك القيم ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة عشوائية قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة ، وتوصل الى ان ممارسة بعض الأنشطة و الهوايات الترويحية تؤثر ايجابيا على القيم الخلقية لدى طلاب وطالبات جامعة اسبوط (٣).

دراسة " عمرو السكري ٢٠٠٠ م" للتعرف على اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية للطلاب الرياضيين ، و على الفروق في ابعاد مفهوم الذات بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب قسم التربية الرياضية - كلية التربية بالمدينة المنورة- جامعة الملك عبد العزيز ، عددها (٤٠ طالبا) تم تقسيمهم الى مجموعتين ، و استخدم لقياس مفهوم الذات مقياس تنسى لمفهوم الذات (self- Tennessee Concept scale - TSCS) ، اوضحت نتائج الدراسة ان البرنامج المقترح ادى الى نمو معدلات القوة العضلية للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي و ادى الى تعديل مفهوم الذات ايجابيا للمجموعة التجريبية ، في حين كانت الفروق لدى عينة البحث الضابطة تشير الى عدم تحسن مفهوم الذات (٩).

دراسة " ايناس غانم ٢٠٠٤" و التي هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض القيم الاخلاقية و مفهوم الذات ، لدي عينة بلغت (٤٦) معاق تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية و ضابطة كل منهما (١٨) ، وتوصلت الى ان البرنامج التروحي الرياضي له تأثير ايجابي دال احصائيا على مفهوم الذات ، كما ان الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي كان لصالح المجموعة التجريبية (٢).

دراسة " سميرة خليل ٢٠٠٤" لدراسة تأثير برنامج تروحي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية و النفسية لدى مراهقات دور الرعاية الاجتماعية ، وهدفت لوضع برنامج تروحي رياضي اجتماعي لعينة البحث و التعرف على تأثير هذا البرنامج على بعض المتغيرات النفسية مثل الثقة في النفس و الحالة النفسية العامة ، و العزلة الاجتماعية ، و تم تطبيق البرنامج التروحي على عينة عمدية قوامها (٢٧) فتاة ، وتوصلت الى ان البرنامج التروحي المقترح له تأثير ايجابي دال احصائيا على جميع متغيرات البحث (٧).

دراسة " محمود عصمت ٢٠٠٤م" و التي هدفت الى العلاقة بين مفهوم الذات ومستوى التحصيل الحركي الأكاديمي ، لدي عينة بلغت (١٢٥) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة اسبوط ، وتوصل الى ان مفهوم الذات يختلف تبعا لاختلاف مستوى التحصيل ، كما ان هناك ارتباط دال احصائيا بين مفهوم الذات و التحصيل الحركي ، و لوصى بإجراء المزيد من الأبحاث العلمية في مجال مفهوم الذات لتأثيره الفعال في التحصيل الحركي (١٨).

تطبيق على الدراسات السابقة :

اتجهت معظم الدراسات السابقة الى المنهج الوصفي في معالجة نتائج البحوث مما وجه الباحث الى اهمية استخدام المنهج التجريبي في تصميم تجربة البحث ، للتحقق من تأثير البرامج الترويحية التطبيقية على المتغيرات البدنية و النفسية لعينة البحث. ووجد ان معظم العينات التي طبقت عليها الدراسات السابقة كانت من الطلاب في المرحلة الجامعية مما طمئن الباحث الى سلامة اختياره لعينة البحث. في حين استخدمت الكثير من الدراسات مقياس تنسى لقياس مفهوم الذات وهو ما استخدمه الباحث في هذه الدراسة.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة التعرف على ادوات جمع البيانات التي تم استخدامها من قبل الباحثين و الاستعانة بنتائجها في مناقشة و تدعيم نتائج هذه الدراسة. وأشعرت نتائج الأبحاث السابقة الباحث بأن من المتوقع ان يكون الناتج من الدراسة الحالية لها تأثير ايجابي على مجال البرامج الترويحية كون معظم النتائج الواردة في الدراسات السابقة ادى إلى تحسن في مفهوم الذات ، ولكن لإثبات هذا الشعور قرر الباحث القيام وتطبيق هذا البحث.

منهج البحث:

لتحقيق اهداف البحث واختبار تساؤلاته ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ، مع قياس قبلي و قياسان بينيان و قياس بعدي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بكلية التربية بالمدينة المنورة - جامعة طيبة بالعام الجامعي ١٤٣٣-١٤٣٤ هـ ، بالفصل الدراسي الثاني ، و الذين لم يمارسوا من قبل البرامج الترويحية لألعاب المضرب ، وكان عددهم (٤٦) طالبا ، قاموا بتنفيذ برنامج ترويحي لألعاب المضرب. وقد تم استبعاد (٧) طلاب من العينة بسبب عدم اكمال البرنامج او القياسات ، ليصبح عدد أفراد العينة (٣٩) طالب بتصميم مجموعة تجريبية واحدة. و الجدول (جدول 1) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء لقياسات عينة البحث الوصفية في متغيرات الطول و الوزن و العمر بالشهر، وبالتالي ان جميع معاملات الالتواء في متغيرات البحث قد انحصرت ما بين (٣ ، -٣) مما يدل على توزيعها اعتداليا.

جدول 1 المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمتغيرات الوصفية لعينة البحث التجريبية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (بالسنتيمتر)	١٧٤.٥	٧.١٤	١٧١.١٣	١.٤١٥
الوزن (بالكيلو جرام)	٦١.٩١	٣.١٢	٦٠.٥	١.٣٥٥
العمر (بالشهر)	٢٤٧.٣٢	٢.٤٧	٢٤٤.٣٣	١.٢١٠

أجهزة و ادوات البحث :

١. جهاز رسنا ميتر لقياس الطول.
٢. ميزان طبي لقياس الوزن.
٣. ساعة إيقاف.
٤. جهاز التدريب الآلي لقياس سرعة استقبال ورد الكرات في تنس الطاولة. ٩. مقياس تنسي لمفهوم الذات (T.S.C.S.).
٥. مضرب تنس طاولة قانوني.
٦. كرات تنس طاولة قانونية.
٧. ضرب اسكواش قانوني.
٨. منضدة تنس طاولة قانونية.

الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث:

١. ثني الجذع من الرقود على الظهر (تحمل عضلات البطن) ٣٠ ثانية.
٢. ثني الذراعين من الانبطاح المائل (تحمل عضلات الذراعين) ٣٠ ثانية.
٣. الوثب عاليا من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
٤. الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).
٥. الانبطاح من الوقوف (الرشاقة) ٦٠ ثانية.
٦. اختبار بارو للرشاقة.
٧. سرعة الارسال الامامي ٥ كرات في تنس الطاولة (تصميم الباحث).
٨. سرعة الارسال الخلفي ٥ كرات في تنس الطاولة (تصميم الباحث).
٩. سرعة الارسال الامامي ٥ كرات في الإسكوا (تصميم الباحث).

مقياس تنسي لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale:

اعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" ، " محمد العربي شمعون " ، و يتكون من (١٠٠) عبارة لوصف الذات ، ويشتمل على ٩ ابعاد للذات هي :

١. الذات الواقعية Actual Self
٢. تقبل الذات Self Satisfaction
٣. الذات الإدراكية Self perception
٤. الذات البدنية Physical Self
٦. الذات الشخصية Personal Self
٧. الذات الأسرية Family Self
٨. الذات الاجتماعية Social Self
٩. نقد الذات Self Criticism

ويتم تطبيق المقياس بصورة فردية او جماعية ، و هو صالح لجميع الأعمار من (١٢) عاما فأكثر ، ويقوم كل فرد بالإجابة عن كل عبارة طبقا لمفهومه عن ذاته ، وفقا لمقياس متدرج من (١ - ٥) ، يوضح مجموع الدرجات لكل بعد مفهوم الفرد لذاته في هذا البعد ، ولا يوجد للمقياس درجة كلية (١٥ : ١٥٢ - ١٦٧) . كما ان هذا المقياس يناسب جميع المستويات الثقافية و الاقتصادية ، و ليس هناك تأثير يذكر للعوامل الديموغرافية ، مثل السن و الجنس على المقياس (٦ : ٦٣٤) .

و تم ايجاد صدق المقياس في صورته الاصلية من خلال اربعة اجراءات هي : صدق المضمون ، و الصدق التمييزي ، والارتباط بمقاييس اخرى ، وتغيرات الشخصية تحت ظروف معينة (٦ : ٨) . وطبق المقياس على البيئة السعودية في دراسات كل من " عبد الرحمن بن المختار " ، " رشيد حلمي ، حسين عيد " ، " عمرو السكري" بعد ان ثبت صدقه و ثباته (٦ : ٧ - ١٠) (١٦ : ١٢٦) (٩ : ٦٣ ، ٦٢) .

و نظرا لان هذه الدراسة من الدراسات الاولى التي يستخدم فيها المقياس في البيئة السعودية بالمجال الرياضي على حد علم الباحث ، فقد قام الباحث بإعادة حساب الصدق و الثبات. انطلاقا من ان القياس النفسي يمكن ان يكون عرضة للخطأ اذا لم يتوافر فيه المتطلبات الاساسية للقياس و منها الصدق Validity و الثبات Reliability (١٢ : ٢٦) . و تم حساب الصدق عن طريق حساب الفروق بين مجموعتين من الطلاب في البيئة السعودية ، تتكون كل منها من (٢٠) طالبا ، المجموعة الاولى من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الممارسين للنشاط الرياضي ، و المجموعة الثانية من طلاب كلية التربية-جامعة طيبة بالمدينة المنورة، الدارسين لمقرر التربية الرياضية (١٠١ ض) ، من غير الممارسين للنشاط الرياضي. والجدول (جدول 2) التالي يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستجابات الطلاب في مقياس تنسي.

جدول 2 صدق التمايز لاستجابات الطلاب في مقياس تنسي

الابعاد المقياس	مجموعة الرياضيين		مجموعة غير الرياضيين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مفهوم الذات البدنية	٥٦.٦٦	٦.٨٤	٥٣.٢٣	٧.١٣	٢.١٠	١.٦٨	*
مفهوم الذات الأخلاقية	٥٣.٧٨	٥.٦٣	٤٩.٤٤	٦.٤٨	٣.٣٩	١.٦٨	*
مفهوم الذات الشخصية	٥٣.٨٢	٤.٦٣	٥١.١٤	٥.٢٦	٢.٥٦	١.٦٨	*
مفهوم الذات الأسرية	٨٥.٦٤	٧.٧٠	٧٩.٢٢	٩.٣٥	٣.٥٥	١.٦٨	*
مفهوم الذات الاجتماعية	٥٨.٤٢	٥.٦٥	٥٤.١٩	٦.٣٣	٣.٣٤	١.٦٨	*
نقد الذات	٥٨.٧٩	٥.٧٧	٥٤.٣٧	٦.٤٧	٢.٦٥	١.٦٨	*
الذات الواقعية	٢١.٣٣	٤.٢٨	١٨.١٣	٤.٩٨	٣.٢٦	١.٦٨	*
تقبل الذات	٧٦.٧١	٧.٤٤	٧١.٤٥	٦.٢٣	٣.٦٤	١.٦٨	*
مفهوم الذات الإدراكية	٩٥.٢٨	٥.٢٨	٩٠.١٨	٧.٨٦	٣.٦١	١.٦٨	*

* دال عند مستوى (٠.٠٥) .

يتضح من جدول (جدول 2) السابق ، وجود فروقا دالة احصائيا حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلى من قيمة (ت) الجدولية لصالح مجموعة الرياضيين في جميع ابعاد مقياس تنسي لمفهوم الذات مما يشير الى صدق مقياس. و تم حساب صدق الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث عن طريق حساب الفروق بين نفس المجموعتين بعد تطبيق مقياس تنسي لمفهوم الذات مباشرة. والجدول (جدول ٣) التالي يوضح صدق المقارنة الطرفية لاستجابات الطلاب في الاختبارات البدنية و المهارية.

جدول ٣ صدق التمايز لاستجابات الطلاب في الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في البحث

الاختبار	مجموعة الرياضيين		مجموعة غير الرياضيين		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي							
ثني الجذع من الرقود	٢.٩٦	١٦.٥٧	٣.٢١	١٤.٩٤٢	١.٦٨	١.٩٣٣	*				
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٣.٣٤	٢٣.١٦	٢.٩٩	١٩.٨٦	١.٦٨	٣.٢٤٢	*				
الوثب عاليا من الثبات	٢.١٢	٢٣.٣٣	٢.١٨	٢٠.٦٧	١.٦٨	٥.٥٢٣	*				
الوثب العريض من الثبات	٣.٢١	١٨٥.٤٣	٤.٢٥	١٨٣.٠٩	١.٦٨	٢.٠٤٩	*				
الانبطاح من الوقوف	٢.٦٤	٢٤.٦٤٤	٢.٧٩	٢٢.٣٥	١.٦٨	٢.٥١٢	*				
اختبار بارو للرشاقة	٢.٨٨	٢.٧٨	٢.١٨	٢٦.٤٠	١.٦٨	٢.٩٧٤	*				
سرعة الارسال الامامي ٥ كرات في تنس الطاولة	٢.٢٥	٩.٤٣	٢.٦٤	١٢.٥٥	١.٦٨	٣.٥٣٢	*				
سرعة الارسال الخلفي ٥ كرات في تنس الطاولة	٣.٠٧	١٢.٨٥٣	٣.٤٧	١٥.٢٨	١.٦٨	٢.٣٣١	*				
سرعة الارسال الامامي ٥ كرات في الإسكواش	٢.٠٣	١١.٨٣	٢.٦٩	١٤.٥٥	١.٦٨	٣.٢٣٣	*				

* دال عند مستوى (٠.٠٥).

أ - ثبات المقياس :

تم حسابه بطريقة اعادة تطبيق مقياس تنسي لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale على عينة قوامها (٢٧) طالبا بقسم التربية البدنية و علوم الرياضة - كلية التربية - جامعة طيبة بالمدينة المنورة ، بعد اسبوعين من التطبيق الأول ، . حيث سجل دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ن= ٢٧ لمقياس تنسي في جمع المفاهيم وكان أعلى معامل ارتباط لصالح مفهوم الذات الواقعية عن درجة ٠.٧٣١ وأقلهما مفهوم الذات الأخلاقية ٠.٥٤٩ مما يشير إلى الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني و الذي يعبر عن درجة ثبات المقياس.

ب - ثبات الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في البحث:

تم حسابه بطريقة اعادة تطبيق الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في البحث على نفس العينة الذي طبق عليها مقياس تنسي لمفهوم الذات Tennessee Self Concept Scale ، وذلك بعد الانتهاء من الاجابة على مقياس تنسي مباشرة ، في الصالة المكيفة الهواء بقسم التربية البدنية و علوم الرياضة - كلية التربية - جامعة طيبة بالمدينة المنورة. حيث سجل دلالة عند مستوى (٠.٠٥) ن= ٢٧ في جميع الاختبارات البدنية وكان أعلى معامل ارتباط لصالح اختبار الانبطاح من الوقوف درجة ٠.٧٨٩ وأقلهما اختبار سرعة الارسال الخلفي في تنس الطاولة ٠.٥١٣ مما يشير إلى الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني و الذي يعبر عن درجة ثبات الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في البحث.

البرنامج الترويحي لألعاب المضرب :

استغرق البرنامج الترويحي لألعاب المضرب فترة (١٢) اسبوعا بمعدل ثلاث وحدات للممارسة الترويحية اسبوعيا ، وتم تقسيم البرنامج الترويحي لألعاب المضرب الى ثلاث فترات استغرقت كل فترة منها (٤) اسابيع وهى :

- ١- فترة تأسيس : هدفها تعلم المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) و اتقانها، المدة (٤) اسابيع (١٣) تمرينا ، (٣) مجموعات ، (٢٠) تكرارا ، الشدة (٦٥ %) ، الراحة البيئية (٢.٣٠) دقائق.
- ٢- فترة اعداد : هدفها تطوير المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) ، مدتها (٤) اسابيع (١١) تمرينا ، (٣) مجموعات ، (١٥) تكرارا ، الشدة (٧٥ %) ، الراحة البيئية (٣) دقائق.
- ٣- فترة نهائية: هدفها تنمية المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) ، مدتها (٤) اسابيع ، (٩) تمرينات ، (٣) مجموعات ، (١٥) تكرارا ، الشدة (٨٥ %) ، الراحة البيئية (٣) دقائق.

تنفيذ البرنامج :

بدأ تنفيذ البرنامج الترويحي لألعاب المضرب بملاعب تنس الطاولة و الإسكواش المكيفة الهواء بنادي الانصار الرياضي بالمدينة المنورة ، يوم الأحد الموافق ٢٠١٣/٢/١٠م بإشراف زميل متخصص في مجال القياس وفريق عمل من طلاب قسم التربية البدنية دربوا على اخذ القياسات المتعلقة بالجوانب البدنية والمهارية، وتم تطبيق القياسات البياني و القياس البعدي في نهاية كل فترة ترويحية وتم القياس خلال القياسات البياني و القياس البعدي بنفس طريقة التطبيق في القياس القبلي، وبعد الانتهاء من القياس البعدي تم حساب معاملات الالتواء لقياسات البحث البدنية و المهارية. اما بالنسبة لأبعاد مفهوم الذات فقد تم حساب القياس القبلي و البعدي فقط لعينة البحث التجريبية وتم تطبيق اختبار "ت" للعينات المترابطة.

عرض النتائج :

وحيث اشار اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد بين نتائج القياس القبلي و القياسات البياني و البعدي في المتغيرات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية أن قيمة (ف) المحسوبة اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يعني ان هناك فروقا دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياسات البياني و البعدي لصالح مجموعة البحث التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث مما يتطلب الانتقال الى الخطوة التالية في المعالجة الاحصائية و هي حساب ادق فرق معنوي بطريقة تيوكي للتعرف على دلالة هذه الفروق كما هو موضح في جدول (٤) .

جدول ٤ دلالة الفروق بطريقة تيوكي بين متوسطات القياس القبلي و البياني الأول و الثاني و البعدي. في الاختبارات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	قيمة ادق فرق H.S.D	القبلي	البياني الأول	البياني الثاني	البعدي
ثني الجذع من الرقود	القبلي	٣١.٣٣	٢.٧٣		٣.٢٣	٦.٧٩	٩.٨٣
	البياني الأول	٣٤.٥٦				٣.٥٦	٦.٥٩
	البياني الثاني	٣٨.١٢					٣.٠٣
	البعدي	٤١.١٥					
الوثب العريض من الثبات	القبلي	١٧٤.٦٢	٨.٨٦		٩.٦٤	١٥.٤٦	٢١.٨٤
	البياني الأول	١٨٤.٢٦				٥.٨٢	١٢.٢
	البياني الثاني	١٩٠.٠٨					٦.٣٨
	البعدي	١٩٦.٤٦					
الوثب عاليا من الثبات	القبلي	١٥.٧٢	١.٦٨		٣.٥٦	٦.٥١	٩.٣١
	البياني الأول	١٩.٢٨		*		-٢.٩٥	٥.٧٥
	البياني الثاني	٢٢.٢٣					٢.٨
	البعدي	٢٥.٠٣					
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	القبلي	١٧.٣٣	٢.١٥		٣.٢٩	٦.١٨	٩.٠٣
	البياني الأول	٢٠.٦٢				٢.٨٩	٥.٧٤
	البياني الثاني	٢٣.٥١					٢.٨٥
	البعدي	٢٦.٣٦					
الانبطاح من الوقوف	القبلي	٢٢.٤١	١.٩٣		٣.٢١	٥.٨٢	٨.٣٦
	البياني الأول	٢٥.٦٢				٢.٦١	٥.١٥
	البياني الثاني	٢٨.٢٣					٢.٥٤
	البعدي	٣٠.٧٧					
اخبار بارو للرشاقة	القبلي	٩.٣١	٠.٠٤٥		١.٢٥	٢.٤٩	٣.٥٩
	البياني الأول	٨.٠٦				١.٢٤	٢.٣٤
	البياني الثاني	٦.٨٢					١.١
	البعدي	٥.٧٢					
سرعة الارسال الامامي ٥ كرات في تنس الطاولة	القبلي	١١.٠٤	٠.٠٥٢		١.٧٥	٣.٠٤	٤.٢٣
	البياني الأول	٩.٢٩				١.٢٩	٢.٤٨
	البياني الثاني	٨.٠٠					١.١٩

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	قيمة ادق فرق H.S.D	القبلي	البيني الأول	البيني الثاني	البعدي
	البعدي	٦.٨١					
سرعة الإرسال الخلفي ٥ كرات في تنس الطاولة	القبلي	١١.٢١	٠٠.٦٧		2.43	4.2	4.94
	البيني الأول	٨.٧٨				1.77	2.51
	البيني الثاني	٧.٠١					٠.٧٤
	البعدي	٦.٢٧					
سرعة الإرسال الامامي ٥ كرات في الإسكواش	القبلي	٢٣.٤٥	١.٣٣		1.94	3.63	5.13
	البيني الأول	٢١.٥١				1.69	3.19
	البيني الثاني	١٩.٨٢					١.٥
	البعدي	١٨.٣٢					

يوضح جدول (جدول ٤) انه توجد فروقا دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي و القياسيين البيني الثاني و البعدي ، و كذلك بين القياس البيني الاول و البعدي ، في جميع الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث حيث كان الفرق بين المتوسطين أكبر من قيمة ادق فرق معنوي (H.S.D) (Tukey's Honestly Significant Difference) . بينما لم يظهر ذلك عند اختبار الوثب العريض من الثبات وذلك لصعوبة الاختبار حيث حقق درجة غير دالة في القياس البيني الأول والبيني الثاني والقياس البيني الثاني والبعدي وهذا يوضح ان البرنامج الترويحي المهارى لم يؤثر على نمو القوى العضلية وقوة التحمل لدى عينة البحث في هذا المتغير خلال تلك القياسات.

في الخطوة التالية في المعالجة الاحصائية يتم حساب معدل النمو في المتغيرات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث كما هو موضح في جدول (جدول ٥) التالي. حيث تم حساب معدل النمو في المتغيرات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث القياس القبلي و القياسيين البيني الثاني و البعدي بواسطة المعادلة الخاصة بحساب معدل النمو وهي:

$$\text{معدل النمو} = \frac{\text{القياس التالي} - \text{القياس الأول}}{\text{القياس الأول}} \times 100 \quad (٧٩ : ٩)$$

جدول ٥ معدل النمو بين القياس القبلي و القياسيين البيني الثاني و البعدي في المتغيرات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث

المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس الأول	معدل النمو	متوسط القياس الثاني	معدل النمو	متوسط القياس البعدي	معدل النمو النهائي
ثني الجذع من الرقود	٣١.٣٣	٣٤.٥٦	%١٠.٣١	٣٨.١٢	%١٠.٣٠	٤١.١٥	%٣١.٣٤
الوثب العريض من الثبات	174.62	184.26	%5.23	190.08	%3.16	196.46	%12.51
الوثب عاليا من الثبات	15.72	19.28	%18.46	22.23	%15.30	25.03	%59.22
ثني الذراعين من الانبطاح المائل	17.33	20.62	%15.96	23.51	%14.02	26.36	%52.11
الانبطاح من الوقوف	22.41	25.62	%12.53	28.23	%10.19	30.77	%37.30
اخبار بارو للرشاقة	9.31	8.06	%-15.5	6.82	%-15.38	5.72	%-38.56
سرعة الإرسال الامامي ٥ كرات في تنس الطاولة	11.04	9.29	%-18.84	8	%-13.89	6.81	%-38.32
سرعة الإرسال الخلفي ٥ كرات في تنس الطاولة	11.21	8.78	%-27.68	7.01	%-20.16	6.27	%-44.07
سرعة الإرسال الامامي ٥ كرات في الإسكواش	23.45	21.51	%-9.02	19.82	%-7.86	18.32	%-21.88

ونتم في الخطوة التالية حساب الفروق بين متوسطي مفهوم الذات للقياسيين القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية كما يوضح ذلك جدول (جدول ٦) .

جدول ٦ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة "ت" للعينات المترابطة و دلالتها لأبعاد مفهوم الذات لدى عينة البحث التجريبية قبل و بعد تنفيذ البرنامج الترويحي لألعاب المضرب

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة
مفهوم الذات البدنية	القبلي	53.4359	0.86528	-10.529	١.٦٨	*٠.٠٠٠
	البعدي	58.5897	0.6761			
مفهوم الذات الأخلاقية	القبلي	53.1795	0.73184	-11.087	١.٦٨	*00.00
	البعدي	57.2308	0.67083			
مفهوم الذات الشخصية	القبلي	50.7949	0.70585	-10.177	١.٦٨	*00.00
	البعدي	55.7179	0.76878			
مفهوم الذات الأسرية	القبلي	59.2308	0.87279	0.566	١.٦٨	٠.٠٥٧٤
	البعدي	59.0256	0.74247			
مفهوم الذات الاجتماعية	القبلي	54.4359	0.8838	-2.471	١.٦٨	٠.٠٠١٨
	البعدي	54.8974	0.82863			
نقد الذات	القبلي	23.4872	0.59787	-13.137	١.٦٨	*٠.٠٠٠
	البعدي	28.1282	0.53763			
الذات الواقعية	القبلي	90.6667	1.06175	-9.843	١.٦٨	*٠.٠٠٠
	البعدي	99.9487	1.3799			
تقبل الذات	القبلي	104.5128	1.75753	-5.979	١.٦٨	*٠.٠٠٠
	البعدي	111.2564	1.47618			
مفهوم الذات الادراكية	القبلي	97.4103	1.34311	-11.354	١.٦٨	*٠.٠٠٠
	البعدي	106.8462	1.28918			

ن=39

*دال عند مستوى (٠.٠٥)

يوضح جدول (جدول ٦) السابق ، ان هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، بين القياس القبلي و البعدي في جميع ابعاد مفهوم الذات ، فيما عدا مفهوم الذات الاسرية و مفهوم الذات الاجتماعية لدى عينة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

باستعراض نتائج جدول (جدول ٦) ، الخاص بتحليل التباين في اتجاهين ، بين نتائج القياس القبلي و القياسيين البينيين و القياس البعدي ، في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث ، نجد ان هناك فروقا دالة احصائيا بين هذه القياسات عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات ، كما توضح ذلك قيمتي (ف) المحسوبة و الجدولية ، لصالح للمجموعة التجريبية للبحث ، و بالرجوع الي نتائج طريقة تيوكي لحساب ادق فرق معنوي ، كما يوضح ذلك جدول (جدول ٤) السابق، و جد انه توجد فروقا دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي و القياسيين البينيين و البعدي لصالح المتوسط الاكبر في جميع الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة في البحث ، وهذا يوضح ان البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب له تأثير واضح في تنمية جميع المتغيرات البدنية و المهارية موضوع الدراسة في البحث .و يعضد النتيجة السابقة ما يظهره جدول (جدول ٥) السابق في وجود مع دلالات نمـــــو بين القياس القبلي و البعدي بلغت ما بين (21.88% - و 44.07% : 12.51% و 59.22%) وان هذه الزيادة كانت مستمرة بعد جميع فترات البرنامج الترويحي لألعاب المضرب.

و النتائج السابقة تجيب علي التساؤل الاول من تساؤلات هذا البحث و الذي ينص على " ما البرنامج الترويحي لألعاب المضرب الذي يؤثر علي بعض المتغيرات المهارية و البدنية قيد البحث للطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية ؟ " و تحقق الهدف الاول والثاني من اهداف البحث و الذي يهدف الى " التعرف على اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للطلاب الرياضيين . و التعرف على اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح للتدريب على بعض المتغيرات المهارية قيد البحث للطلاب الرياضيين " .

توضح نتائج جدول (جدول ٦) السابق ، ان هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، بين القياس القبلي و البعدي في جميع ابعاد مفهوم الذات ، فيما عدا مفهوم الذات الاسرية ومفهوم الذات الاجتماعية لدى عينة البحث التجريبية ،ذلك لصالح القياس البعدي لأبعاد مفهوم الذات ،مما يدل على التحسن الواضح لدي المجموعة التجريبية للبحث في هذه المتغيرات ، الذي يمكن ارجاعه الى تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب على عينة من الطلاب الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية ، حيث يعتبره الباحث بمثابة المحك الحقيقي الذي يكشف عن قدرات وطاقت الطلاب ومالديهم من الإمكانيات الكامنة التي لم تكن معروفة لديهم من قبل خصوصا في مجتمع يفتقر الى البرامج الترويحية للمبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية ، بالإضافة الى ان المجموعة التجريبية لم تمارس من قبل برامج الرياضة الترويحية، وهذا جعلهم يقبلون على تحقيق واحد من اهدافهم التي يتطلعون اليها و هو التقدم في التدريب الرياضي و الوصول الي اقصى ما تسمح به قدراتهم في الممارسة الرياضية ، بالإضافة إلى اكتساب المهارات المتميزة لألعاب المضرب حيث انها الرياضات الاكثر انتشارا في بيئة المدينة المنورة بعد كرة القدم والسلة و الكرة الطائرة ، والتفاعل الإيجابي مع تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب هو الذي ادى الى تعديل مفهوم ذاتهم.

ومن الناحية النفسية فان احساس افراد عينة البحث بتحقيق مكاسب في جوانب جديدة شتى يؤدي الى تحسن مفهومه عن ذاته ، فالذات البدنية على سبيل المثال تؤدي الى احساس الفرد بقدراته و امكانياته لتحقيق دوافعه و اهدافه في الحياة ، و ويشير "محمد حسن علاوي" و اوضح ذلك " هشام النجار" الى ان الفرد الرياضي يسعى لتحقيق النجاح الشخصي و اثبات الذات و التفوق و الوصول الى مركز مرموق بين الجماعة لتحقيق التميز و الشهرة (٢٠: ١٣٣).

اما عن عدم وجود فرقا دالا احصائيا في كل من مفهوم الذات الاسرية و مفهوم الذات الاجتماعية ضمن ابعاد مفهوم الذات كما يوضح ذلك كل من جدول (جدول ٦) السابق ، بين القياسيين القبلي و البعدي لدي المجموعة التجريبية للبحث ، فهذا يمكن تفسيره على انه قد يرجع الى ان اداء التدريبات المقننة من خلال البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب يعتمد على الصبغة الفردية و الذاتية في الممارسة ، لان العاب المضرب كلها رياضات فردية وهذا لن يكون له اي اعتبار اذا لم يظهر امام اخرين من الجماعة التي ينتمي اليها الفرد وفي الرياضة الفردية الفائدة تعود على الممارس واجتهاده في اداء المهارات و التدريبات الخاصة بنوع النشاط الممارس ، وهو بهذه الصيغة يكون عكس الذات الاسرية و الاجتماعية ، ويشير "محمد حسن علاوي" ، الى ان الذات الاسرية هي احساس الفرد بقيمته كعضو في اسرة ، و ان الذات الاجتماعية هي قيمة الفرد اثناء تفاعله مع غيره بصورة عامة (21: ٩١) ، (١٣: ١٥٣).

وما سبق يرجعه الباحث الي تعضيد العامل البيئي ، فلازالت البيئة السعودية في المدينة المنورة التي ينتمي اليها افراد عينة البحث التجريبية تتأصل لديهم السمة القبلية ، و التي تضمن في محتواها وبين طياتها خصائص كل من الذات الاسرية و الذات الاجتماعية ، فمحيط الاسرة يجعل كل فرد يتصرف في كل طموحاته من خلالها وتشعره بصلاحيته فيها وهذا يعتبر انعكاسا لإدراك الفرد لذاته بالرجوع للمقربين اليه و المحيطيين به ، وتنعكس الشعور بالصلاحيات في تفاعلاته مع الاخرين بشكل عام ، و لهذا لم تتغير كثيرا نتائج بعدي الذات الاسرية و الذات الاجتماعية لدى عينة البحث التجريبية لانهما بعدين طبيعيين ممارسين في البيئة التي يعيش فيها كل افراد عينة البحث التجريبية.

والتائج السابقة تجيب علي التساؤل الثاني من تساؤلات هذا البحث والذي ينص على " ما اثر البرنامج الترويحي لألعاب المضرب على ابعاد مفهوم الذات لدى عينة البحث التجريبية؟ " و التساؤل الثالث الذي ينص على " هل هناك اختلاف في ابعاد مفهوم الذات بين القياسيين القبلي و البعدي للبرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح ؟ " وتحقق الهدف الثالث من اهداف البحث و الذي يهدف الى " التعرف على الفروق بين القياسيين القبلي و البعدي في ابعاد مفهوم الذات لدى عينة البحث التجريبية بعد تطبيق البرنامج الترويحي لألعاب المضرب المقترح " .

الاستنتاجات:

في ضوء هذا البحث ،أمكن التوصل الى الآتي:

- البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب ادى الى تحسن معدلات المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية للبحث، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٥١% : ٥٩.٢٢%) بين القياسيين القبلي و البعدي.

- البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب ادى الى تحسن معدلات المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية للبحث، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (٢١.٨٨% : ٤٤.٠٧%) بين القياسيين القبلي و البعدي.

- البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب أدى الى تعديل مفهوم الذات البدنية، مفهوم الذات الأخلاقية ،مفهوم الذات الشخصية ، نقد الذات ، الذات الواقعية ، تقبل الذات ، مفهوم الذات الإدراكية للمجموعة التجريبية للبحث كانت هنالك فروقا ذات دلالة احصائية بعد الانتهاء من البرنامج الترويحي المقترح في هذه الأبعاد.

- البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب لم يؤدي الى تعديل مفهوم الذات الأسرية، مفهوم الذات الاجتماعية للمجموعة التجريبية للبحث، حيث كانت قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي ، بينما.

- صلاحية البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب للتطبيق علي عينة من الطلاب الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية.

التوصيات:

- استخدام البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب في اعداد الطلاب الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية حيث ثبت فاعليته في تحسن المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث.

- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب على عينة مشابهة من الطالبات الجامعيات المبتدئات في ممارسة الرياضة الترويحية في محاولة لاثبات فاعليته في تحسن المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث لهن.

- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب على عينات مشابهة من الطلاب والطالبات الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية ولكن في بيئات مختلفة لمحاولة أثبات فاعليته في تحسن المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث.

- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح لألعاب المضرب على عينات مشابهة في بيئات مختلفة من الطلاب والطالبات الجامعيين المبتدئين في ممارسة الرياضة الترويحية للتعرف على مفهوم الذات و المتغيرات الشخصية والنفسية الأخرى.

- نشر نتائج هذا البحث علي مواقع الاقسام العلمية المتخصصة بالجامعات و المجالات العلمية المتخصصة في شبكة المعلومات الدولية لتتحقق الفائدة من الاستفادة من البحث.

المراجع:

١. احمد محمد عبد المعز السنتريسي: " تأثير برنامج تدريسي على مفهوم الذات و القدرة الحركية لطلاب الكلية المتوسطة بصلالة بسلطنة عمان "، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة ، العدد ١١،١٠ ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.
٢. ايناس محمد محمد غانم: " فاعلية برنامج ترويحي رياضي على بعض القيم الخلقية و مفهوم الذات للمعاقين حركيا " ،مجلة نظريات وتطبيقات ،كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الاسكندرية، العدد الواحد و الخمسون ، ٢٠٠٤ م.
٣. بهاء محمد كمال ،جمال محمد علي: " أثر ممارسة بعض الأنشطة و الهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى طلاب جامعة اسيوط " ،المؤتمر العلمي لكلية التربية الرياضية-الرياضة في مصر الواقع و المستقبل ، جامعة اسيوط ،المجلد الثالث، ١٩٩٤ م.
٤. تهاني عبد السلام محمد: " الترويح و التربية الترويحية "، مكتبة دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.
٥. توما جورج خوري: " الشخصية و مقوماتها و سلوكها وعلاقتها بالتعلم ،المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع ، بيروت ، ١٩٩٦ م."
٦. رشيد حلمي ، حسين عيد: " درجة تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين بدمل مجلس التعاون الخليجي " ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ،المجلد الثالث ،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٣-٢٥ ديسمبر ١٩٩٢ م.

٧. سميرة محمد خليل: " تأثير برنامج ترويجي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية و النفسية لدى مراهقات دور الرعاية الاجتماعية " ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية ، العدد الواحد و الخمسون ، ٢٠٠٤ م.
٨. عبدالعزيز النمر ، نارمان الخطيب ، عمرو السكري: " تدريبات الإطالة العضلية " ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م.
٩. عمرو حسن السكري: " التدريب بالاثقال و اثره على مفهوم الذات للطلاب الرياضيين " ، بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٣٨ ، ٢٠٠٠ م .
١٠. كمال درويش ٢٤- ، أمين الخولي : " أصول الترويج و أوقات الفراغ – مدخل العلوم الانسانية " ، مكتبة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م.
١١. محمد احمد صالحة: " مفهوم الذات و علاقته بمتغيري الجنس و الصف المدرسي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية و علم النفس ، المجلد الاول ، العدد الاول ، جامعة دمشق ، ٢٠٠٣ م."
١٢. محمد العربي شمعون ٣-: " علم النفس و القياس النفسي " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م.
١٣. محمد حسن علاوي: " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م.
١٤. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي " ، القاهرة ، دار المعارف ، ٢٠٠٨ م.
١٥. محمد حسن علاوي: " علم نفس المدرب و التدريب الرياضي " ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ م.
١٦. محمد صبحي حسانين: " القياس و التقويم في التربية الرياضية " ، الجزء الاول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٤٢٥ هـ-١٩٩٥ م.
١٧. محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى باهي : " مقدمة في علم نفس الرياضة " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.
١٨. محمود عصمت احمد: " مفهوم الذات و علاقته بمستوى التحصيل الحركي – الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بأسبوط " ، مجلة أسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بأسبوط ، جامعة أسبوط ، العدد التاسع عشر ، الجزء الثالث ، نوفمبر ٢٠٠٤ م.
١٩. مصطفى السايح محمد: " موسوعة الألعاب الصغيرة " ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م.
٢٠. هشام محمد محمد النجار: "برنامج مقترح لتعليم بعض مهارات الجمناز للمعاقين حركيا و تأثيره على مفهوم الذات " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ .
21. Chang P.K.: " Self Esteem And Health Related Physical Fitness Of Male College Students " Thesis D.P.E., Spring Field College, U.S.A., ٢٣ p. ١٩٨٢.
22. James, W (١٨٩٠) The Principles of Psychology. New York. Henry Holt.
23. Jamses, Richard: " The Effect of Weight Training on The Self concept on male undergraduates " , reports research , (١٤٣)
24. O,Dea, J.A.Abraham S.: "Association Between Self - Concept And Body Weight , Gender, And Puberta Development Among Male And Female " , University Of Sydney, Adolescence , ٣٤ (١٣٣) , P٧٩-٦٩ , Australia , Spring, ١٩٩٩.

المرفقات

مرفق (١)

تفاصيل البرنامج الترويحي

البرنامج الترويحي لألعاب المضرب :

استغرق البرنامج الترويحي لألعاب المضرب فترة (١٢) اسبوعا بمعدل ثلاث وحدات للممارسة الترويحية اسبوعيا ، وتم تقسيم البرنامج الترويحي لألعاب المضرب الى ثلاث فترات استغرقت كل فترة منها (٤) اسابيع وهى :

١- فترة تأسيس : هدفها تعلم المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) و إتقانها، المدة (٤) اسابيع (١٣) تمرينا ، (٣) مجموعات ، (٢٠) تكرارا ، الشدة (٦٥ %) ، الراحة البيئية (٢.٣٠) دقائق.

٢- فترة اعداد : هدفها تطوير المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) ، مدتها (٤) اسابيع (١١) تمرينا ، (٣) مجموعات ، (١٥) تكرارا ، الشدة (٧٥ %) ، الراحة البيئية (٣) دقائق.

٣- فترة نهائية: هدفها تنمية المهارات الأولية لألعاب المضرب (التنس طاولة - الإسكواش) ، مدتها (٤) اسابيع ، (٩) تمرينات ، (٣) مجموعات ، (١٥) تكرارا ، الشدة (٨٥ %) ، الراحة البيئية (٣) دقائق.

و يوضح جدول (٦) التالي البرنامج الترويحي لألعاب المضرب مشتملا على زمن الأحماء و مكوناته وحجم النشاط الترويحي لألعاب المضرب و الشدة وفترة الراحة البيئية.

التمرين		الاسبوع											
		الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
زمن الاحماء		١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق
مكونات الاحماء		تنفئة - اطالة - العاب صغيرة			تنفئة - اطالة - رد بطي- العاب صغيرة			تنفئة - اطالة - رد بطي- العاب صغيرة					
عدد المجموعات		٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣	٣
عدد التكرارات		٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
الشدة		%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥	%٦٥
الرد الامامي موقع ١	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد الخلفي موقع ١٠	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد العشوائي تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد الخلفي موقع ٢	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد الامامي موقع ٩	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد العشوائي طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد الامامي موقع ٦	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الرد الخلفي موقع ٤	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
تنس طاولة	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الارسال الامامي	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
يمين الإسكواش ١٠ كرات	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الارسال الامامي	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
شمال الإسكواش ١٠ كرات	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
منافسات الإسكواش مع الزميل ١٠ اق	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الارسال الخلفي يمين الإسكواش ١٠ كرات	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠
الارسال الخلفي شمال الإسكواش ١٠ كرات	السرعة	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك	٤٠/ك
	راحة	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠	٣.٣٠

وصف وحدات البرنامج الترويحي

الوحدة الأولى من البرنامج الترويحي المنفذ (الفترة التأسيسية)									
الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات
الأول (الفترة التأسيسية)	الإحصاء (إجمالي زمن الإحصاء = ١٠ دقائق)	العدو	العدو	١. العدو على شكل حرف ٨ (٨) في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٦٥ %	-	تقسيم المشاركين في عدة ملاعب
				٢. الجري بين الكرات الطبية في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٦٥ %	-	
		الالعاب الصغيرة	الالعاب الصغيرة	١. لعبة ركن المحبوسين. (١٩ : ١٢٠، ١٢١)	٣٠ ثانية	٢	-	-	
				٢. التصويب في الدائرة والمطاردة (١٩ : ١٢٢، ١٢٣)	٣٠ ثانية	٢	-	-	
		الإطالة العضلية	الإطالة العضلية	١. إطالة عضلات الفخذ الأمامية. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	الراحة البينية عن طريق تدريب مجموعة عضلية متبادلة
				٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية. (٨ : ١٠١)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٣. إطالة عضلات الذراع. (٨ : ١٠١)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٤. إطالة عضلات الجذع. (٨ : ١٠١)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
	الجزء الرئيسي	الجزء الرئيسي	تنس طاولة	الرد الامامي موقع ١ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٠	٤٠ ك / د	٢.٣	إجمالي الراحة البينية = ٢٩.٩٠ وذلك يشمل إعداد الجهاز للأداء التالي وجمع الكرات وتبديل اتجاهات الجهاز.
			تنس طاولة	الرد الخلفي موقع ١٠ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٠	٤٠ ك / د	٢.٣	
			تنس طاولة	الرد العشوائي تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٠	٤٠ ك / د	٢.٣	
			تنس طاولة	الرد الخلفي موقع ٢ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٠	٤٠ ك / د	٢.٣	
تنس طاولة			الرد الامامي موقع ٩ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٠	٤٠ ك / د	٢.٣		

	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الرد العشوائي طاولة	تنس طاولة			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الرد الامامي موقع ٦ تنس طاولة	تنس طاولة			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الرد الخلفي موقع ٤ تنس طاولة	تنس طاولة			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الارسال الامامي يمين الإسكواش ١٠ كرات	إسكواش			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الارسال الامامي شمال الإسكواش ١٠ كرات	إسكواش			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	منافسات الإسكواش مع الزميل ١٠ اق	إسكواش			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الارسال الخلفي يمين الإسكواش ١٠ كرات	إسكواش			
	٢.٣	٤٠ ك / د	٢٠	٣٠ ثانية	الارسال الخلفي شمال الإسكواش ١٠ كرات	إسكواش			
	-	-	-	٥ دقائق	ممارسة ترويحية	تنس طاولة			
	-	-	-	٥ دقائق	ممارسة ترويحية	إسكواش			
الراحة البيئية عن طريق تدريب مجموعة عضلية معاكبة	-	أقصى مدى	يمين - يسار	٣٠ ثانية	١. إطالة عضلات الفخذ الأمامية.	إطالة عضلية	الجزء الختامي		
	-	أقصى مدى	يمين - يسار	٣٠ ثانية	٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية.				
	-	أقصى مدى	يمين - يسار	٣٠ ثانية	٣. إطالة عضلات الذراع.				
	-	أقصى مدى	يمين - يسار	٣٠ ثانية	٤. إطالة عضلات الجذع.				
<p>يتم تنفيذ نموذج الوحدة الترويحية الأولى خلال الأسبوع الأول بواقع ثلاث وحدات ويتم تكرار هذه الوحدة خلال الأسبوع الأول والثاني والثالث والرابع من البرنامج التروييح بنفس الكيفية مع الإلتزام بالشدة والتكرار والراحة الموضحة أعلاه مع تعديل التمرينات والالعاب الصغيرة للتشويق والمنفذ مع ملاحظة أن الوحدة الترويحية الثالثة في الأسبوع الرابع تم تخصيصها للقياس البيئي الأول</p>									

الوحدة الخامسة من البرنامج الترويحي المنفذ (بداية فترة الإعداد)

الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات		
الخامس (فترة الإعداد)	الأولى	الإحماء (إجمالي زمن الإحماء = ١٥ دقائق)	العدو	١. الجري الجانبي مع التبديل على الجانبين.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٧٥ %	-			
				٢. العدو على شكل حرف ٨ (٨) في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٧٥ %	-			
			الالعاب الصغيرة	٣. الجري بين الكرات الطبية في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٧٥ %	-			تقسيم عدداً المشاركين في
				١. لعبة ركن المحبوسين (١٩ : ١٢٠ ، ١٢١)	٣٠ ثانية	٢	-	-			
				٢. التصويب في الدائرة والمطاردة (١٩ : ١٢٢ ، ١٢٣)	٣٠ ثانية	٢	-	-			
				٣. لمس المساك. (١٩ : ١١٥ ، ١١٦)	٣٠ ثانية	2	-	-			
		الإطال العضلية	١. إطالة عضلات الفخذ الأمامية. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-			الراحة البينية عن طريق تدريب مجموعة عضلية مقابلة	
			٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-				
			٣. إطالة عضلات الذراع. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-				
			٤. إطالة عضلات الجذع. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-				
			٥. إطالة عضلات الظهر. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	2	أقصى مدى	-				
		الجزء الرئيسي	تنس طاولة	الرد الامامي موقع ١ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	وارتفاع في المستوى بسبب حدوث تألم وارتفاع في المستوى = ٢٢ دقيقة وذلك		
			تنس طاولة	الرد الخلفي موقع ١٠ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢			
			تنس طاولة	الرد العشوائي تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢			

الوحدة الخامسة من البرنامج الترويحي المنفذ (بداية فترة الإعداد)

الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات
			تنس طاولة	الرد الخلفي موقع ٢ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			تنس طاولة	الرد الامامي موقع ٩ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			تنس طاولة	الرد الامامي موقع ٦ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			تنس طاولة	الرد الخلفي موقع ٤ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			إسكواش	الارسال الامامي يمين الإسكواش ١٠ كرات	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			إسكواش	الارسال الامامي شمال الإسكواش ١٠ كرات	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			إسكواش	منافسات الإسكواش مع الزميل ١٠ اق	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			إسكواش	الارسال الخلفي يمين الإسكواش ١٠ كرات	٣٠ ثانية	٢٥	٥٠ ك / د	٢	
			تنس طاولة	ممارسة ترويحية	٧ دقائق	—	—	—	التشويق
			إسكواش	ممارسة ترويحية	٧ دقائق	—	—	—	التشويق
		الجزء الختامي	إطالة عضلية	١. إطالة عضلات الفخذ الأمامية.	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	—	الراحة البينية عن طريق تدريب مجموعة عضلية متقابلة
	٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية.			٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	—		
	٣. إطالة عضلات الذراع.			٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	—		
	٤. إطالة عضلات الجذع.			٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	—		
	٥. إطالة عضلات الظهر. (٨ : ١٠٠)			٣٠ ثانية	2	أقصى	—		

الوحدة الخامسة من البرنامج الترويحي المنفذ (بداية فترة الإعداد)

الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات
							مدى		

يتم تنفيذ نموذج الوحدة الترويحية الخامسة خلال الأسبوع ثلاث وحدات ويتم تكرار هذه الوحدة خلال الأسبوع الخامس والسادس والسابع والثامن من البرنامج الترويحي بنفس الكيفية مع الإلتزام بالشدة والتكرار والراحة الموضحة أعلاه مع تعديل التمرينات والألعاب الصغيرة للتشويق المنفذة مع ملاحظة أن الوحدة الترويحية الثالثة في الأسبوع الثامن تم تخصيصها للقياس البيني الثاني

الوحدة التاسعة من البرنامج الترويحي المنفذ (الفترة النهائية)

الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات
				١. الجري الجانبي مع التبديل على الجانبين.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٨٥%	-	
				٢. العدو على شكل حرف ٨ (٨) في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٨٥%	-	
				٣. الجري بين الكرات الطبية في ملعب الإسكواش.	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٨٥%	-	
				٤. الجري مع تبادل رفع الركبتين نصفاً ولمس المقعدة	٢ دقيقة	٢ دقيقة	٨٥%	-	
		الإحماء (إجمالي زمن الإحماء = ١٥ دقائق)	الالعاب الصغيرة	١. لعبة ركن المحبوسين (١٩ : ١٢٠ ، ١٢١)	٣٠ ثانية	٢	-	-	تقسيم المشاركين في عدة ملاعب
				٢. التصويب في الدائرة والمطاردة (١٩ : ١٢٢ ، ١٢٣)	٣٠ ثانية	٢	-	-	
				٣. لمس المساك. (١٩ : ١١٥ ، ١١٦)	٣٠ ثانية	2	-	-	
				٤. المصيدة (١٧٢ - ١٧٣)	٣٠ ثانية	2	-	-	
		الإطالة العضلية		١. إطالة عضلات الفخذ الأمامية. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	البينية عن طريق تدريب مجموعة عضلية
				٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	

الوحدة التاسعة من البرنامج الترويحي المنفذ (الفترة النهائية)									
الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البيئية	الملاحظات
				٣. إطالة عضلات الذراع.(٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٤. إطالة عضلات الجذع.(٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٥. إطالة عضلات الظهر.(٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	2	أقصى مدى	-	
				٦. إطالة عضلات الكتف (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	2	أقصى مدى	-	
		التمرين الرئيسي	تنس طاولة	الرد الامامي موقع ١ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣	إجمالي الراحة البيئية = ٢٢ دقيقة وذلك بسبب حدوث تأقلم وارتفاع في المستوى المهاري.
	تنس طاولة		الرد الخلفي موقع ١٠ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	تنس طاولة		الرد العشوائي تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	تنس طاولة		الرد الامامي موقع ٩ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	تنس طاولة		الرد الامامي موقع ٦ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	تنس طاولة		الرد الخلفي موقع ٤ تنس طاولة	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	إسكواش		الارسال الامامي يمين الإسكواش ١٠ كرات	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	إسكواش		منافسات الإسكواش مع الزميل ١٠ ق	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	إسكواش		الارسال الخلفي يمين الإسكواش ١٠ كرات	٣٠ ثانية	٣٠	٦٠ ك / د	١.٣		
	تنس طاولة	تنس	ممارسة ترويحية	١٠ دقائق	-	-	-	بهدف التنشيق	
	إسكواش	إسكواش	ممارسة ترويحية	١٠ دقائق	-	-	-		
	إطالة عضلية	إطالة عضلية	إطالة عضلت الفخذ الأمامية.	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	البيئية عن طريق تاريب مجموعة عضلية	

الوحدة التاسعة من البرنامج الترويحي المنفذ (الفترة النهائية)									
الأسبوع	الوحدة الترويحية	أجزاء الوحدة	محتوى الوحدة	التمرين	الزمن	التكرارات	الشدة	الراحة البينية	الملاحظات
				٢. إطالة عضلات الفخذ الخلفية.	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٣. إطالة عضلات الذراع.	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٤. إطالة عضلات الجذع.	٣٠ ثانية	يمين - يسار	أقصى مدى	-	
				٥. إطالة عضلات الظهر. (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	2	أقصى مدى	-	
				٦. إطالة عضلات الكتف (٨ : ١٠٠)	٣٠ ثانية	2	أقصى مدى	-	
<p>يتم تنفيذ نموذج الوحدة الترويحية التاسعة خلال الأسبوع ثلاث وحدات ويتم تكرار هذه الوحدة خلال الأسبوع التاسع والعاشر والحادي عشر والثاني عشر من البرنامج الترويحي بنفس الكيفية مع الالتزام بالشدة والتكرار والراحة الموضحة أعلاه مع تعديل التمرينات والالعاب الصغيرة للتشويق مع ملاحظة أن الوحدة الترويحية الثالثة في الأسبوع الثاني عشر تم تخصيصها للقياس البعدي</p>									