

" تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقترح بأسلوب مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة "

د. نجوى سليمان بيومي *

المقدمة

تقديم :

يتميز العالم المعاصر بالتطورات السريعة والمستمرة في مجال المعرفة العلمية والتكنولوجية ، وبلغت شأنها لم يكن يتخيله الإنسان من قبل . وتكنولوجيا التعلم تعنى تحسين نوعية وكفاءة التعلم من خلال تعزيز الخبرات التي يمر بها المتعلم وتشجيع التعلم الذاتي وإتاحة أوعية المعرفة المتعددة والتعلم مدى الحياة وتحقيق المشاركة والابتكار .

وتعتبر طريقة التعلم الذاتي أحد الطرق الحديثة الإستخدام في مجال تعليم المهارات الأساسية للرياضات المختلفة ، فقد أشار عبد العزيز العقيلي إلى أن طريقة التعلم الذاتي تجعل المادة المتعلمة أكثر تشويقاً بالنسبة للاعب ، كما أنها تفيد في التغلب على مشكلة نقص الإمكانيات ، ويتميز هذه الطريقة باستخدام أساليب إعداد البرامج التدريبية على أشرطة التسجيل الصوتية والمرئية (الفيديو) والكتيبات التي تصاغ بها المادة العلمية بأسلوب يتيح للمتعلم قدراً وافراً من التفاعل مع المادة العلمية المعروضة مما يجعلها ذات فاعلية للارتقاء بمستوى أداء المهارات الحركية في مجال التعلم الحركي (١٤ : ١٢٩) (١٦ : ٦) .

ويتفق كل من لاري كاتز Larry Katz ١٩٩٥ ، واين بيرلسون Wayne Burleson ١٩٩٦ ، فتح الباب عبد الحلیم ١٩٩٧ على أن التقنيات التعليمية تعمل على زيادة المعرفة في العملية التعليمية من خلال تعداد أدوارها ، كما أنها تقدم المعلومات الخاصة بمختلف الأجهزة الوظيفية أثناء عملها في الأداء الحركي ، ويتوصل هذه المعلومات للمتعمكون لها تأثير ذو فاعلية في إتمام عملية التعلم مما ينعكس على تطور المهارات الحركية .

(٣٥) (٤٢) (١٨ : ١٢٦)

وتشير الوسائط المتعددة إلى التنوع في الوسائط التي يستخدمها المعلم حيث يقوم باستخدام وسيط أو أكثر في الوقت المناسب لموضوع التعلم وتتكامل الوسائط مع بعضها البعض عن طريق يكتل للمتعمكون الفرد من تحقيق الأهداف المرجوة بكفاءة وفاعلية خلال تفاعل نشط يسمح للمتعمكون التحكم في السرعة والمسار والمعلومات وتتبعها تبعاً لقدراته الذاتية (٢١ : ٢٣٩) .

ويستخدم الفيديو إما فردياً للتعلم الذاتي ، أو في مجموعات قليلة دون وجود المعلم ويعمل هذا النوع من التعلم على تحقيق التفاعل المتبادل بين المتعلم والمادة المتعلمة من خلال التحليل المفصل للمهارات وترتيب جزئياتها بصورة متسلسلة . كما يمكن استخدام الإمكانيات الفنية المتعددة لجهاز الفيديو كالأستخدام الشخصي وإمكانية التوقف ، والإرجاع ، وإمكانية العرض البطيء Slow Motion والتي يمكن استغلالها بنجاح ويتميز أيضاً بعدم التكلفة وإمكانية التنقل مع الاحتفاظ بالشرائط للاستخدام مستقبلاً .

(٨ : ٢١٧-٢٢٢) (٢١ : ٦٥)

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجهاز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

ويشير عبدالفتاح لطفى نقلا عن نشوة حلمى أنه من مميزات التعليم المبرمج أن القود يستطيع أن يتعلم بنفسه وبمعدله الذاتى ، فلا تصبح الفروق الفردية إذن مشكلة ، إذ لا يضطر المتعلمون القادرون على التعلم بسرعة إلى التخلف أو الانتظار بسبب أن غيرهم لا يسليرونهم فى نفس السرعة (٣٠ : ١٦) . ويعتبر التعليم المبرمج عن طريق استخدام الكتيب هو الأكثر شيوعا فى المجال الرياضى ، ولقد تم فى هذا الصدد إجراء العديد من الدراسات التى اتجهت صوب التعليم المبرمج للتعرف على إثارة العملية التعليمية ، ومن هذه الدراسات دراسة جمال الشناوى ١٩٩٨ (٦) ونشوة حلمى ١٩٩٨ (٣٠) ، أمجد جميل ١٩٩٩ (٤) ، عادل فوزى وآخرون ٢٠٠١ (١٢) ودراسة محمد زغلول وخالد الفلاح ٢٠٠١ (٢٢) .

وحيث أن شخصية الإنسان كل متكامل تتفاعل جوانبها مع بعضها ، وأى إعاقة تصيب إحداها ، فإنها تؤثر على بقية الجوانب ، ولذا يمكن الإشارة إلى أن التغييرات الفسيولوجية التى قد تصيب المرأة نتيجة التقدم فى العمر ، تؤثر على الجوانب النفسية والفسيولوجية والاجتماعية والعقلية (٢٠ : ٤٨ : ٥١) .

والتمرينات الهوائية تعتمد على عمل الجهازين الدورى والتنفسى وذلك بتوصيل الأكسجين للعضلات العاملة والتخلص من النواتج الكيميائية المتخلفة ، ويعتمد العمل البدنى فيها على استخدام الفرد لمجموعات كبيرة من العضلات لمدة تتراوح بين (٣ : ٦٠ ق) مع استخدام الحمل الأقل من الأقصى فى التدريب ، ثم إعطاء راحة مابين (١ : ٢ ق) تتيح للفرد العودة تدريجيا لحالته الطبيعية ثم الرجوع لنفس العمل وهكذا (٣٧ : ٣٠) وقد أشارت معظم الدراسات الأجنبية والعربية إلى ممارسة هذا النوع من التمرينات له تأثير إيجابى على النواحي البدنية والفسيولوجية والنفسية وغيرها مثل دراسة كل من موتسرى نانت Motrie Nante ١٩٨٦ (٣٨) ، أمال مرسى وصفاء جابر ١٩٩٤ (٣) ونجوى سليمان ١٩٩٤ (٢٩) ، ووحيد العصرة ووهيبه زغلول ١٩٩٩ (٣١) .

مشكلة البحث

تعددت الأبحاث التى تناولت تكنولوجيا التعلم فى البرنامج الرياضى المختلفة إلى أن الباحثة لاحظت من خلال إطلاعها على هذه الأبحاث ، وحضور عدة مؤتمرات سواء طبية كالمؤتمر الطبى فى شرم الشيخ أو مؤتمرات التربية الرياضية كمؤتمر الرياضة والعولمة الذى أقيم من ٤ - ٥ إبريل ٢٠٠١ ، أن هذه الأبحاث تناولت رياضات متنوعة لتطبيق التعلم الذاتى مع عدم وجود أبحاث تناولت برامج تمرينات هوائية بالمنزل لربات البيوت نظرا لمشاكل التى سببتها من قلة الحركة وما نتج عن ذلك من أمراض بدنية ونفسية حيث أشار العديد من الأطباء وأساتذة الرياضة على أهمية ممارسة التمرينات حيث تأثيرها الإيجابى على النواحي الفسيولوجية والبدنية النفسية والاجتماعية ، إلا أن الباحثة وجدت عدة عوائق تمنع السيدات من ممارسة هذه الرياضة وأهمها عدم توافر الوقت والأجهزة والأندية الرياضية المجهزة بالأساليب الحديثة والمدربين الأكفاء تربويا ، وإشغال ربة البيت بالأعباء المنزلية ورعاية الأطفال والدراسة إلى جانب ذلك عدم وجود الدعاية الكافية لممارسة الرياضة من قبل وسائل الإعلام المختلفة لذا فكرت الباحثة فى عمل برنامج هوائى مقترح للتعلم الذاتى لربات البيوت عن طريق الفيديو مع الموسيقى والشرح ، والكتيب المبرمج لمجموعات تمرينات هوائية مبرمجة ودراسة أثر كل منهما على بعض النواحي الوظيفية والنفسية على أن تكون هذه التمرينات مناسبة للمرحلة السنوية من ٤٠ - ٥٠ سنة .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع برنامج للتمرينات الهوائية يناسب للسيدات من ٤٠ - ٥٠ سنة للتعرف على :
- ١ - تأثير طريقة التعلم الذاتي باستخدام الفيديو للتمرينات الهوائية بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة .
 - ٢ - تأثير طريقة التعلم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج للتمرينات الهوائية بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة .
 - ٣ - دلالة الفروق بين استخدام الفيديو والكتيب المبرمج للتمرينات الهوائية بالمنزل لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة .

فروض البحث

- ١ - يؤثر برنامج التمرينات الهوائية المقترح للتعلم الذاتي باستخدام الفيديو تأثيراً إيجابياً على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة.
- ٢ - يؤثر برنامج التمرينات الهوائية المقترح للتعلم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج إيجابياً على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الفيديو - الكتيب المبرمج) لصالح مجموعة الفيديو .

التعريف بالمصطلحات

تكنولوجيا التعليم

عرفها يس عبد الرحمن أنها " عملية منهجية منظمة لتحسين التعليم الإنساني تقوم على إدارة تفاعل بشري مع مصادر التعلم المتنوعة من المواد التعليمية والأجهزة والأدوات والآلات التعليمية وذلك لحل مشكلات تعليمية وتحقيق أهداف محددة " (٣٣ : ٩٩) .

التعلم الذاتي

عرفه طلعت منصور " هو العمل الواعي المنظم المقصود الذي يقوم به الفرد بهدف تغييره من نفسه ، أو تكوين خصال جديدة ضرورية لقيادة نشاط فعال مثمر من حاضره ومستقبله " (١١ : ٢٦) .

التعليم المبرمج

عرفه عاطف السيد أنه " أحد أنواع التعلم الذاتي ، وهو برنامج تعليمي أعدت فيه المادة التعليمية أعداداً خاصاً وعرضت في هيئة كتاب مبرمج أو آلة تعليمية " (١٣ : ٤٦) .

الفيديو

عرفه فتح الباب عبد الحليم أنه " وسيلة سمعية بصرية تستخدم التسجيل على شريط مغناطيسي أو نستعين بالكمبيوتر لنقل الوسائل السمعية والبصرية على شاشة الاستقبال التلفازي على أساس البث المفتوح أو البث المغلق " (١٨ : ٢٤٩) .

الكتيب المبرمج

" هو أحد طرق عرض المادة التعليمية المبرمجة حيث تعد المادة العلمية مقدماً وتقسّم إلى أجزاء أو وحدات صغيرة " (٢ : ٥٥) .

الصحة النفسية

عرفها بعد المطلب القريطى أنها " حالة عقلية إنفعالية إيجابية مستقرة نسبيا ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه فى مجتمع ووقت ما ومرحلة معينة ، وتمتعه بالعاطفة النفسية والفاعلية الاجتماعية (١٥ : ٢٨) .

التمرينات الهوائية التى تؤدى بالمنزل

قامت الباحثة بالتعريف الإجرائى التالى :

مجموعة من التمرينات الهوائية تؤدى بأى مكان متجدد الهواء بالمنزل فى شكل سلسلة من المجموعات الحركية الأساسية للتمرينات تتمتع بالطابع الجمالى وتؤدى مع إيفاعات متنوعة وتتطلب زيادة استهلاك الأوكسجين واستمرار إنتاج الطاقة وتعمل على تنمية وتقوية الجسم بصفة عامة وتحسين الحالة النفسية بصفة خاصة .

الدراسات المرتبطة
البحوث العربية

- ١ - قام على حسنين (١٩٨٩) بدراسة للتعرف على أثر التعلم الذاتى فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة ، أجريت الدراسة على طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، واستخدام الباحث كتابا مصورا ، وكانت أهم النتائج تفوق طريقة التعلم الذاتى . (١٦)
- ٢ - قامت ريم محمد حسن (١٩٩٥) بدراسة للتعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة ، أجريت الدراسة على ٦٥ طالبة من الفرقة الثانية بكلية قسمن ثلاث مجموعات ، اثنتان تجريبيتان وواحدة ضابطة ، طبق عليهن برنامج لمدة ٦ أسابيع بواقع ٦ وحدات أسبوعيا ، وأظهرت النتائج تفوق مجموعة الفيديو تليها المرأة ثم الضابطة (٧)
- ٣ - قام محمد يوسف (١٩٩٦) بدراسة للتعرف على أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات المركبة فى رياضة الملاكمة ، أجريت الدراسة على ٣٠ ملاكما من الناشئين (١٣ - ١٦) سنة قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستخدم الكتيب المبرمج لمدة ٣ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ، أظهرت النتائج أن التعليم المبرمج يؤثر تأثيرا إيجابيا فى سرعة التعليم للمهارات المركبة (٢٦) .
- ٤ - قامت وفاء الصيفى (١٩٩٧) بدراسة للتعرف على أثر استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى تعلم السباحة التوقيعية ، أجريت الدراسة على ٣٦ لاعبة تحت ١٢ سنة قسمن إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة ، فيديو ، كتاب مبرمج وضابطة طبق البرنامج التعليمى لمدة ٣ أشهر بواقع ٥ وحدات أسبوعيا ، أظهرت النتائج تفوقا للمجموعتين التجريبيتين (٣٢) .
- ٥ - قامت نشوة حلمى (١٩٩٨) بدراسة للتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض مهارات المبارزة ، أجريت الدراسة على ٩٠ طالبة من الفرق الأولى بكلية ، قسمن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، استخدمت المجموعتين التجريبية الكتيب المبرمج ، وأسفرت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية فى جميع قياسات البحث (٣٠) .
- ٦ - قامت هويدا العصرة ووهيبة زغلول (٢٠٠١) بدراسة للتعرف على تأثير وسائل تكنولوجيا التعليم على زيادة الاستجابة الانفعالية لممارسة التمرينات الهوائية لعدد ربات البيوت ، أجريت الدراسة على ٤٠ سيدة وتم التياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، طبق عليهم برنامج تمرينات سجل على شريط فيديو ، وكانت عند

الوحدات ٢٠ وحدة بواقع مرتين أسبوعياً ، أظهرت النتائج إلى وجود أثر إيجابي
لوسائل تكنولوجيا التعليم على الاستجابة الانفعالية لممارسات التمرينات (٣١) .

البحوث الأجنبية

- ٧ - قام جيلي زك شارون Sharon , G (١٩٨٠) بدراسة للتعرف على أثر التعلم الذاتي على الطلاب المعلمين ، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، طبق عليهم البرنامج المصمم وفق أسلوب التعلم الذاتي ، والضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي ومن أهم النتائج تفوق مجموعة التعلم الذاتي (٤٠) .
- ٨ - قام ماري لويس I awis ,G (١٩٨٢) بدراسة التعرف على أثر الاشتراك في أحد برامج التعلم الذاتي على اللياقة البدنية ، أجريت الدراسة على ١٦ تلميذة من المعاقات ، قسمن مجموعتين تجريبيتين وضابطة ، طبق عليهن برنامج تعلم ذاتي للياقة البدنية ، أما المجموعة الضابطة طبق عليهم البرنامج التقليدي ، أظهرت النتائج تفوق برنامج التعلم الذاتي (٣٦) .
- ٩ - قام بنجشوز Bingshuz (١٩٨٨) بدراسة للتعرف على التعليم المبرمج المتعلق بالمهارات المقتنة والمستقبلية للكرة الطائرة ، أجريت الدراسة على ٦٣ من طلبة وطالبات معهد بيجن للتربية الرياضية ، قسموا إلى مجموعتين تجريبية واستخدمت البرمجة الخطية والضابطة الطريقة التقليدية ، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة (٣٤) .
- ١٠ - قام سفوي وبيتل Savoy & Beitel (١٩٩٧) بدراسة للتعرف على تأثير برنامجين للتعليم التقليدي والتعلم الذاتي على حالة القلق والثقة بالنفس ، وأجريت الدراسة على لاعبات السلة وتم التعرف أثر التنافس على القلق ، و٩ لاعبات أخريات أثناء الموسم التدريبي ، ١٣ لاعبة خضعن لبرنامج تعلم ذاتي ، وأسفرت النتائج على التعرف على حالة القلق والثقة بالنفس كانت في زيادة ، ولكن اللاعبات اللاتسي خضعن للتعلم الذاتي أظهرت تغير إيجابي لحالة الثقة بالنفس (٣٩) .
- ١١ - قامت ست بيرر St . Pierre (١٩٩٨) بدراسة للتعرف على التعلم عن بعد المدرس التربية الرياضية ، شملت عينة الدراسة فئات مختلفة ، خضعوا لبرنامج التعليم عن بعد (DL) عن طريق مؤسسات التعليم العالي من خلال برنامج بث على الإنترنت والتفاعل بين وسائل الإعلام المختلفة وذلك في دورات للمواد المختلفة ، إلا أن التربية الرياضية كان لها نصيب غير كبير خلال هذه التجربة ، وتوصلت لإيجابيات وسلبيات التعليم عن بعد وتطابق هذه المفاهيم في مهنة التربية الرياضية (٤١) .

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين ، مع القياس القبلي والبعدي لكل منهما .

مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع وعينة البحث من النادي الأهلي للتربية البدنية بالجزيرة وعددهن ٤٠ سيدة ومجموعة من السيدات اللاتي يقطن في المربع السكني للباحثة وعددهن ٦٠ سيدة ، وتضم السيدات ربات البيوت من غير الممارسات للنشاط الرياضي وتتراوح أعمارهن ما بين (٤٠-٥٠) سنة ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من السيدات المتزوجات وسبق لهن الإرتجاب ولا يتعدى عدد أطفالهم عن ثلاثة أطفال ، وتتمتع بصحة جيدة فسيولوجيا ومن غير المدخنات وعلى قدر كافي من التعليم، وتقعن تحت تصنيف منحني الاضطرابات النفسية بعد

تطبيق مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي الخاص بقياس الصحة النفسية والذي يعبر عن تكامل طاقات الفرد ، وشعوره بالسعادة الاجتماعية ، وهي تعتبر حالة إيجابية تتضمن تمتع الفرد بصحة العقل والجسم معا ، وإدراكه الكامل لحقيقته قدراته واحترامه لذاته وتقبلها وتحكمه إراديا في سلوكه ، وتقاس بالدرجات التي تحصل عليها السيدة في الأداة المستخدمة ويتكون المقياس من المحاور الآتية (١) معامل إنخفاض التوتر (٢) الرعاية (٣) الانزواء (٤) العصابية (٥) الانتماء (٦) طلب النجدة ، وقد أشار مؤلفا الاختبار إلى أن الدرجة الكلية تشير إلى الصحة النفسية وهي التي تقع بين ٤٠-٦٠ وأقل من ٤٠ ، وأكبر من ٦٠ تشير إلى اللامواء وإلى سوء التوافق ، أي إلى اضطراب في مستوى الصحة النفسية مرفق رقم (٢) ، وقد تم توزيع الاختبار على عدد ١٠٠ سيدة إلا أن المرود منهم كان ٩٠ ورقة إجابة فقط ، منهم ٦٠ سيدة تقعن فوق ٦٠ درجة ثانية للاختبار مما يشير إلى أن هناك اضطرابات في الصحة النفسية ، ١٢ سيدة تقعن تحت ٤٠ درجة ثانية للاختبار وهؤلاء أيضا يكون لديهم اضطراب في الصحة النفسية ويتمتعن بعدم النضج العاطفي ، ١٨ سيدة تقعن في المعدل الطبيعي من ٤٠-٦٠ درجة للاختبار ، وقد حددت الباحثة عينة السيدات المضطربات نفسيا لأنه كان العدد الأكبر وكذلك لمعرفة تأثير البرنامج عليهن ، وقد تم توزيع شرائط الفيديو ، الكتيبات المبرمجة على عدد ٦٠ سيدة تم تقسيمهن بالتساوي ٣٠ لكل مجموعة تجريبية - إلا أنه من خلال عمل القياسات القبليّة والبعديّة وتطبيق بعض وحدات البرنامج لم يستكمل عدد السيدات جميعهن تطبيق البرنامج ، حيث أن الباحثة كانت تقوم بإجتماع دوري كل (١٥) يوما بعد الظهر بمقر النادي الأهلي بالجزيرة للسيدات عينة البحث كل مجموعة على حدى ، وذلك لمعرفة المعوقات التي قد تواجههن في تطبيق وحدات البرنامج وتقوم بالرد على أسئلة السيدات والتنبيه على أداء التمرينات بطريقة صحيحة إلى جانب الأهمية لممارسة البرنامج صباحا في أماكن متجددة الهواء ، كما أشارت الباحثة إلى تطبيق التمرينات تدريجيا كما في البرنامج المعد لكل مجموعة من حيث الزمن لكل مرحلة وفترات الراحة وعند الإحساس بالتعب يجب التوقف للراحة إلى أن يرجع النبض للهدوء نسبيا ، وقد تم استبعاد السيدات اللاتي لم تتمكن قياسات البحث ، ولم ينتظمن في تطبيق البرنامج ، وأصبحت العينة ٤٠ سيدة ، وتم الكشف عليهن من قبل طبيب متخصص للإطمئنان على الصحة العامة ومقدرة السيدة على ممارسة التمرينات الهوائية وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين .

المجموعة التجريبية الأولى : طبق عليهن برنامج تمرينات هوائي بالمنزل مسجل على شريط فيديو مع عمل مونتاج لشريط كل من جين فوندا Gen Fonda وكاثي سميث Kathy Semith كوسيلة للتعلم الذاتي ، وضمت ٢٠ سيدة .

المجموعة التجريبية الثانية : طبق عليهن برنامج تمرينات هوائي بالمنزل مسجل في كتيب مبرمج وهو نفس برنامج المجموعة التجريبية الأولى وضمت ٢٠ سيدة .

وقد تم إجراء التكافؤ بين مجموعة البحث في السن ، الطول ، الوزن ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، السعة الحيوية ، مؤشر الطاقة لبراخ ، واختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي لمحمود أبو النيل جدول (٢،١) .

جدول (١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء
لعينة البحث الكلية في المتغيرات المختارة

(ن = ٤٠)

م	المتغيرات	م	ع	ل
١	السن / سنة	٤٥,٧٠	٣,٢٠	٠,٢٣-
٢	الطول / سم	١٥٨,٠٣	٤,٩١	٠,٢٣
٣	الوزن / كجم	٧٨,٦٣	٥,٧٧	٠,١٤
٤	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لتر / ق	٣٩,٣٩	٢,٣٩	٠,١٩
٥	السعة الحيوية / سم ^٣	١٨٧,٠٠	٢٣٦,٩١	٠,٢٣
٦	مؤشر الطاقة / درجة	١١٢,٨٠	٩,٩٠	٠,٨٥-
٧	معامل انخفاض التوتر / درجة	٦٢,٥٨	٢,٦٩	٠,٨٩
٨	الرعاية / درجة	٦٨,١٥	٥,٩١	٠,٧٢-
٩	الانزواء / درجة	٦٠,٨٨	٣,٤٠	٠,٥١-
١٠	العصابية / درجة	٤٧,٩٥	١,٦٩	٠,٠٥-
١١	الانتماء / درجة	٥٥,٨٠	٧,٤٩	٠,٣٠-
١٢	التجدة / درجة	٥٥,١٨	٦,٣٦	٠,٦٨-
١٣	الدرجة الكلية لاختبار الشخصية / درجة	٦٦,٣٠	٢,٦٧	٠,١٣-

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات المختارة قد انحصرت بين +٣ ، -٣ مما يدل على تجانسها في هذه القياسات .

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في القياسات القبليّة
لمتغيرات البحث المختارة

(ن = ٤٠)

م	القياسات	التجريبية الأولى ن=٢٠		التجريبية الثانية ن=٢٠		الفرق	قيمة ت'
		ع	م	ع	م		
١	السن / سنة	٤٥,٨٥	٣,٠٥	٤٥,٥٥	٣,٤٣	٠,٣٠	٠,٢٩
٢	الطول / سم	١٥٨,٢٥	٤,٨٠	١٥٧,٨٠	٥,١٤	٠,٤٥	٠,٢٩
٣	الوزن / كجم	٧٩,٧٥	٤,٨١	٧٧,٥٠	٦,٥٢	٢,٢٥	١,٢٤
٤	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لتر / ق	٣٩,٥٣	٢,٥٩	٣٩,٢٥	٢,٢٣	٠,٢٩	٠,٣٧
٥	السعة الحيوية / سم ^٣	١٨٨٧,٥٠	٢٥٦,٤٣	١٨٥٢,٥	٢٢٠,٩٣	٣٥,٠٠	٠,٤٦
٦	مؤشر الطاقة / درجة	١١٢,٩٠	١٠,٠٩	١١٢,٧٠	٩,٩٧	٠,٢٠	٠,٠٦
٧	معامل انخفاض التوتر / درجة	٦٢,٧٠	٢,٦٨	٦٢,٤٥	٢,٧٦	٠,٢٥	٠,٢٩
٨	الرعاية / درجة	٦٨,٤٠	٥,٨٥	٦٧,٩٠	٦,١١	٠,٥	٠,٢٦
٩	الانزواء / درجة	٦٠,٩٠	٣,٣٥	٦٠,٨٥	٣,٥٣	٠,٠٥	٠,٠٥
١٠	العصابية / درجة	٤٨,٠٠	١,٦٥	٤٧,٩٠	١,٧٧	٠,١	٠,١٨
١١	الانتماء / درجة	٥٥,٢٥	٧,٨٩	٥٦,٣٥	٧,٢٢	١,١	٠,٤٦
١٢	التجدة / درجة	٥٤,٩٠	٦,٥٠	٥٥,٤٥	٦,٣٨	٠,٥٥	٠,٢٧
١٣	الدرجة الكلية لاختبار الشخصية / درجة	٦٦,٣٠	٢,٧٦	٦٦,٣٠	٢,٨٣	صفر	صفر

قيمة ت' الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين في قياسات السن ، الطول ، الوزن ، المتغيرات الوظيفية والنفسية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات .

أدوات جمع البيانات

لتحديد قياسات البحث واختيار المتغيرات الوظيفية والنفسية استعانت الباحثة بالدراسات السابقة ، وما أشارت إليه المراجع المتخصصة ، واستطلاع رأى الخبراء في مجال التمرينات ومجال الطب وعلم النفس .

١ - قياسات الدلالة الوظيفية . مرفق رقم (١)

- الطول بالسلم - الوزن بالكيلو جرام - معدل النبض

- ضغط الدم الانقباضي والانبساطي

- اختيار الخطو لكلية كونييز لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

(١ : ٢٧٥)

- السعة الحيوية (٢٣ : ٥٩)

- مؤشر الطاقة لبوراخ Barach Energy (٢٥ : ٨٣ - ٨٦)

وتم استخدام أجهزة القياس التالية :

- ميزان طبي - شريط قياس بالسلم - ساعة إيقاف رقمية

- جهاز سيفجمانوميتر Sphygmomanometer لقياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .

- جهاز اسبيروميتر جاف - مدرج بارتفاع ١٦,٢٥ بوصة

- واستعاضت الباحثة عن المترنوم بالإيقاع الثابت باليدين .

٢ - القياس النفسي عن طريق اختبار الشخصية الاستقاضي الجمعي . مرفق رقم (٢)

The Group Personality Projective Test (Gppt)

وقام بتأليف الاختبار ريوسل كازل (B.N. Cassel) وتيود وخان (T.c. Khan) بينما قام

محمود السيد أبو النيل بإعداد وتعريب هذا الاختبار للإستخدام العربي والمصري وحصل

على معاملات صدق وثبات عالية ، ويهتم هذا الاختبار بتقدير كمية التوتر الناتج عن القلق

ودرجة نشاط حاجات نفسية معينة والتي تكون لدى الفرد ودقت تطبيق الاختبار عليه ، وهو

يميز بين الأفراد الذين يفتقرون للصحة النفسية والمتمتعون بالصحة النفسية وهذا هو السبب

الذي استندت إليه الباحثة في إختبارها للاختبار ضمن أدوات البحث والاختبار يستخدم من

عمر ١٧ سنة فيما فوق (٢٧) (٢٨) .

صدق الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات ، وكانت

جميعها دالة إحصائية مما يشير إلى صدق تمثيلها لهذه المحاور جدول (٣) .

* لأقل الدرجة العلمية عن أستاذ . مرفق رقم (٣)

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين العبارات والدرج الكلية
لاختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي

م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	م	ج	معامل الارتباط	مسئله العبارات
٧٦	٠,٥٤٦	٦١	٠,٥٢٨	٤٦	٠,٤٩٩	٣١	٠,٦٦٦	١٦	٠,٥٨١	٠,٥٨١	١
٧٧	٠,٥١١	٦٢	٠,٥٤٤	٤٧	٠,٥٢٣	٣٢	٠,٥٩٢	١٧	٠,٤٨٢	٠,٤٨٢	٢
٧٨	٠,٦٤٣	٦٣	٠,٥٦٠	٤٨	٠,٥٦٨	٣٣	٠,٤٨٨	١٨	٠,٦٦٨	٠,٦٦٨	٣
٧٩	٠,٦٢٧	٦٤	٠,٥٩٧	٤٩	٠,٧٦٤	٣٤	٠,٧٠٣	١٩	٠,٦٢٥	٠,٦٢٥	٤
٨٠	٠,٦١٩	٦٥	٠,٥٢٦	٥٠	٠,٦٣٢	٣٥	٠,٧١٤	٢٠	٠,٥٠٣	٠,٥٠٣	٥
٨١	٠,٦٨١	٦٦	٠,٦٤٧	٥١	٠,٦٤٤	٣٦	٠,٦٣٢	٢١	٠,٥٢٢	٠,٥٢٢	٦
٨٢	٠,٦٧٧	٦٧	٠,٧٢١	٥٢	٠,٧٢٨	٣٧	٠,٦٤٤	٢٢	٠,٥٦٣	٠,٥٦٣	٧
٨٣	٠,٧١٤	٦٨	٠,٧٠٩	٥٣	٠,٦٣٤	٣٨	٠,٥٧٢	٢٣	٠,٤٧٥	٠,٤٧٥	٨
٨٤	٠,٥٨٤	٦٩	٠,٨١١	٥٤	٠,٥٦١	٣٩	٠,٥٦١	٢٤	٠,٧٢٨	٠,٧٢٨	٩
٨٥	٠,٥٦١	٧٠	٠,٧٥٢	٥٥	٠,٤٧٩	٤٠	٠,٥٢٦	٢٥	٠,٦٥٣	٠,٦٥٣	١٠
٨٦	٠,٦٤٣	٧١	٠,٦٨٨	٥٦	٠,٥٥٦	٤١	٠,٨٠١	٢٦	٠,٥٨٣	٠,٥٨٣	١١
٨٧	٠,٥٧٦	٧٢	٠,٥٣٤	٥٧	٠,٥٧٧	٤٢	٠,٧٩٢	٢٧	٠,٥١٢	٠,٥١٢	١٢
٨٨	٠,٥١٨	٧٣	٠,٦١٢	٥٨	٠,٦٨٢	٤٣	٠,٥٢٠	٢٨	٠,٥٤٤	٠,٥٤٤	١٣
٨٩	٠,٦٢٣	٧٤	٠,٥٩٢	٥٩	٠,٦٤١	٤٤	٠,٥٤٩	٢٩	٠,٥٧٢	٠,٥٧٢	١٤
٩٠	٠,٥٨٠	٧٥	٠,٦١٠	٦٠	٠,٥٩٥	٤٥	٠,٥٩١	٣٠	٠,٥٦٣	٠,٥٦٣	١٥

دلالة معامل الارتباط (٠,٤٤٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) دلالة معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي ، مما يدل على صدق العبارات في تمثيل الاختبار. ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوما ٢٠ سيدة من خارج عينة البحث فسي النادي الأهلي يوم الاثنين ٢٠٠١/٢/١٩ وتم إعادة التطبيق للاختبار يوم الأربعاء ٢٠٠١/٢/٢٨ لحساب ثبات الاختبار واستخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار لحساب معاملات ثبات محاور اختبار الشخصية ، وانحصرت معاملات الثبات بين (٠,٧٧٦ ، ٠,٨٨٣) ولمجموع الاختبار (٠,٨٥٣) مما يدل على ثبات الاختبار . جدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار الشخصية

(ن = ٢٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		اختبار الشخصية
	ع	م	ع	م	
٠,٨٥٦	٢,٧٢	٦٠,٨٤	٢,٨٧	٦١,٢	معامل إنخفاض التوتر
٠,٨٤٣	٥,٠١	٦٧,١٥	٤,٩٧	٦٨,٢٢	الرعاية
٠,٨٨٣	٣,٢١	٦٠,٦٣	٣,٣٨	٦١,٢٥	الإنزواء
٠,٨٢٩	٣,١٧	٥٠,٤٤	٢,٧٨	٤٩,٥٧	العصابية
٠,٧٧٦	٦,١٥	٥٥,٣٨	٥,٨٤	٥٤,٦٣	الإنتماء
٠,٧٩٢	٥,٦٤	٥٤,٨٩	٥,٧٩	٥٥,١٦	النجدة
٠,٨٥٣	٣,١٧	٦٨,٠٦	٣,١٢	٦٧,٥٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لأبعاد اختبار الشخصية تراوحت (٠,٧٧٦ ، ٠,٨٨٣) ومجموع الاختبار (٠,٨٥٣) مما يدل على ثبات الاختبار .

٣ - استمارة استطلاع رأى مجموعة من الخبراء من كلية التربية الرياضية بالقاهرة بالنسبة لبرنامج التمرينات الهوائية بالمنزل سواء على شريط الفيديو أو فى الكتيب المبرمج وقد تم تعديل البرنامج من سبعة مراحل إلى أربعة مراحل وتوحيد التمرينات فى كل من الشريط والكتيب تبعاً لرأى الخبراء ، واتخذت الباحثة العبارات التى حصلت على ٦٥% فأكثر من موافقة الخبراء .

٤ - البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية الأولى شريط فيديو مودباج لكل من جين فوندا وكاى سميث وقد قامت الباحثة بتوزيع شريط فيديو لكل سيدة فى المجموعة الأولى .

٥ - البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية الثانية الكتيب المبرمج وفيه نفس التمرينات الهوائية مرفق رقم (٤) وقد قامت الباحثة بتوزيع الكتيب على كل سيدة فى المجموعة التجريبية الثانية .

هدف البرنامج

وقاية السيدات فى المرحلة السنية من ٤٠ - ٥٠ سنة من الأمراض المتعلقة بوظائف بعض أجهزة الجسم الفسيولوجية ، كذلك من التعرض للاضطرابات النفسية الشديدة والاستفادة من أداء التمرينات الهوائية بالمنزل فى الوقت الحر لدى السيدات دون التقيد بالذهاب إلى الأندية أو الأماكن المخصصة لذلك (تعلم ذاتى) .

أسس وضع البرنامج

- يحقق الهدف الذى وضع من أجله - متدرج - متنوع - مشوق .
- اللياقة الصحية للسيدات المشاركات فى البرنامج .
- أن يحتوى على بعض التمرينات الهوائية المتعددة والمتنوعة مع إتباع قاعدة Fit حيث أن F تعنى التردد أو عدد مرات التدريب Frequency أى كم مرة نتدرب فى الأسبوع ونعنى I Intensity أى مدى الصعوبة التى نتدرب بها من أجل رفع معدل ضربات القلب من ٦٠ : ٨٠% من أقصى معدل للقلب T وتعنى Time "الزمن" وهى طول الفترة الزمنية التى يستغرقها كل تمرين وتطبيقاً للقاعدة Fit كما أشارت ليلسى صلاح ١٩٩٩ نورد مايلى :

تطبيقاً للقاعدة F وهى عدد مرات التدريب الأسبوعى فيجب ألا يقل عن ٣ مرات فى الأسبوع ويمكن أن يزداد تدريجياً إلى ٧ مرات وقد حددت الباحثة عدد ٥ مرات أسبوعياً ، وتطبيقات للقاعدة I وهى الشدة أو مدى صعوبة التدريب فإن اختيار نوع النشاط الممارس يجب أن يرتبط برغبة المرأة وهواياتها بحيث لا يزيد معدل ضربات القلب أثناء الأداء عن ٦٠ : ٨٠% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب الذى يحصل عليه من طرح السن بالسنوات من ٢٢٠ ، وأما تطبيقاً للقاعدة T وهى الزمن فيوصى العلماء بالاقبال يقل طول فترة التدريب عن ٢٠ دقيقة ويمكن أن يستمر إلى ٦٠ دقيقة . (١٩ : ٣٥٩) .

- تساعد تمرينات المرونة والإطالة على ثبات القوام وزيادة مدى الحركة فى المفاصل وذلك خلال فترة دوام البرنامج ، وقد أظهرت بعض من الدراسات حددت تحسن ملحوظ فى المدى الحركى للمفاصل تحت تأثير هذه التمرينات وتبقى كذلك العضلات من التصلب خاصة عضلات الظهر والساقين وأسفل الظهر وأعلى الفخذ (١٩ : ٣٦٠) .

- عرض البرنامج على الأساتذة المختصون بهدف التحقق من محتوى البرنامج وصلاحيته للتطبيق .

- أن تحتوى كل وحدة على جزء خاص للإحماء وجزء للتدريبات الهوائية الرئيسية وجزء خاص بالتهنئة وضبط التنفس فى كل من الفيديو والكتيب المبرمج .

- أن يستمر العمل في التدريبات فترة لا تقل عن ٣ : ٥ دقائق تم تعطى راحة إيجابية (١ - ٢ق) ثم الرجوع للعمل مرة أخرى .
- اختيار موسيقى محببة إلى النفس (كل سيدة حسب رغبتها) .
- قسم البرنامج إلى أربع مراحل .
- المرحلة الأولى : الغرض منها تنمية وتقوية عضلات الرقبة والكتفين والذراعين والقدمين
- المرحلة الثانية : الغرض منها تنمية وتقوية الذراعين والصدر والبطن وإمداد العضلات الكبيرة بالطاقة اللازمة للأداء .
- المرحلة الثالثة : الغرض منها زيادة تقوية عضلات الذراعين وتنمية ومرونة مفاصل الكتفين وتقوية عضلات الظهر والرجلين .
- المرحلة الرابعة: الغرض منها تقوية ومرونة عضلات أسفل الجذع والبطن ومرونة مفصلي الفخذين والركبتين .
- تحتوى كل مرحلة على خمس وحدات تدريبية مدة كسل منها تتراوح ما بين (٢٠ - ٦٠) دقيقة إلى أن ينتهى مراحل التمرين وتكرار الوحدة كلها مع مراعاة الاهتمام بفترة الإحماء والجزء الرئيسى والتهدئة ، مع ملاحظة ارتداء الملابس المناسبة [فائنة قلنبية (تيشيرت) وبنطلون] وقد اشتمل البرنامج على تمرينات كثيرة ومتنوعة فى كل مرحلة كما أشير إلى استخدام بعضها أو معظمها .

التقسيم الزمنى للبرنامج

- قسم البرنامج على مدى (٦٠) وحدة تدريبية لكل من المجموعتين التجريبيتين (الفيديو - الكتيب المبرمج) لمدة (١٢) أسبوعا ، بواقع (٥) مرات أسبوعيا وزعتها ، بحيث أستغرق زمن الوحدة التدريبية حوالى من ٢٠ : ٦٠ ق على أن تمارس التمرينات صباحا لكسل من المجموعتين حتى تبدأ السيدة يومها بالعمل النشط المحبب إلى النفس لتحسن الحالة الوظيفية والنفسية . مرفق رقم (٤) .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٥/٢/٢٠٠١ إلى الجمعة الموافق ٢/٣/٢٠٠١ على عينة مكونة من (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك لتطبيق بعض وحدات البرنامج وتعريف السيدة بأوضاع التمرينات الأساسية والأوضاع الصحيحة لأداء التمرينات الهوائية ، وقد كانت الباحثة تقوم بأداء النموذج أمام السيدات فى كل من العينتين ومحاولة التصحيح لكل سيدة عند الأداء ، كذلك التمرين على استمرارية أداء التمرينات بطريقة متتالية ، وقد تأكدت الباحثة من أن أفراد العينتين قمن بالأداء الصحيح لمعظم التمرينات ومعرفة النقاط التعليمية الصحيحة لمعظم التمرينات وأسفرت نتائج هذه الدراسة على :

- تعليم السيدات أفراد العينة قياس النبض لأنفسهن .
- مدى ملائمة البرنامج ومناسبة التمرينات للمستوى - سلامة تطبيق الاختبارات .
- تحديد المساعدات والتأكد من دقة قياسهم .
- تحديد الزمن المستغرق لتطبيق الاختبارات .
- استيعاب السيدات لأسئلة اختبارات الشخصية الإسقاطى الجمعى .
- تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات .

أ - القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبليّة الخاصة بالدراسة على المجموعتين التجريبتين من السبت ٢٠٠١/٣/٣ إلى الاثنين ٢٠٠١/٣/٥ بالنادي الأهلي بالجزيرة في فترة ما بعد الظهر.

ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح للتعلم الذاتي (الفيديو - الكتيب المبرمج) على كل من المجموعتين في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٠١/٣/٨ إلى الخميس ٢٠٠١/٥/٣١ وذلك لمدة (١٢) أسبوعيا ، بواقع (٥) مرات أسبوعيا لكل مجموعة وزمن قدرة من ٢٠ : ٦٠ دقيقة تدريجيا .

ج - القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعديّة الخاصة بالدراسة وفقا لما تم القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبتين يوم الجمعة ٢٠٠١/٦/١ إلى الأحد ٢٠٠١/٦/٣ .

عرض النتائج وتفسيرها

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة الأولى (الفيديو) في المتغيرات المختارة

(ن = ٢٠)

م	القياسات	القبلي		البعدي		م.ع	ق.ع
		ع	م	ع	م		
١	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	٢٩,٥٢	٢,٥٩	٤٢,٥١	١,٧٠	٢,٩٨	١,٤٤
٢	السعة الحيوية	١٨٨٧,٥	٢٥٦,٤٣	٢١٤٢,٥	٢٣١,٢٩	٢٥٥,٠٠	٩٠,١٨
٣	مؤشر-الطاقة	١١٢,٩	١٠,٠٩	١٢٦,٦٥	١٠,٦٤	١٣,٧٥	٦,٤١
٤	معامل انخفاض التوتر	٦٢,٧٠	٢,٦٨	٤٧,٤٠	٤,٠٤	١٥,٣٠	٤,٩٤
٥	الرعاية	٦٨,٤٠	٥,٨٥	٥٧,٤٥	١٠,٦٥	١٠,٩٥	١٢,٩٦
٦	الانزواء	١٠,٩٠	٣,٣٥	٥٧,٤٠	٥,١٤	٣,٥٠	٦,٧٩
٧	المصانبة	٤٨,٠٠	١,٦٥	٢٨,٦٥	٩,٧١	٩,٣٥	١٠,١٧
٨	الإنتماء	٥٥,٢٥	٧,٨٩	٥٢,٨٥	٧,٨١	٢,٤٠	١٠,٩٤
٩	التجدة	٥٤,٩٠	٤,٥٠	٥١,٧٠	٨,٣٧	٣,٢٠	٩,٠٩
١٠	الدرجة الكلية لاختبارات الشخصية	٦٦,٣٠	٢,٧٦	٤٥,٨٠	٤,٣٤	٢٠,٥٠	٥,٢٦

قيمة "ت" الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعديّة عن القبليّة للمجموعة التجريبيّة الأولى (الفيديو) في جميع المتغيرات عدا البعديّة (الإنتماء) ، (التجدة) من أبعاد اختبار الشخصية .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
الثانية (الكتيب المبرمج) في المتغيرات المختارة

(ن = ٢٠)

القياسات	القبلي		البعدى		ع.ف	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
١ الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	٢٩,٢٥	٢,٢٣	٢,١١	٤١,٠٣	١,٢٦	٠,٦٢٢
٢ السعة الحيوية	١٨٥٢,٥	٢٢٠,٩٣	١٩٨٧,٥	٢١٧,٥٧	٥٨,٧٦	٠,١٠,٢٨
٣ مؤشر الطاقة	١١٢,٧٠	٩,٩٧	١١٦,٩٥	٩,١٩	٢,٢٥	٠,٨,٤٧
٤ معامل انخفاض التوتر	٦٢,٤٥	٢,٧٦	٤٩,٥٥	٤,٩٠	٥,٣٣	٠,١٠,٨٢
٥ الرعاية	٦٧,٩٠	٦,١١	٥٧,١٠	٩,٨٥	١٠,٠٧	٠,٤,٨٠
٦ الإنزواء	٦٠,٨٥	٣,٥٣	٥٦,١٠	٥,٦١	٧,٧٠	٠,٢,٧٦
٧ العصائية	٤٧,٩٠	١,٧٧	٤٠,٩٠	٨,٨٥	٨,٤١	٠,٢,٧٧
٨ الإنشاء	٥٦,٣٥	٧,٢٢	٥٣,٥٥	٨,٠٤	١٠,٧٦	١,٣٧
٩ النجدة	٥٥,٤٥	٦,٣٨	٥١,٤٠	٧,٤٠	٩,٩٢	١,٨٣
١٠ الدرجة الكلية لاختبارات الشخصية	٦٦,٣٠	٢,٨٣	٤٨,٢٠	٤,٩٠	٥,٨٩	٠,١٣,٧٤

قيمة ت* الجدولية (٢,٠٩٣) عند مستوى (٠,٠٥)
يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القبليّة
للمجموعة التجريبية الثانية (الكتيب) في جميع المتغيرات عدا البعدية (الإنشاء) ، (النجدة) من
أبعاد اختبار الشخصية .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين القياسات
البعدية لمتغيرات البحث المختارة

(ن = ٤٠)

القياسات	التجريبية الأولى (ن = ٢٠)		التجريبية الثانية (ن = ٢٠)		الفرق	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
١ الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	٤٢,٥١	١,٧٠	٤١,٠٣	٢,١١	١,٤٨	٠,٢,٤٥
٢ السعة الحيوية	٢١٤٢,٥٠	٢٣١,٢٩	١٩٨٧,٥	٢١٧,٥٧	١٥٥,٠٠	٠,٢,١٨
٣ مؤشر الطاقة	١٢٦,٦٥	١٠,٦٤	١١٦,٩٥	٩,١٧	٩,٧	٠,٣,٠٩
٤ معامل انخفاض التوتر	٤٧,٤٠	٤,٠٤	٤٩,٥٥	٤,٩	٢,١٥	١,٥١
٥ الرعاية	٥٧,٤٥	١٠,٦٥	٥٧,١٠	٩,٨٥	-٠,٣٥	٠,١١
٦ الإنزواء	٥٧,٤٠	٥,١٤	٥٦,١٠	٥,٦١	١,٣٠	٠,٧٦
٧ العصائية	٣٨,٦٥	٩,٧١	٤٠,٩٠	٨,٨٥	٢,٢٥	٠,٠,٧٧
٨ الإنشاء	٥٢,٨٥	٧,٨١	٥٣,٥٥	٨,٠٤	٠,٢٠	٠,٠,٨
٩ النجدة	٥١,٧٠	٨,٣٧	٥١,٤٠	٧,٤٠	٠,٣٠	٠,٠,١٢
١٠ الدرجة الكلية لاختبارات الشخصية	٤٥,٨٠	٤,٣٤	٤٨,٢٠	٤,٩٠	٢,٤٠	١,٦٤

قيمة ت* الجدولية (٢,٠٢١) عند مستوى (٠,٠٥)
يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الأولى
(الفيديو) عن المجموعة التجريبية الثانية (الكتيب المبرمج) في المتغيرات الوظيفية (الحد
الأقصى لاستهلاك الاكسجين ، السعة الحيوية ، مؤشر الطاقة) بينما لم تكن للفروق بين
المجموعتين دلالة إحصائية في المتغيرات النفسية .

جدول (٨)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية
لمجموعتي البحث في المتغيرات المختارة

م	القياسات	التجريبية الأولى (٢٠)		التجريبية الثانية (٢٠)	
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
١	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	٣٩,٥٢	٤٢,٥١	٣٩,٢٥	٤١,٠٢
٢	السعة الحيوية	١٨٨٧,٥	٢١٤٢,٥	١٨٥٢,٥	١٩٨٧,٥
٣	مؤشر الطاقة	١١٢,٩	١٢٦,٦٥	١١٢,٧٠	١١٦,٩٥
٤	معامل إنخفاض التوتر	٦٢,٧٠	٤٧,٤٠	٦٢,٤٥	٤٩,٥٥
٥	الرعاية	٦٨,٤٠	٥٧,٤٥	٦٧,٩٠	٥٧,١٠
٦	الإنزواء	٦٠,٩٠	٥٧,٤٠	٦٠,٨٥	٥٦,١٠
٧	العصابية	٤٨	٣٨,٦٥	٤٧,٩٠	٤٠,٩٠
٨	الإنتماء	٥٥,٢٥	٥٢,٨٥	٥٦,٣٥	٥٣,٥٥
٩	النجدة	٥٤,٩٠	٥١,٧٠	٥٥,٤٥	٥١,٤٠
١٠	الدرجة الكلية للاختبارات الشخصية	٦٦,٣٠	٤٥,٨٠	٦٦,٣٠	٤٨,٢٠

يتضح من الجدول (٨) زيادة النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية الأولى (فيديو) عن المجموعة التجريبية الثانية (الكتيب المبرمج) في متغيرات البحث المختارة ، حيث تراوحت (٣٠,٩٢% ، ١٣,٥١%) للمجموعة التجريبية الأولى وتراوحت بين (٢٧,٣٠% ، ٧,٢٩%) للمجموعة التجريبية الثانية . مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الفيديو) في دلالات الكفاءة الوظيفية والتي تشمل على الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والسعة الحيوية ومؤشر الطاقة وفي معظم أبعاد اختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي والدرجة الكلية للاختبار عدا الإنتماء ومقياس النجدة ، وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير برنامج التمرينات الهوائية المقترح بالمنزل الذي قامت به ربات البيوت عن طريق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو مما جعل القلب والجهاز السدوري التنفسي يتكيف ويستمر في الأداء لفترة طويلة ، كما أن التمرينات الهوائية لها تأثير مباشر على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل أكسجين هواء الشهيق إلى الدم وتوصيله إلى الأنسجة ورفع كفاءة العضلة في استهلاك الأكسجين إلى جانب تحسن السعة الحيوية (١٠ : ١١٨) هذا أيضا وما لتأثير البرنامج على الصحة النفسية لربات البيوت مما ساعد على تفريغ الإنفعالات غير السارة وإضفاء جو من المرح ، بالإضافة إلى أن استخدام الموسيقى الشيقة والمتنوعة قد حسن من الحالة المزاجية للسيدات وخلصتهن من الضغوط النفسية مما انعكس على الدرجة الكلية لاختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي ، حيث أن الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية ، والأيجابية والفاعلية والرضا والسعادة وتحقيق الذات من أهم مقومات الشخصية القوية الناضجة التي ننشدها ونبغها (١٥ : ١٨) وهذا يتفق إلى ما أشارت إليه دراسة كل من ريم حسن ١٩٩٥ ، وفاء الصيفي ١٩٩٧ ، ست بير St. Perre ١٩٩٨ ، هويدا العصره ووهيبة زغلول ٢٠٠١ في أن استخدام أكثر من حاسة (السمع والبصر) وهما أقوى حاستين عند الإنسان ساعدا على اكتساب التصور الصحيح للمهارات ، إلى جانب ما يتميز به التعلم الذاتي عن طريق الفيديو من إمكانية التوقف والإرجاع وتسلسل الحركات (٧) (٣٢) (٤١) (٣١) . وبذلك تحقق صحة الفرض الأول جزئيا والذي ينص على : "يؤثر برنامج التمرينات الهوائية المقترح للتعليم الذاتي باستخدام الفيديو تأثيرا إيجابيا على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة " .

يتضح من نتائج جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الكتيب المبرمج) في دلالات الكفاءة الوظيفية قيد البحث وفي جميع إبعاد اختبار الشخصية ودرجته الكلية عدا مقياس الانتماء ومقياس النجدة ، وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج الهوائي المقترح بالمنزل للتعليم الذاتي باستخدام (الكتيب المبرمج) لربات البيوت لها فاعلية على التحسن في كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي حيث أن التمرينات الهوائية تتم في وجود الأكسجين ويستمر أداؤها لفترة طويلة مما يساعد على تدفق الدم بصورة أكبر وبسرعة عبر الأوعية الدموية مما يساعد على مطاطية هذه الأوعية وهذا يؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة ، وزيادة قدرة القلب على ضخ المزيد من الدم في كل دقيقة وهذا يساعد العضلات على أداؤها بكفاءة (٩ : ٦٧) (١٧ : ١٢٢) ويذكر محمد لبيب النجحي ، محمد منير أن الكتيب المبرمج المبني بأسلوب مشوق ومسلسل يحفز المتعلم على الانتباه ويبعد عنه الملل والشرد (٢٤ : ٧٤) كما أن طريقة البرمجة تزيد من فاعلية ومشاركة السيدة التي تقوم بأداء برنامج التمرينات الهوائية المقترح بالكتيب المبرمج كوسيلة للتعليم الذاتي لأنه خضع عند تصميمه إلى خطوات متعددة روعى فيها الكثير من المتغيرات المرتبطة بالمتعلم كما روعيت الفروق الفردية بين السيدات وسرعتهن الذاتية أثناء التعلم ، الأمر الذي لا يتوافر في الطرق التقليدية . ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد يوسف ١٩٩٦ ، وفاء الصيفي ١٩٩٧ ، نشوى حلمي ١٩٩٨ ، بنجشوز Bingshuz ١٩٨٨ ، سفوي Savoy وبيتل Beitel ١٩٩٧ ست بير S.T.Perre ١٩٩٨ (٢٦) (٣٢) (٣٤) (٣٩) (٤١) وبذلك تحقق الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على "يؤثر برنامج التمرينات الهوائية المقترح للتعليم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج إيجابياً على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من ٤٠ - ٥٠ سنة".

يتضح من نتائج جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية الأولى (الفديو) والمجموعة التجريبية الثانية (الكتيب المبرمج) في متغيرات الوظيفية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، السعة الحيوية ، مؤشر الطاقة) بينما لم تكن هناك فروق بين المجموعتين في أبعاد اختبار الشخصية الإسقاطي الجمعي ودرجته الكلية ، وتعمرو الباحثة ذلك أن استمرارية أداء السيدة أمام جهاز الفيديو مع عرض التمرينات أمامها مباشرة وبطريقة منظمة مقننة وفق أسس علمية سليمة باستخدام مجموعات عضلية كبيرة وبمصاحبة الموسيقى ساعد على تحسن كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وتلك التأثيرات الفعالة لممارسة التمرينات كوسيلة لمقاومة أمراض الجهاز الدوري والتنفسي والسمنة وضغط الدم وهذا ما أشر إليه سعد كمال ١٩٩٢ ، عنايات لبيب وبركسان عثمان ٢٠٠١ حيث أن التمرينات الهوائية تمنح ممارستها لياقة بدنية أكيدة وتقيه من كثير من الأمراض خاصة الأمراض القلبية (٩ : ١٨٣) (١٧ : ١١٩) (١٩ : ٣٥١) .

ويشير جدول رقم (٨) إلى زيادة النسب المئوية لمعاملات تغير القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية الأولى عن الثانية حيث بلغت في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ٧,٥٤% والثانية ٤,٥٤% ، السعة الحيوية ١٣,٥١% والثانية ٧,٢٩% ، مؤشرات الطاقة ١٢,١٨% والثانية ٣,٧٧% أما نسبة التحسن في أبعاد الشخصية الإسقاطي الجمعي ودرجته الكلية كالآتي : معامل انخفاض التوتر للمجموعة الأولى - ٢٤,٤٠% والثانية - ٢٠,٦٦% ، الرعاية - ١٦,٠١% والثانية - ١٥,٩١% ، الاتزان للأولى - ٥,٥٧% والثانية - ٧,٨١% ، العصائية - ١٩,٤٨% للأولى والثانية - ١٤,٦١% أما الحاجة إلى الإتماء فكان التحسن للأولى - ٤,٣٤% والثانية - ٥,٨٦% ، طلب النجدة للأولى - ٥,٨٣%

والثانية - ٧,٣٠٠% أما الدرجة الكلية للإختبار التي تشير إلى التحسن في الصحة النفسية لربات البيوت فكانت للمجموعة الأولى - ٣٠,٩٢% والثانية - ٢٧,٣٠% وهذا يتفق مع دراسة كل من ريم ١٩٩٥ ، وفاء الصيفي ١٩٩٧ ، أمجد جميل ١٩٩٩ ، محمد زغلول وخالد الفلاح ٢٠٠١ . وبذلك تحقق الغرض الثالث جزئياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين (الفيديو - الكتيب المبرمج) ولصالح مجموعاً الفيديو .

الإستخلاصات

- في ضوء نتائج البحث تستخلص الباحثة مايلي :
- ١ - إتضح أن هناك تقدماً ذا دلالة إحصائية في المتغيرات قيد الدراسة بعد تطبيق برنامج التمرينات الهوائية بالمنزل كوسيلة للتعلم الذاتي باستخدام الفيديو عدا الانتماء ، النجدة من أبعاد اختبار الشخصية .
 - ٢ - أتضح أن هناك تقدماً ذا دلالة إحصائية في المتغيرات قيد الدراسة بعد تطبيق برنامج التمرينات الهوائية بالمنزل كوسيلة للتعلم الذاتي باستخدام الكتيب المبرمج عدا الانتماء ، النجدة من أبعاد اختبار الشخصية .
 - ٣ - أتضح أن هناك تقدماً ذا دلالة إحصائية في كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، والسعة الحيوية ، مؤشر الطاقة للمجموعة التجريبية الأولى ذلك نتيجة لبرنامج التمرينات الهوائية المقترح بالمنزل باستخدام شريط الفيديو ، حيث أنه يسهم في التصور الكلي للحركة وانسيابيتها والتوافق بين مراحلها ، كما أنه يشير دافعة المتعلم لتقليد النموذج الأمثل للأداء ، بينما تشابه تأثير الفيديو والكتيب المبرمج في جميع أبعاد الشخصية .

التوصيات

- في ضوء عينة البحث ونتائجه توصي الباحثة :
- ١ - استخدام برنامج التمرينات الهوائية المقترح بالمنزل على شريط الفيديو كوسيلة للتعلم الذاتي لما يتميز به من توفير للوقت والجهد في الذهاب إلى النوادي للسيدات من سن ٤٠ - ٥٠ سنة لما له من انعكاس على النواحي الجسمية والعقلية والنفسي والاجتماعية وكذلك الكتيب المبرمج الذي صممه الباحثة لهذا الغرض .
 - ٢ - نشر الوعي الرياضي بأهمية ممارسة التمرينات الهوائية سواء بالنادي أو المنزل حسب إمكانيات كل سيدة للارتقاء بالصحة العامة .
 - ٣ - إجراء دراسات خاصة بتأثير العلاج النفسي على أبعاد وإختبار الشخصية تفصيلاً - كمتغيرات مستقلة ، نظراً لندرة هذه الأبحاث في المجال الرياضي .

المراجع

المراجع العربية :

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحى حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢ - _____ : الفيديو والعملية التربوية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، مجلة متخصصة يصدرها المركز العربى للتصنيفات التربوية ، العدد العاشر ، الكويت ١٩٨٢ .
- ٣ - أمال سيد مرسى ، صفاء جابر : تأثير التمرينات الهوائية على القلق والاضطرابات النفس جسمة لربات البيوت ، بحث منشور بمجلة علوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، مايو ١٩٩٤ .
- ٤ - أمجد محمود جميل : التغذية المرندة وتأثيرها على تعليم سباحة الصدر للأطفال تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ١٩٩٩ .
- ٥ - أمين أنور الخولى ، وآخرون : التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٦ - جمال الشناوى : مدى فاعلية الفيديو على تعليم بعض مهارات كرة السلة لتلاميذ الصف السابع من التعليم الأساسى ، مجلد المؤتمر العلمى الدولى " الرياضية المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ٧ - ريم محمد حسن عثمان : تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٥ .
- ٨ - زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم كلسفة ونظام ، المكتبة الأكاديمية ١٩٩٦ .
- ٩ - سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المبادئ ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ١٠ - سهير بسيونى : أثر برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية باستخدام الخطوط على بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية للمدخنات من ٣٠ - ٤٥ سنة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الثانى ، مايو ، ١٩٩٣ .
- ١١ - طلعت منصور : التعلم الذاتى وارتقاء الشخصية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ١٢ - عادل فوزى جمال ، وآخرون : التكنولوجيا والأساليب الحديثة فى تعليم درس التربية الرياضية ، بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الجيزة ، المؤتمر العلمى الأولى - الرياضة والعولمة - المجلد الأول ، ٢٠٠١ .
- ١٣ - عاطف السيد : تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو فى التعليم والتعلم ، مطبعة رمضان بالاسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ١٤ - عبدالعزيز العقبلى : تقنيات التعليم والاتصال ، مكتبة دار القلم ، الرياض ، ١٩٩٦ .
- ١٥ - عبدالمطلب القريطى : فى الصحة النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ١٦ - على حسنين حسب الله : أثر التعلم الذاتى فى تعليم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الأول للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، المجلد الأول ، ١٩٨٩ .

- ١٧- عنايات على لبيب ، بركسان عثمان : التمرينات والجمباز الإيقاعي ، كلية التربية الرياضية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ١٨- فتح الباب عبدالحليم السيد : توظيف تكنولوجيا التعليم ، الطبعة الثانية الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ١٩- إيلى صلاح الدين سليم : الرياضة ومشاكل المرأة الصحية بعد انقطاع الطمث ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر ، الجزء الأول من ١٩ - ٢٢ أكتوبر ١٩٩٩
- ٢٠- محاسن السيد عامر : دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للأفراد والرياضيين والغير رياضيين بعد سن الستين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٢١- محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢٢- محمد زغلول وخالد الفلاح : أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة غير المتكاملة على مستوى الأداء المهارى لمهارة دفع الجلة لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة والعولمة ، المجلد الثاني ، ٢٠٠١ .
- ٢٣- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٢٤- محمد لبيب النجى ، محمد منير مرسى : المناهج والوسائل التعليمية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٢٥- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٢٦- محمد يوسف حسنين : اثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الحركية فى رياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢٧- محمود السيد أبو النيل : الإحصاء النفس والاجتماعى والستريوى ، دار الرفاعى بالقاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢٨- محمود السيد أبو النيل : اختبار الشخصية الاسقاطى الجمعى ، دراسات عربية دار النهضة العربية ، بيروت ، ١٩٩٤ .
- ٢٩- نجوى سليمان بيومى : تأثير التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الأنتروبومترية المسببة لأمراض القلب ، مجلة علوم وفنون الرياضة بكلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، مايو ١٩٩٤ .
- ٣٠- نشوى محمد حلمى : تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض مهارات المبارزة ، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣١- هويدا حسن العصرة ، وهيبه على زغلول : تأثير وسائل تكنولوجيا التعليم على زيادة الاستجابة الإنفعالية لممارسة التمرينات الهوائية لدى ربات البيوت ، بحث منشور بالمؤتمر العلمي الدولي بين النظرية والتطبيق - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى ، ١٩٩٩ .

- ٣٢- وفاء عادل الصيغى : أثر استخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم فى تعلم السباحة التوقيعية ، رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
- ٣٣- يس عبدالرحمن كنديل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم المضمون - العلاقة - التصنيف ، دار النشر الدولى للتوزيع ، السعودية ، ١٩٩٩ .

المراجع الأجنبية

- 34 - Bingshus ,Z. : Experimental Research on Programmed Instruction of Volley Ball St . Skill Reider Hand Hainke V(eds) the Physical Education Teacher and Coach To Day , Koeln Text Book ,1988.
- 35 - Larrg Katz : A New Multimedia and Teaching interface For Faculty and Students , From New Currents , 1995 .
- 36 - Lewis , D.M., : The Effect of Participation In an Individualized instruction of Program on The Physical Fitness of Severaly actarded Female , Adolescents , Diss., Abstr. , Vol. , 43(7) , 1983 .
- 37 - Mandel C.& Other : Leftventrioular Function and Cardiovascular Adaptation to Exercise in Youngs Sports man , Archmal Coeur Apt, 1987.
- 38 - Mutrie , N., : Exercise as Areat ment For Dpression Within Amational Health Service : Diss., Abstr. , A. October , Vol 47 No , 4 ,1986.
- 39 - Savoy , C: Beitel. , : the Relative Effect of a Group Individualized Program on State Anxiety and State Self - confidence, Journal of Sport Behavior (Mobile , Ala.) 20 (3) , Aug. , 1997 .
- 40 - Sharon,G., : The Effect of Individualized Instruction in Physical Education an Student Teacher and Their Students Diss Abstr. ,Vol.42(1),1981.
- 41 - St.,Pierre, P.,: Distance Learning in Physical Education Teacher Education. , Quest (chamaign, I 11.) 50 (4) Nov 1998 .
- 42 - Wayne .B., : Maltimedia Teaching Materials for Electro - Nic Design Software , University of Massachusstt Amherst ,1996 .

