

## ” تأثير استراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط المتعددة على الثقة بالنفس و مستوى اداء اسلوب مروحة الوشو كونغ فو”

د. عبير سعيد محمد

مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

### ملخص البحث:

تعد استراتيجية كيلر إحدى أساليب تفريد التعليم من الأساليب الحديثة في التعلم ، حيث تكون الدراسة للمادة التعليمية باستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية ومهاراتها وإتقانها ثم الانتقال إلى الوحدة التي تليها ، حيث أن مروحة الوشو من الأساليب المستحدثة في المشاركة الدولية مما دفع ذلك الباحثة لإدخال استراتيجية كيلر في تدريبات بعض لاعبي المنتخب القومي المصري البالغ عددهم (٦) وهم المرشحين للمشاركة في أولمبياد داکار ٢٠٢٦ .

## المقدمة ومشكلة البحث:

لا بد ان يكون عضوا مشاركا و فعالا لاتقان الاهداف التعليمية المحددة. (٢٥: ٣٦٩) (٥: ٣٦٥) كما تسمح استراتيجية كيلر للمتعلم بالسير في التعلم بسرعة تتماشى مع قدرته و امكاناته و رغباته مما يتيح له ضبط تقدمه من خلال تعلمه باتقان مع اختلاف السرعة الذاتية لكل متعلم. (١٦: ٤٩)

كذلك تسمح استراتيجية كيلر بالسير في التعلم مع قدرته امكانات كل متعلم طالما ان اتقان التعلم شرط اساسي بالنسبة لاستراتيجية كيلر فمن الطبيعي ان يختلف مقدار الوقت الذي يحتاج اليه كل متعلم للوصول الى المستوى المطلوب، و اتقان محتوى التعلم و ذلك لاختلاف السرعة الذاتية لكل متعلم على حدا. (١٣: ٤٩)

ويضيف محمد محمد الدسوقي (٢٠١٥) ان اسلوب الوسائط المتعددة multimedia بما يمتلكه من امكانيات متنوعة و متغيرة مثل (أجهزة السينما - اجهزة العرض المختلفة - الفيديو - التلفزيون - الشرائح - الافلام - النماذج - الصور - الكتب المبرمجة)، يمكن ان يزيد من فاعلية التدريب فضلا عن جذب الانتباه و التشويق و جعل التعلم ابقى اثرا، و بذلك تحفز المتعلمين و تزيد من نشاطهم و تفاعلهم و تجعل التعلم اكثر حيوية مما يؤكد على اهمية الوسائط المتعددة. (١٥: ١٢٥)

كما يشير احمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١) الى اهمية تحليل الحركة دون التعرض للقوى المسببة لها الذي يعرف بالتحليل الكينماتيكي الذي يهدف لوصف الحركة و دراسة خصائصها دون التعرض للمؤثرات (القوى) و يساعد التحليل الزمني Temporal analysis للمهارات الحركية في ربط

لقد اصبح التحديث و التطوير ضرورة عصرية و مستقبلية و بديلا استراتيجيا لا مفر منه للاستراتيجيات التقليدية التي تحكم التحولات العلمية التي عصفت بالعالم. و تبحث عن تقنيات جديدة يكون في مقدورها ان تعلم اكبر عدد من المتعلمين تعليما افضل و اكثر اتقاناً. (١١: ١٠)

كما يذكر كلا من صلاح هادي شروم (٢٠٢٢) ، ريهام أحمد فاضل (٢٠١٧) ان عملية التعليم عملية فردية اكثر منها جماعية فتعلم الفرد يعتمد على نشاطه الفردي على الرغم من وجوده في جماعة، ولا شك فيه ان هناك جهودا عديدة بذلت لاستخدام التكنولوجيا و انظمة و اساليب و مداخل جديدة في منظومة التعليم مثل الفيديو التفاعلي، التعلم الذاتي، الوسائط الفانقة، التعلم الفردي "تفريد التعليم" و بعد اسلوب تفريد التعليم Individualized instruction من الاساليب الحديثة في التعلم حيث يتميز التفريد بأنه يعتني بكل فرد ككيان مستقل وسط الجماعة كما يعتني بكل مفردة تعليمية كمعلومة مميزة لها وقتها لذا فهي طريقة للتعلم الفردي موجهة نحو تحسين التعلم و تقسيم المحتوى التعليمي الو وحدات من اجل التقدم لابد ان يتقن المتعلم الوحدة اولا. (٢٦: ٥)، (٢٧: ٤)

وتعد استراتيجية كيلر احدى اساليب تفريد التعليم، و تقوم على دراسة المتعلم للمادة التعليمية حسب قدرته و سرعته الذاتية، و بذلك المبدأ الاساسي الذي تقوم عليه هذه الاستراتيجية في التعلم هو ان المتعلم يقوم باستيعاب كل مفاهيم الوحدة التعليمية و مهاراتها و اتقانها الى الوحدة التي تليها، و بذلك يتوجب ان يكون المتعلم عضوا فعالا في العملية التعليمية بدلا من ان يكون سلبيا مستقبلا فقط، فالمتعلم

التصوير السينمائي او بالفيديو لاتمام التعرف على دقة و موضوعية المهارات. (١ : ٨٠)

كما تعتبر ملاكمة التايجي نوع من فنون الووشوكونغ فو يعود تاريخها الى اكثر من ثلثمائة سنة، و هي ميراث ثقافي للامة الصينية بدأت تنتشر في مقاطعة ختان التي يوجد بها معبد الشاولين، ثم انتقلت الى بكين في اواسط القرن التاسع عشر، و اخذت في الانتشار في مختلف انحاء الصين، و تشتمل ملاكمة تاي جي على مجموعة من الاساليب هي ( يانج - تشن - وو - سوين - وو) وتطورت ملاكمة تاي جي بمدارسها المختلفة و اهمها مدرسة يانج التي تتميز بحركات رشيقة هادئة و يمثلها يانج تشنج فو و مدرسة (وو) تتسم بحركات متناسقة لطيفة يمثلها (ووجيان تشيوان) و مدرسة سوين المتميزة بحركات مرنة و يمثلها سوين لو تانغ ، و مدرسة تشن التي تجمع بين الصلب و اللين وتحافظ على مزيد من الاساليب القديمة و يمثلها (تشين فاكين) ومع تطور انتشار التاي جي تشوان الذي يرجع الى (شانج زينج) ، (يانج لوشان) في الاساس و من خلال التطور الاكاديمي للتاي جي تشوان الذي اثار اهتمام الكثير من الصينيين و المختصين في دراسة تاريخ الووشو الصيني يعد جزءا من الفن الصيني التقليدي للوشو كما اوضح (ووتونان)، ممارس الطب الصيني حيث يؤمنون بأن جميع العناصر في الكون موجودة في طاقة بدائية كامنة تعرف ب(تاو) و هي تعني القوة العليا الخالدة واسلوب استخراج و تنمية الطاقة، و قد كان يعتقد بأنها نوع من الملاكمة ثم تحولت الى فن من الفنون القتالية و تتميز رياضة التاي جي بأنها نوع من انواع الدفاع عن النفس و لكن بطريقة انسيابية تعمل على توزيع الطاقة او القوة في انحاء الجسم، و تتم الحركة سواء القوية او الهادئة بطريقة بطيئة ايقاعية في كل وضع يتخذه المتدرب، لذا فأن التاي جي ظاهرة مهمة في الطب

الصيني للاعتناء بالصحة وكذلك الحياه بصورة افضل، وهي مصممة لبحث تيار هادئ و بطئ للطاقة عبر انحاء الجسم. (٦ : ١٤-١٥)

و حديثا تم استحداث مروحة الكونغ فو وهي مستوحاه من الووشو الصيني التقليدي، تعد احدى الآلات المستخدمة في التاي جي تساعد على تقوية الاجسام، وهي تمارين انيقة تتميز بحركات رشيقة و جميلة و بها مهارات دفع اليدين تسمى في اللغة الصينية (الين - يانج). (٦٤)

وهناك حركات من اساليب الووشو تم دمجها بالتايجي، و نتيجة الاندماج بين مختلف اساليب ملاكمة التايجي و رقصات اوبرا بكين و اسلوب سيف التاي جي خرج منه اسلوب مروحة الكونغ فو قيد البحث، و هناك تشابه كبير بين حركات التمرين على الخط الصيني و مهارات مروحة الكونغ فو الاثنان يسعيان الى الاعتدال و الاستقامة و الحرية و التناسق بين الصلابة و المرونة لذا يجب ان يتدرب على الاثنان معا لكي نصل الى ان تشعر بالجمال السامي، كما يمارس هذا الاسلوب على موسيقى القانون الصيني. (٦٣)

وقد لاحظت الباحثة بعد النتائج التي حققتها الالعب الفردية في اولمبياد ٢٠٢٠ انه ينبغي مزيدا من توجيه الدعم و الاهتمام بالالعب الفردية و بعد اعلان الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو رسميا مشاركة بعض الاساليب منها اسلوب مروحة الووشو كونغ فو في اولمبياد الشباب ٢٠٢٦، بذلك تبلورت فكرة الدراسة الحالية من اجل اتقان و تعلم اسلوب مروحة الكونغ فو كونه احدى الاساليب المشاركة لمنخب الشباب المصري ٢٠٢٦ مما يساعد على التطور في الارتقاء في مهارات اللاعبين من استخدام الوسائط بما يتماشى مع تحديات العصر لمضاهاتها بلاعب دولي مماثل من

حالة الثقة و مستوى اداء اسلوب مروحة الووشو كونغ فو.

### مصطلحات البحث :

استراتيجية كيلر Killer Strategy:

هي احدى استراتيجيات التعليم المفرد المعاصر و التي تتيح الفرصة لكل متعلم ان يسير في التعليم بمعدل سرعته الذاتية الخاصة، وتعطي له فرصة الوقت الكافي لاتقان التعلم و جعل عملية التعليم سهلة و ممكنة بالنسبة للمتعلم مهما كانت استعداداته او قدراته او معدل سرعته الخاصة. ( ٩ : ٣٢٧ )

تكنولوجيا التعليم Instructional Technology:

هي نظام متكامل يتفاعل فيه الفكر الانساني و الجهد البشري و الآلة وفق اسس علمية معينة لتحقيق اهداف العملية من جانب وتطوير مخرجاتها من جانب اخر. ( ١٢ : ١٩ )

حالة الثقة الرياضية Sports Confidence State:

هي درجة التأكيد و اليقينيه عند الفرد الرياضي في موقف معين عن مدى قدرته في تحقيق النجاح في الرياضة. ( ١٠ : ٢٢١ )

اسلوب مروحة الووشو كونغ فو:

حركات روتينية تعرض التاريخ العريق للمروحة و الفن التقليدي لصنعها من التراث الصيني و اشكالها المختلفة الجميلة و تؤدي على غزف آلة القانون الصيني مثل الكتابة الصينية و الرسم و هي من الطرق المستخدمة لتقوية الذهن و تهذيب الذات في الثقافة الصينية. ( ٦٤ )

مروحة الكونغ فو: اداة مستوحاة من الووشو الصيني التقليدي فاندها الرئيسية هي تقوية الاجسام، وهي تمارين بالحركات الرشيقية و الانيقية جدا تشبه

اجل اكساب الثقة للاعب اسلوب مروحة الكونغ فو بواسطة استراتيجية كيلر.

مما تقدم و لكون الباحثة - احدى لاعبي المنتخب القومي سابقا و شهدت تجارب دولية للمنتخب يكون الفارق لتحقيق ميدالية ذهبية اجزاء من الدرجة بين المركز الاول و الثاني، مما دفع الباحثة لوضع برنامج مقترح لتفريد التعليم (استراتيجية كيلر) باستخدام الوسائط المتعددة ( الحاسب الآلي - الشفافيات - المدرب ) ومعرفة تأثيره على الثقة بالنفس و مستوى اداء اسلوب مروحة الكونغ فو لدى بعض لاعبي المنتخب القومي للشباب المصري للتاي جي في اسلوب مروحة الكونغ فو.

هدف البحث Aims Research:

يهدف الى وضع برنامج باستخدام (استراتيجية كيلر) ومعرفة تأثيره على بعض محددات الاداء لدى بعض لاعبي المنتخب القومي المصري للتاي جي الشباب في اسلوب مروحة الكونغ فو وهي كالتالي:

١- الثقة الرياضية

٢- مستوى اداء اسلوب مروحة الكونغ فو

فروض البحث Hypotheses Research:

١- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة (التجريبية/الضابطة) في حالة الثقة الرياضية.

٢- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة (التجريبية/الضابطة) في مستوى اداء اسلوب مروحة الكونغ فو.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية / الضابطة) في القياس البعدي في

التدريس لها بالبرنامج التعليمي باستخدام تفريد التعليم على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بأسلوب الاوامر في مستوى الاداء الفني لمهارة دفع الجلة.

اجرى محمود محمد السعيد الشحات (٢٠١٩) (١٨) دراسة بعنوان تأثير استخدام استراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على اليقظة العلمية و تعلم مهارة الدرجة الخلفية المنحنية للوقوف على اليدين على جهاز التمرينات الارضية و يستهدف وضع برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية كيلر المدعمة بالوسائط الفائقة على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق على (٦٠) طالب و جاءت اهم النتائج بتحسين الاداء المهاري لدى عينة البحث باستخدام استراتيجية كيلر في مهارة الدرجة الخلفية.

كذلك اجرت نجاح سليمان عوده (٢٠٢١) (٢١) دراسة تستهدف التعرف على اثر استراتيجية كيلر على التعلم باتقان في تنمية مستويات التحصيل العليا و الاحتفاظ المعرفي لدى طالبات الصف الاول الثانوي في مادة اللغة العربية و استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، على اختبار تحصيلي مكون من (٢٠) فقرة من نوع الاختبار المتعدد و جاءت النتائج الى اثر استراتيجية كيلر التعلم للاتقان في تنمية مستويات التحصيل العليا (التحليل، التركيب، التقويم) و الاحتفاظ المعرفي لصالح المجموعة التجريبية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدى وذلك لمناسبة لطبيعة هذا البحث.

الرقص وتندمج بين اساليب ملاكمة التايجي وسيف التايجي، وحركات اوبراكيين ورقصات اخرى. (٦٣)

#### تاي تشي تشوان Tai chi chuan:

هو فن قتالي داخلي دفاعي صيني مشابه لملاكمة الظل وهو عبارة عن اربعة وعشرون حركة تؤدي في انسيابية بحركات بطيئة، رشيقة. (١٨:٦)

كما يعرفه king wang - - ching lan yuan chen (٢٠١٣) بأنه تمرين صيني تقليدي للعقل والجسم و قد اصبح شائعا في انحاء العالم لتحقيق توازن متناغم بين الجسم و العقل و تسهيل تدفق الطاقة الداخلية بغرض تعزيز الصحة. (٣٣)

#### الدراسات السابقة:

اجرت هدى حسن صابر (٢٠١٦) (٢٥) بدراسة استهدفت تأثير استخدام استراتيجية كيلر على بعض محددات الاداء المهاري للكاتا في رياضة الكاراتيه حيث تهدف الى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام استراتيجية كيلر (تفريد التعليم) على طالبات الفرقة الرابعة تخصص كاراتيه بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق و استخدمت المنهج التجريبي على عينة من الطالبات عددهن (٣٢) طالبة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ و قد جاءت اهم النتائج: ساهمت استراتيجية كيلر لتفريد التعليم باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين مستوى اداء الكاتا للطالبات.

كما اجرت اية الاحمدى عبد الله (٢٠١٧) (٢) دراسة استهدفت التعرف على تأثير استراتيجية كيلر على التحصيل المعرفي و مستوى الاداء المهاري لمهارة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الاعدادية و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و بلغت العينة (٧٠) تلميذا، و اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي تم

### مجتمع البحث:

- جميع اللاعبين و اللاعبات ابطال دوليين لعدة سنوات يتمتعن باللياقة البدنية و الذهنية العالية.
- جميع اللاعبين مرشحين لاولمبياد الشباب التي ستقام بدار ٢٠٢٦.
- جميع اللاعبين الخبرة التدريبية تتراوح ما بين (٦:١٢) سنة تدريبية.
- جميع اللاعبين ابطال دوليين لاساليب التاي جي.
- جميع اللاعبين ستشارك في بطولات دولية خلال شهر ٢٠٢٢/١٢ و يخضعن لمعسكر تدريبي لرفع مستوى الاداء الفني للمشاركة الدولية خلال شهر ١١-١٢/٢٠٢٢.
- جميع لاعبين عينة البحث سيشارك خلال شهر ١١-١٢/٢٠٢٢ بمشاركة دولية في اسلوب مروحة الووشو كونغ فو قيد البحث.

لاعبى المنتخب القومي المقيدون و ابطال الجمهورية للاتحاد المصري للوشو كونغ فو لاعبي التاي جي و لاعبي اسلوب مروحة الووشو كونغ فو المرحلة العمرية مواليد (٢٠٠٨-٢٠٠٩)

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب القومي المصري لاساليب التاي جي مواليد (٢٠٠٨-٢٠٠٩) من المرشحين للمشاركة في اولمبياد الشباب ٢٠٢٦ لاسلوب مروحة الكونغ و و بلغ عددهم (٦) و هم (٣) فتيات و (٣) بنين لاعبين اوائل جمهورية و ابطال دوليين. كما يوضحه جدول (١)

### اسباب اختيار العينة:

تم اختيار العينة من لاعبي اساليب التاي جي للمنتخب القومي المصري لاعبي اسلوب مروحة الكونغ فو ( احدى اساليب التاي جي) للاسباب الاتية:

- اللاعبين و اللاعبات مواليد (٢٠٠٨-٢٠٠٩).
- جميع افراد العينة يخضعون لخطط تدريب واحدة خلال الموسم الرياضي مع طاقم تدريب موحد للمنتخب القومي خلال العام.

### تجانس العينة:

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات السن - الطول - الوزن - الخبرة (الممارسة الرياضية) كما يوضحه جدول (١) بحساب اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الاساسية في المتغيرات التالية: العمر الزمني - الطول - الوزن - الخبرة (الممارسة الرياضية) و ذلك لايجاد التجانس كما يوضحها جدول (١) يوضح تجانس العينة في تغيرات السن، الوزن، الطول، الخبرة التدريبية.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية (ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	سنة	١٣,٣٣	٥١٦	٩٦٨
الطول	سم	١٥٨,٦٦	٥٧٨	-١.٤٢
الوزن	كجم	٤٥,٨٣	٤٥٧	١.٦١
الخبرة	سنة	٨,١٦	٢.١٣	١.٣٣

يتضح من جدول (١) انه:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة عددهم (٨) من مجتمع البحث و ذلك يوم الثلاثاء ٢٠٢٢/٨/٢٣ و كان عددهم (٤) لاعب بنين، (٤) لاعب فتيات من خارج العينة الاساسية من ابطال الجمهورية خارج المنتخب القومي نفس المرحلة العمرية مواليد (٢٠٠٨-٢٠٠٩) لاعبي اساليب التايجي و لاعبي اسلوب مروحة الكونغ فو و جاءت قيم الارتباط كما يمثلها جدول (٢)

استهدفت الدراسة الاستطلاعية التعرف على ما يلي:

- ١- مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة (اختبار التوازن خلفا - اختبار التوازن اماما) و مقياس حالة الثقة بالنفس لافراد عينة البحث.
- ٢- اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) الاختبارات قيد البحث.

انحصر معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات.

حساب المعاملات العلمية:

معامل الصدق ( صدق المحكمين):

تم استطلاع رأي الخبراء في مجال الكونغ فو في تطبيق برنامج استراتيجية كيلر لتطبيقه على بعض لاعبي المنتخب القومي لاساليب التايجي في اسلوب مروحة الووشو من خلال التدريب على (٤) اجزاء للاسلوب باتباع تعليمات الاتحاد الدولي في اسلوب و تسلسل المهارات ، كما يوضحها مرفق (١٢) من اجل الوصول الى اعلى درجات الاتقان و كان عددهم (٦) خبير في رياضة الكونغ فو مرفق (١٠)

حساب معامل الثبات (التطبيق و اعادة التطبيق):

## جدول (٢)

قيم الارتباط بين التطبيق (الاول- الثاني) للاختبارات قيد الدراسة (ن=٨)

الدالة	(ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٠.٠٠٠	٩١٠.	٢.٨٥	١١١.٠٣	٢.٨٠	١١٠.٢٥	درجة	الثقة الرياضية
٠.٠٠٠	٨٨٨.	٤.٩١	٥٠.١٧	٤.٩٠	٥٠.٠٦	ث	التوازن خلفا
٠.٠٠٠	٨٥٧.	٣.٩٩	٤٤.٩٠	٣.٩٥	٤٤.٣٠	ث	التوازن اماما
٠.٠٠٠	٩٠٠.	٣٩١.	٦.٥٧	٣٩٠.	٦.٥٠	درجة	الاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو

\*الدلالة > ٠.٥

## عرض النتائج :

يتضح من جدول (٢) انه:

يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيقين، مما يدل على مدى اتساق الاختبارات قيد الدراسة و انها صالحة للتطبيق.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمتغيرات الدراسة (قبلي/ بعدي) (ن=٦)

البعدي			القبلي		
ل	ع	م	ل	ع	م
٣١٣.	٧٥٢.	١١٤.٨٣	١.١٩	٢.٨٢	١١١.٠٠

تأثير استراتيجية فيلر المرعمة بالوسائط المتعددة على الثقة بالنفس ...

يتضح من جدول (٣) انه:

انحصر معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات.

#### جدول (٤)

##### دلالة الفروق بين القياسين و نسب التحسن لمتغيرات الدراسة (ن=٦)

البعدي			القبلي			المتغيرات
ل	ع	م	ل	ع	م	
٨٥٠	٥٠٤٩	٥٥٠١٦	١٠٠٢٠٢	٥٠٤٥	٥١٠١٦	توازن خلفي

يتضح من جدول (٤) انه:

معامل الالتواء لاختبار التوازن انحصر خلف ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات

#### جدول (٥)

##### المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبار التوازن امام باستخدام مروحة الووشو كونغ فو (ن =٦)

البعدي			القبلي		
ل	ع	م	ل	ع	م
١٠١٩	٤٠٧٦	٥٠٥٠	١٠٠٤	٤٠١٦	٤٧٠٨٣

يتضح من جدول (٥) انه:

انحصر معامل الالتواء لاختبار التوازن اماما باستخدام مروحة الووشو ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات.

#### جدول (٦)

##### المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو(ن=٦)

البعدي			القبلي		
ل	ع	م	ل	ع	م
٠٠٨١	٥٣٥	٨٠٤٢	١٠٤١	٣٩٧	٧٠٧٧

يتضح من جدول (٦) انه:

انحصر معامل الالتواء للداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات.

#### جدول (٧)

##### دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) في حالة الثقة الرياضية(ن=٦)

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
-	-	-	-	*	-
+	٦	٣٠٥	٢١٠٠	٢٠٢٢	٠٠٢٦
=	-	-	-	-	-

الدلالة  $> 0.05$ .

يتضح من الجدول (٧) انه:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في حالة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) في اختبار التوازن خلفا باستخدام فروق الووشو كونغ فو

(ن=٦)

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
-	-	-	-	*	
+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٢	.٠٢٦
=	-	-	-	-	-

\*الدلالة > ٠.٥

يتضح من جدول (٨) انه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في اختبار التوازن خلفا باستخدام مروحة الووشو كونغ فو لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) في اختبار التوازن اماما باستخدام

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
-	-	-	-	-	-
+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.١٢	.٠٢٦
-	-	-	-	-	-

(ن=٦)

مروحة الووشو كونغ فو

\*الدلالة > ٠.٥

يتضح من جدول (٩) انه:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في اختبار التوازن اماما لصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي / البعدي) لاداء المهاري لأسلوب مروحة الووشو كونغ فو

(ن=٦)

الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
-	-	-	-	-	-
+	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٧	.٠٢٣
=	-	-	-	-	-

\*الدلالة > ٠.٥

يتضح من جدول (١٠) انه:

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) في الاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو لصالح القياس البعدي.

### الجدول (١١)

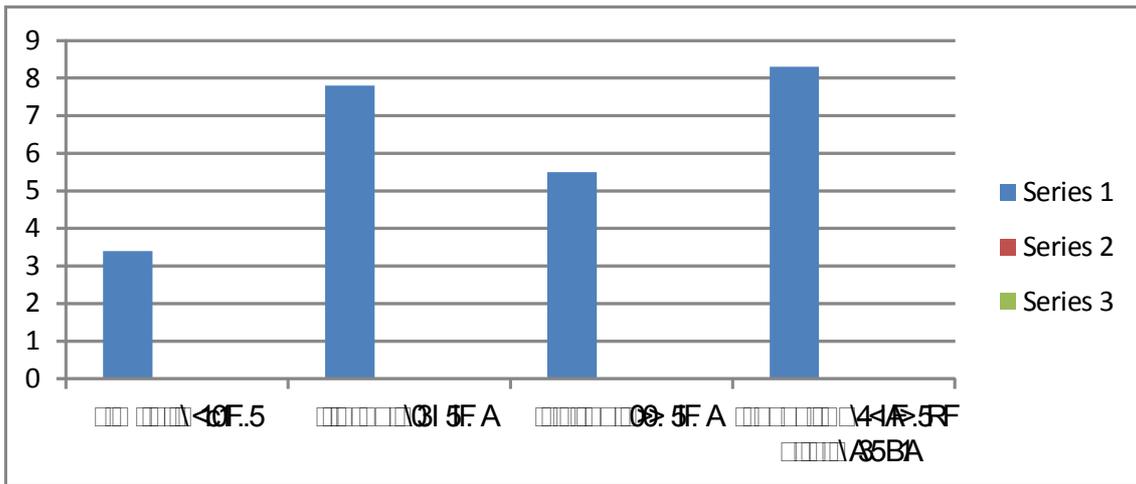
نسب التحسن بين القياسين (القبلي / البعدي) في البحث	المتغيرات
٣,٤ %	حالة الثقة الرياضية
٧,٨	اختبار التوازن خلفا باستخدام مروحة الووشو كونغ فو
٥,٥	اختبار التوازن اماما باستخدام مروحة الووشو كونغ فو
٨,٣	الاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو

\*الدلالة > ٠.٥ .

يتضح من جدول (١١) تفاوت نسب التحسن و قد جاءت اقل نسبة تحسن حالة الثقة الرياضية ٣.٤% و اعلى نسبة تحسن الاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو بنسبة ٨.٣% كما يمثلها الرسم البياني التالي

### شكل (١)

#### نسبة التحسن في المتغيرات قيد البحث



١- اختبار التوازن خلفا في اسلوب التايجي واسلوب مروحة الكونغ فو (اعداد الباحثة) و هو من الصعوبات المعلنة من قبل الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو. مرفق (٦)

٢- اختبار التوازن اماما في اسلوب التايجي كوان ( اعداد الباحثة) و هو من الصعوبات المعلنة من قبل الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو. مرفق (٥)

يتضح من شكل (١) انة :

تفاوت نسب التحسن حيث جاءت في اقل نسبة تحسن في حالة الثقة الرياضية ٣.٤% و جاءت اعلى نسبة التحسن الاداء المهاري لمروحة الووشو كونغ فو بنسبة ٨.٣%

#### ادوات جمع البيانات:

استعانت الباحثة لجمع البيانات بالوسائل التالية:

اولا: الاختبارات البدنية:

ثانياً: مقياس حالة الثقة الرياضية: مرفق ( ٢ )

تم استخدام مقياس حالة الثقة الرياضية تصميم روبن فيلي vealy تعريب محمد حسن علاوي، يتكون من ١٣ عبارة يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من ٩ نقاط بحيث يحدد درجة حالة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة التي يستحقها بالمقارنة للاعب آخر في مجال المنافسة الرياضية.

ثالثاً: قياس مستوى الاداء المهاري في اسلوب مروحة الووشو كونغ فو:

تم الاستعانة بعدد (١) حكم دولي لتقييم اسلوب مروحة الووشو كونغ فو و حساب درجة القياس القبلي لدى عينة البحث الاساسية ووضع درجات الاسلوب كاملة بالزي الرسمي للبطولة باستخدام مروحة ووشو ذات معايير دولية معلنه من الاتحاد الدولي. مرفق ( ٩ )

رابعاً: الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- مروحة ووشو كونغ فو ذات معايير دولية للمشاركة الدولية عدد (٦) مروحة بالوان مختلفة.
- CD المصاحبة الموسيقية المعلنه من الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو في اسلوب مروحة الكونغ فو.
- اسلوب تقييم الصعوبات من الاتحاد المصري للوشو كونغ فو في تقييم درجة الصعوبات في البطولات الرياضية. مرفق ( ٣ )
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في المركز الثقافي الصيني لايضاح اسم كل مهارة ووضع باللغة

الصينية لكتابتها باللغة العربية لاسلوب مروحة

الوشو كونغ فو كاملا. مرفق ( ٤ )

- ورشة عمل دولية ( اون لاين ) لايضاح اسلوب مروحة الووشو عمليا و مواصفات العملية في اولمبياد الشباب داکار ٢٠٢٦ للخبير الصيني

Wang Er'ping

مرفق ( ١٣ )

- تعليمات الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو في اسلوب مروحة الكونغ فو شرحا علميا (٦٢)
- الخبراء من مدربي المنتخبات و كبرى الاندية المصرية للتدريب بواسطة استراتيجية كيلر و دمجها داخل البرنامج التدريبي للمنتخب القومي المصري لاساليب التايجي في اسلوب مروحة الكونغ فو.

خامساً: البرنامج المقترح باستخدام

(استراتيجية كيلر) مرفق ( ١٢ )

تم تجزئة اسلوب مروحة الووشو كونغ فو الى ٤ اجزاء كما يوضحها الاتحاد الدولي للوشو كونغ فو رسميا في الاعلان عن الاسلوب الدولي لمروحة الووشو كونغ فو وكذا الصعوبات خلال ٤ اجزاء و تم التدريب العملي لعينة البحث الاساسية على كل جزء على حدة حتى الوصول لدرجة الاتقان كاملة للاسلوب شامل الصعوبات كما يمثلها مرفق رقم ( ٣ )

اهداف البرنامج:

تعليم و تحسين مستوى اداء مروحة الووشو كونغ فو لدى لاعبي المنتخب القومي للشباب مواليد ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩ المرشحين للمشاركة في اولمبياد داکار ٢٠٢٦

اسس وضع البرنامج:

- جهاز عرض الشفافيات: تم عرض الشفافيات بواسطة جهاز العرض من فوق الرأس (O.H.P) حيث تتضمن رسوم توضح مراحل الاداء الحركي لاسلوب مروحة الووشو.
  - المدرب: الجهاز الفني للمنتخب القومي للشباب لإعطاء التوجيهات لكل لاعب اثناء التطبيق بعد دمج البرنامج بواسطة استراتيجية كيلر داخل البرنامج التدريبي للمنتخب القومي للشباب
- محتوى البرنامج التعليمي:

- ١- تم عرض محتويات البرنامج التعليمي على عدد (٦) خبراء في مجال رياضة الكونغ فو مرفق (١٠) وقد اقرروا صلاحية البرنامج التعليمي المقترح للتطبيق.
- ٢- تم تدريب الوسائط المتعددة على النحو التالي ( اسطوانة مدمجة CD - الشفافيات - المدرب)
- ٣- روعي عند دخول اللاعبين لمشاهدة الوسائط ان استغرق مشاهدة اللاعبين للوسائط زمن قدره (٧ق).
- ٤- بعد مشاهدة اللاعبين للوسائط اداء الوحدة التعليمية كما هي محددة في برنامج المنتخب القومي للتايجي.
- ٥- اشتمل البرنامج التعليمي على (١٢) وحدة تعليمية بواقع وحدتين في الاسبوع لمدة (٦) اسابيع متصلة علما بأن زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة. تم تقسيمها الى (٧) دقائق مشاهدة الوسائط المتعددة قيد البحث ثم التهيئة البدنية و الاعداد البدني لمدة (١٣) دقيقة. ثم التطبيق العملي و التدريب لمدة (٢٢) دقيقة و (٣) دقائق للختام، و بذلك يكون زمن الوحدة التعليمية اليومية المقترحة (٤٥) دقيقة، و بقية زمن الوحدة التعليمية (٤٥) دقسقة لبقية

- ١- ان يتماشى البرنامج مع خصائص و قدرات المتعلمين
- ٢- ان يراعي التسلسل المنطقي المنظم في عرض الوسائط
- ٣- مراعاة الفروق الفردية بين جميع افراد العينة
- ٤- ان تتحدى محتويات البرنامج قدرات عينة البحث الاساسية
- ٥- ان يساعد البرنامج المتعلمين على السير في تعلمهم نحو تحقيق هدف البرنامج وهو اتقان اداء مروحة الووشو كونغ فو سيرا متتابعاً بدقة و اتقان و مهارات عالية و اتقان اداء الصعوبات (B-A)
- ٦- ان يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة و ممارسة كل فرد على حدا من افراد عينة البحث الاساسية من لاعبي المنتخب القومي للشباب لاساليب التايجي.
- ٧- ان يراعي البرنامج توفير الامكانات و المكان المناسب لتنفيذ البرنامج.

خواص الوسائط المتعددة المستخدمة في البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بالتعرف على الخصائص المختلفة للوسائط المتعددة قيد البحث من حيث مميزاتها و طرق استخدامها للموانمة بين نوع العمل المطلوب، و هذه الخواص و بناء على هذا تم الاتفاق على استخدام الوسائط التالية:

- الحاسب الآلي: تم استخدام اسطوانة مدمجة (CD) مسجل عليها مراحل الاداء الفني الجيد لاسلوب منروحة الووشو كونغ فو بهدف عرضها على اللاعبين لفهم التسلسل الحركي لاسلوب مروحة الووشو.

المهارات الاخرى في التايجي و سيف التايجي  
يوضح نموذج لوحدت تعليمية باستخدام تفريد

## جدول (١٢)

## نموذج لوحدت تعليمية باستخدام تفريد التعليم بواسطة الوسائط المتعددة

الاجزاء	المحتوى التعليمي	الزمن
مشاهدة الوسائط المتعددة	التفاعل مع منظومة الوسائط المتعددة (اسطوانة CD- الشفافيات- المدرب)، مشاهدة اسلوب مروحة الووشو كونغ فو و سماع الشرح اللفظي للمدرب لاداء اسلوب مروحة الووشو كونغ فو لاحدى اجزاء الاسلوب و مراحل الاداء الفني له	٧ ق
التهيئة و الاعداد البدني	- الجري المتنوع (امامي- خلفي- جانبي) حول الصالة - تمارينات الاطالة و المرونة - عمل زحلقة جانبية حول الصالة - الوثب بالقدمين معا - الجري اماما مع الوثب بالقدمين	١٣ ق
التطبيق العملي	التطبيق العملي لاسلوب مروحة الووشو (section 1)	٢٢ ق
الختام	الجري الخفيف حول الصالة تدريبات استرخائية	٣ ق

استكمال تدريب برنامج المنتخب القومي لمهارات تاي جي- سيف تايجي

القياسات القبليية:  
الإتحاد الدولي إلى (4Section) بحيث يتم التدريب على كل جزء على حدا ولا يتم الانتقال الى الجزء التالي الا بعد الوصول الى درجة الاتقان الكافية ، وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٥ حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٥ وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح ( باستخدام إستراتيجية كيلر ) مع افراد عينة البحث الاساسية . مرفق ( ١٢ )  
القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٦ في مقياس حالة الثقة الرياضية ، إختبار التوازن خلفاً وإختبار التوازن أماماً وتم حساب درجة مستوى الاداء المهاري لإسلوب مروحة الووشو كونغ فو خلال البطولات الدولية بواسطة حكام دوليين في البطولة التي شارك بها لاعبي منتخب القومي عينة البحث الاساسية وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٩-٣٠/١١/٢٠٢٢ ، ويوم ٢٠٢٢/١٢/٢ ، الموافق ٤/١٢/٢٠٢٢ . مرفق ( ٨ )  
مناقشة الفرض الاول:

قبل إجراء القياسات القبليية قامت الباحثة بإيضاح الاسلوب الدولي لمروحة الووشو كونغ فو وكيفية التدريب على أجزاء ( 4Section ) ثم إجراء القياس القبلي لإختبار التوازن أماما والتوازن خلفاً باستخدام مروحة الووشو ، كذا اختبار حالة الثقة الرياضية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١ .

كما تم حساب درجة القياس القبلي بواسطة ( ١ ) ( حكم دولي من الإتحاد المصري للوشو كونغ فولحساب درجة القياس القبلي لتقييم الاسلوب ووضع درجة الصعوبة و ذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٣ .

تطبيق البرنامج المقترح بواسطة استراتيجية كيلر:

تم تطبيق محتوى البرنامج خلال ٣ شهور وذلك كان ضمن البرنامج التدريبي للمنتخب القومي المصري للشباب لاساليب التاي جي وذلك في اسلوب مروحة الووشو كونغ فو ( إحدى الالات المستخدمة في التاي جي ) وتم تجزئة الاسلوب الدولي المعلن من قبل

حيث اوضح محمد همام محمد (٢٠٢١) (١٦) تأثير التعزيز الايجابي على الثقة بالنفس عند اتقان و تحسن اداء الجملة الحركية و الاداء المهاري و هو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية كذلك اتفق معه عادل شريط (٢٠١٧) (٢٣)، عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٥) (٢٦) حيث اشار الى مدى تأثير الثقة الرياضية على الاداء المهاري و هو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

ما سبق نجد تحقق الفرض الاول الذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة (التجريبية / الضابطة) في حالة الثقة الرياضية". مناقشة الفرض الثاني:

بالنظر لجدول (٥)، (٦) نجد معامل الالتواء انحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على اعتدالية البيانات للاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو، كما يشير جدول (٩) الى وجود فروقا ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في اختبار التوازن اماما لصالح القياس البعدي، كما يوضح جدول (١١) نسب التحسن بين القياسين (القبلي / البعدي) في اداء اسلوب مروحة الووشو كونغ فو التي جاءت اعلى نسب التحسن ٨.٣% و تعزو ذلك الباحثة الى استخدام استراتيجية كيلر للاتقان التي تعمل على تفريد التعليم و تجزئته للمتعلم ولا ينتقل الى الوحدة التالية قبل اتقان ما تعلمه اولاً و يتفق مع ذلك كلا من نجاح سليمان عودة (٢٠٢١) (٢١)، واية الاحمدى عبد الله (٢٠١٧) (٢) و ايضا محمد خضر عبدة (٢٠١٠) (١٣)، و هدى حسن صابر (٢٠١٦) (٤) حيث اشار الى تأثير استراتيجية كيلر لتفريد التعليم الكترونيا باستخدام الوسائط الفانقة تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهاري.

بالنظر لجدول (٧) يتضح وجود فروقا ذات دلالة احصائية في حالة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي، و تعزو ذلك الباحثة الى ما يتمتع به افراد عينة البحث الاساسية لاعبي المنتخب القومي للشباب من لياقة نفسية و يتفق مع ذلك يحيي قذيفة (٢٠٢١) (٨) حيث اشار الى انه كلما ارتفع المستوى الرياضي كلما زادت حالة الثقة خاصة لشباب صغار السن، و يتفق مع ذلك كلا من عصام عبد الرضا (٢٠٠٥) (٢٦)، نبيل المنصوري (٢٠١٢) (٢٠) حيث اشار الى تمتع لاعبي المراكز الاولى بحالة الثقة الرياضية من خلال المباريات و الاحتكاك بشكل مستمر و هذا ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية حيث يخضع جميع افراد عينة البحث الاساسية بنفس بيئة التدريب و كذلك الاحتكاك و الممارسة الرياضية و يتفق مع نبيل منصورى ايضا كلا من ايضا من محمد همام محمد (٢٠٢١) (١٦)، عادل شريط (٢٠١٧) (٢٣) حيث اوضح تأثير اداء المهارات الحركية المركبة بجودة على تحسن الثقة بالنفس و كلما تحسن الاداء المهاري كلما تحسنت درجة الثقة و هو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

و كذلك بالنظر لجدول (١١) نسب التحسن بين القياسين القبلي/البعدي نجد ان حالة الثقة الرياضية جاءت اقل نسبة تحسن بنسبة ٣.٤% كما يمثلها الرسم البياني شكل رقم (١) و تعزو ذلك الباحثة الى تعرض اللاعبين للاحتكاك الدولي للمنتخب المصري بصفة دورية حيث شارك المنتخب بعد فترة التطبيق العملي للبحث و بعد المعسكر التدريبي بالبطولة العربية المقامة بمدينة بورسعيد ثم ببطولة العالم للشباب بأندونيسيا بفارق ايام بسيطة مما كان له بالغ الاثر في ارتفاع درجة حالة الثقة الرياضية من وجود اللاعبين في حالة استعداد تام للوصول الى المراكز الاولى المتقدمة.

مما سبق نجد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على: " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة (التجريبية / الضابطة) في مستوى اداء اسلوب مروحة الكونغ فو "

#### مناقشة الفرض الثالث:

بالنظر للشكل البياني رقم (١) نجد تحسن اختبار التوازن خلفا ٧.٨ % اعلى من نسبة تحسن اختبار التوازن اماما ٥.٥ % و تعزو ذلك الباحثة الى ان مهارة التوازن خلفا يستخدم اساسية فى اسلوب مروحة الووشو كونغفو وتصنف من الصعوبة B (٣ درجات) بينما مهارة التوازن اماما تصنف من الصعوبة A (٢ درجة) وتستخدم فى اساليب التاي جى و سيف التاي جى ، كذلك عينت البحث الاساسيه من لاعبي المنتخب القومى اساليب التاي جى سيشارك فى بطولات دولية بعد الانتهاء من المعسكر التدريبي الذي يتخلله بنامج استراتيجيه كيلر فى اسلوب مروحة الووشو كونغ فو (بطولات دولية مثل بطولة العالم الشباب باندونسيا ٢٠٢٢ - البطولةه العربيه بمدينة بورسعيد ٢٠٢٢).

كما تعزو الباحثة التحسن فى اختبار التوازن خلفا عن اختبار التوازن اماما لاعلان الاتحاد الدولى رسميا الاسلوب الدولى لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو يحتوى على مهاره التوازن خلفا رسميا بشرح مهارى للأداء لمهارة التوازن خلفا من جميع الابعاد 3D خلفا واماما وجانبيا لايضاح الصعوبه كذلك برنامج تدريب المنتخب القومى اثناء تطبيق استراتيجيه كيلر فى البرنامج قيد الدراسة كان اثناء معسكر المنتخب للمشاركة الدولية فى اسلوب مروحة الووشو كونغ فو الذى يحتوى رسميا على مهارة التوازن خلفا بينما التوازن اماما يستخدم رسميا فى اسلوب ( التاي جى -

كما يتفق ايضا مع نتائج الدراسة الحالية كلا من احمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١) (١)، محمود محمد السعيد الشحات (٢٠١٩) (١٨)، هاني احمد عبد العال (٢٠١١) (٣) حيث افاد لتأثير استراتيجيه كيلر فى الاحتفاظ المعرفي و ليس تحسن الاداء المهاري فحسب بل اتقان التعلم مما يؤثر على اتقان مستوى الاداء المهاري و هو ما يتفق مع نتائج الدراسية الحالية، و يتفق مع ذلك ايضا كلا من Guohua zheng, xiulu lan, moyi li, kung ling Tai (٢٠١٥) (٤٢) حيث اشار الى تأثير تدريبات Chi على الطلاب فاعليتها ابقى اثرا على الصحة و اتقان جميع الجوانب البدنية لأن المتعلم بطبيعتة عند ممارسة تدريبات Tai Chi يكون لديه شغف الوصول لمستوى افضل كلما مارس باستمرار وهو ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

كذا افاد نور كريم ناصر (٢٠٢٢) (٢٢)، حسين محمد علي الساقى، محمد هادي ارحيم (٢٠٢٢) (٢٢)، صلاح هادي شرووم (٢٠٢٢) (٢٧)، الى تأثير استراتيجيه كيلر فى تنمية الاداء المهاري و ايضا اشارت ريهام احمد فاضل عبدالعزيز (٢٠١٧) (٢٨) الى تأثير بعض وسائل تكنولوجيا التعليم على الاداء المهاري و اتفق معهم ايضا محمد محمد الدسوقي (٢٠١٥) (١٥)

حيث افاد تأثير استخدام استراتيجيه كيلر لتفريد التعليم بواسطة الهيبر ميديا على مستوى الاداء المهاري، اتفق ذلك مع كلا من محمد كمال عميش (٢٠٢٠) (١٤)، مي محمود عبد القادر (٢٠٢٢) (١٩) حيث افاد تحسن الاداء المهاري و ايضا شكل اداء المهارة مما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية حيث جاءت اعلى نسبة تحسن لمستوى الاداء المهاري لاسلوب مروحة الووشو لعينة البحث الاساسية.

مروحة الووشو حيث تتحسن درجة المرونة اثناء المهارات ذات درجات صعوبة عاليه (B) التي تكون حسابها (3 درجات) وذلك عند استخدام تدريبات للتقوية مع تدريبات المرونة معا وذلك كما تم استخدامه في البرنامج التدريبي للمنتخب مرفق (8) بعض تدريبات المرونه الاساسيه (b) SECTION (4) UNIT كما يشير كلا من Wilson, E (2021) (55) Fan, M., Takizawa, H., Yamashita, N - Gao, S., Zhang, G., Xu, P., (38) (2021) Xu, J (2017) (40) الى التأثير الايجابي Tai Chi على المرونة وقوة الساقين و يتفق معه كلا من craigs Webster, anna y luo, chris krageloh Fiona moir, marcos, henning liang Cheng, li qian, shuan (33) (2016) cheng (2021) (45)، حيث اتفق على اهمية تدريبات التوازن مع المرونة للتقدم في مفاوسة اساليب Tai Chi ، و يتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية حيث اوضحت نسبة التحسن في اختبارات التوازن خلفا و اماما بعد ممارسة التاي تشي بواسطة اداة المروحة، كما يتفق مع ذلك كلا من liye Zou, Huiru Wang, zhong jun xiao (2017) (46) Jedlowski, A (2021) (44) حيث اوضح تأثير ممارسة التاي تشي لتحسين مستوى المرونة و جودة الاداء المهاري تتحسن عند التمرن باتقان مع التركيز على تدريبات المرونة بجانب الاداء المهاري و هذا ما يتفق معه كلا من عبد الحميد دانسجوب، عايدو توكول، حسن صادقي (2020) (24) ، حيث اشار الى فاعلية تمارين التاي تشي على التوازن الثابت و الديناميكي مع التحكم في المهارة و جودة المهارة.

مما سبق نجد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية / الضابطة) في القياس البعدي

سيف التايجي ) فقط بعد اعلان الاتحاد الدولي لبعض التعديلات في اسلوب مروحة الووشو كونغ فو في اسلوب المشاركة الدولييه و ايضا لاولمبياد 2026 القادمة للشباب .

بالنظر لجدول (8) ، (9) نجد وجود فروقا ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي في اختبار التوازن خلفا واتفق مع ذلك دراسه كل من Guo, X (2023) (41) ، P ، Chen, (2022) (30) ، DONG, X (2021) (35) التي تفيد بتحسن اوضاع التثبيت في التوازن عند التدريب على تدريبات القوة العضلية والتثبيت بأوزان مختلفه مع تدريبات تحسين التردد من الارتفاع الى الهبوط وايضا تحمل القوة.

كما يتفق معهم ايضا كلا من نجاح سليمان عوده ابو منصور (2021) (21) ، محمود محمد السعيد الشحات (2019) (18) ، هدى حسن صابر (2016) (4) في تأثير التدريب بواسطة استراتيجية كيلر على تجزئة المحتوى التعليمي للاتقان كل جزء unit اولاً ثم انتقال الى جزء الذي يلائم اداء التقييم evaluation في الجزء الذي تم الانتهاء منه باتقان ثم الانتقال الى جزء اخر من المحتوى التعليمي وينفق ذلك مع تعليمات الاتحاد الدولي ايضا (62) حيث اوضح اسلوب مروحة الووشو كونغ فو من خلال (4 section) أربعة اجزاء ويتم التدريب على كل section على حدا مما يتفق مع استراتيجية كيلر قيد البحث، و بالنظر لجدول (11) يتضح ان اعلى نسبة تحسن في الاداء المهاره لاسلوب مروحة الووشو كونغ فو جاءت 8.3%

ويتفق مع ذلك كلا من Chen, X (2023) (31) Sahli, S., Baccouch, R., Borji, R. (2021) (51) Wang, S., He, F (2022) (54) حيث افاد الى اهمية تدريب المرونة في فنون الدفاع عن النفس في تدريبات التايجي وتدريبات

٣- ضرورة انشاء معامل خاصة بالوسائط المتعددة داخل الأقسام العملية بكليات التربية الرياضية لإستفادة المجتمع الخارجي من اللاعبين أثناء التطبيق العملي للمهارات الحركية المركبة مثل اساليب الوشو كونغ فو .

٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهه باستخدام استراتيجيات التعليم الفردي ومعرفة تأثيرها على تعلم مهارات التاي جي - وسيف التاي جي .

٥- الإهتمام والدعم لعينة البحث الأساسية للاعبين المنتخب القومي لاسلوب مروحة الوشو كونغ فو من أجل تحقيق ميدالية أولمبية في أولمبياد الشباب القادمة ٢٠٢٦ .

٦- التنبؤ بأهمية رعاية البطل العالمي المصري من اجل الحصول على ميدالية اولمبية خاصة بعد إعلان الإتحاد الدولي للوشو رسمياً المشاركة في أولمبياد الشباب بداكار ٢٠٢٦ .

#### أولاً: المراجع العربية :

١- احمد بهاء الدين عبد اللطيف ( ٢٠١١ ) : "تأثير اسلوب تقرير التعليم بأ استخدام الوسائط المعتددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الاعدادية ارسالة ماجستير غير منشورة" كلية التربية الرياضية بينين جامعة الزقازيق .

٢- اية الأحمد عبد الله ( ٢٠٢١ ) : "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية على تعلم بعض مهارات العاب القوى لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها .

٣- هانى احمد عبد العال (٢٠١١): "فاعلية تفريد التعليم باستخدام الوسائط الفانقة على مستوى أداء مهارات كرة السلة للتلاميذ

في حالة الثقة و مستوى اداء اسلوب مروحة الوشو كونغ فو."

المجالات الاحصائية:

١- الإحصاء الوصفي

٢- دلالة الفروق ويكلسون (Z)

٣- معامل الارتباط سبيرمان

٤- نسبة تحسن (%)

#### الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ونتائجه أمكن للباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية

١- تؤثر إستراتيجية كيلر لتفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة ( الحاسب الآلي - الشفافيات - المدرب ) تأثيراً إيجابياً على الثقة بالنفس .

٢- زيادة فاعلية إستراتيجية كيلر لتفريد التعليم باستخدام الوسائط المتعددة لتحسين مستوى الأداء المهاري في اسلوب الوشو كونغ فو للاعبين المنتخب القومي من الشباب .

#### التوصيات :

في ضوء مااسفرت عنه نتائج البحث واستخلاصاته توصي الباحثة بما يلي :

١- ضرورة استخدام البرنامج التعليمي باستخدام ( إستراتيجية كيلر ) للإرتقاء بمستوى أداء لاعبي أساليب الوشو في رياضة الوشو كونغ فو .

٢- تشجيع المدربين على استخدام منظومة الوسائط المتعددة في تعليم مختلف جوانب التدريب العملي للمهارات وذلك لتفادي بنود الطرق التقليدية في التعليم .

- ١١- محمد سعد زغلول مصطفى (٢٠٠١):  
"تكنولوجيا" اعداد معلم التربية الرياضية مكتبة  
ومطبعة الاشعاع الفنية الاسكندرية.
- ١٢- محمد سعد زغلول مكارم أبوهرجة ، هانى  
سعيد عبد المنعم (٢٠٠١): "تكنولوجيا التعليم  
وأساليبها" التربية الرياضية مركز الكتابة للنشر  
القاهرة.
- ١٣- محمد عبده خضر (٢٠١٠): "فاعلية  
برنامج تعليمي باستراتيجيه كلية فى تعلم مهارة  
الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الاعدادية" رسالة  
ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق  
.
- ١٤- محمد كمال عميش (٢٠٢٠): "تأثير  
استخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم بالوسائط  
الفائقة على مستوى اداء بعض اشكال التصوير  
في كرة اليد" بحث منشور كلية التربية الرياضية  
بنين - جامعة اسيوط.
- ١٥- محمد محمد الدسوقي (٢٠١٥): "تأثير  
استخدام استراتيجية كيلر لتفريد التعليم بواسطة  
الهايبير ميديا على مستوى اداء الشقلبة الامامية  
على اليدين على جهاز طاولة القفز" بحث  
منشور، مجلد تربية الرياضية للبنات جامعة  
الزقازيق.
- ١٦- محمد همام محمد (٢٠٢١): "فاعلية  
التعزيز الايجابي على الثقة بالنفس و مستوى  
اداء الجملة الحركية لناشني جمباز الايروبيكس"  
المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة،  
جامعة حلوان ٩٢ (١)، ٥٩-٧٨.
- ١٧- محمود حمدان محمد ، وائل محمود حمدان  
محمد (٢٠٢٢): "المعوقات الادارية والفنية  
التي تواجه افرع الاتحاد المصري للجودو  
الايكيدو والسومو بجمهورية مصر العربية"
- الصحة" مجلة علوم وقنوق الرياضية المجلد  
(٣٨) كلية التربية الرياضية البنات جامعة  
حلوان .
- ٤- هدى حسن صابر (٢٠١٦): "تأثير  
استخدام استراتيجية كيلر على بعض محددات  
الأداء المهارى للكاتب فى رياضة الكاراتيه"  
بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية  
الرياضية بنين جامعة الزقازيق.
- ٥- حبيب رضا حبيب (٢٠١٢) : "فاعلية تقرير  
التعليم الكتروينا باستخدام الوسائط الفائقة على  
مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى  
الرشية الطائرة" مجلة بحوث التربية الرياضية  
المجلد (٤٦) العدد (٩٠) كلية التربية بنين  
جامعة الزقازيق.
- ٦- يحيى فوزى (٢٠٠٦): "التأثير على  
الفكر العربى الطبعه الثانية القاهرة .
- ٧- يحيى فوزى (٢٠١٩) : "القانون الدولي  
للأساليب" إعداداً للاتحاد العربى للوشو كونغ  
فو، ترجمة الاتحاد المصري للوشو كونغ فو،  
القاهرة.
- ٨- يحيى قذيفة (٢٠٢١): "مساعدة التلاميذ  
المنخرطين فى الرياضة" بولاية تبسا، و علاقته  
بالثقة الرياضية" جامعة المسيلة
- ٩- كرم لويش شحاتة (١٩٩٤): "فاعلية استخدام  
استراتيجية كيلر فى تفريد التعليم لتدريس بعض  
المهارات الرياضية الاساسية لتلاميذ الحلقة  
الاولى من التعليم الاساسي" مجلة بحوث التربية  
الرياضية، الجزء الاول العدد (٤)، كلية التربية  
الرياضية، جامعة اسيوط.
- ١٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): "مدخل فى  
علم نفس الرياضة" مركو الكتاب للنشر،  
القاهرة.

٢٣- عادل شريط (٢٠١٧): "إيجاد معايير اختبارات الثقة في الذات للاعبين كرة القدم اكابر" جامعة الجزائر.

٢٤- عبد الحميد دانسجو، عايدة توكل، حسن صادقي (٢٠٢٠): "تأثير ١٢ جلسة من تمارين تاي تشي على التوازن الساكن و الديناميكي لدى الفتيات الصغيرات" المجلة الدولية لعلم الحركة و علوم الرياضة.

٢٥- عزة احمد السيد (٢٠١٠): "تأثير استخدام استراتيجيات كيلر على تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لضعاف السمع"، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

٢٦- عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٥): "دراسة مقارنة للثقة بالنفس للاعبين كرة السلة في جامعة الموصل"، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية المجلد (١) العدد (٤).

٢٧- صلاح هادي شروم الشتوى (٢٠٢٢): " استراتيجيات التعلم الاتقاني واكتساب المفاهيم البلاغية" مجلة بلاد الرافدين للعلوم الانسانية والاجتماعية ٣ (١) ١٦٩. ٢٠٢٢.

٢٨- ريهام احمد فاضل عبدالعزيز (٢٠١٧): "فاعلية التدريس باستخدام بعض وسائل تكنولوجيا التعليم في خفض حدة قلق الامتحان و تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات" المجلة العلمية لعلوم و فنون الرياضة- كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان.

#### ثانيا/ المراجع الاجنبية:

29- Chen, H., Zuo, Y., Law, R., Zhang, M. Improving the tourist's perception of the tourist

بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.

١٨- محمود محمد السعيد الشحات (٢٠١٩): "تأثير استخدام استراتيجيات كيلر المدعمة بالوسائط القائمة على النقطة العقلية وتعلم مهارة التمرينات الأرضية" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

١٩- مي محمود عبد القادر (٢٠٢٢): "تأثير استخدام استراتيجيات كيلر على مستوى مهارة التمريرة الكرابجية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالمعاهد الازهرية بمحافظة الشرقية" المجلة العلمية للتربية البدنية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان.

٢٠- نبيل منصور نبيل (٢٠١٢): "مدى تأثير بعض المهارات النفسية على تماسك الفريق الرياضي في كرة القدم" دراسة حالة لفريق رياضي من الهواة، جامعة الجزائر.

٢١- نجاح سليمان عوده ابو منصور (٢٠٢١) "اثر استراتيجيات كيلر التعلم للاتقان في تنمية مستويات التحصيل العليا والاحتفاظ المعرفي لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مادة اللغة العربية" رسالة ماجستير منشورة كلية العلوم التربوية جامعة الشرق الأوسط.

٢٢- نور كريم ناصر علي، حسين محمد علي الساقى، محمد هادي ارحيم (٢٠٢٢): "اثر استراتيجيات كيلر في تنمية الاداء المهاري لدى طلبة قسم التربية الاسرية و المهن الفنية بمادة التخطيط" مجلة ابحاث الذكاء العدد ١٦.

- aroma improvement with moderate enzymatic hydrolyzed chicken fat (2021) *Food and Function*, 12 (4), pp. 1547-1557. Cited 2 times.
- 35- DONG, X. Suzhi (human quality) and individualization amongst short-term Kung Fu students in China (2021) *Asian Journal of Social Science*, 49 (3), pp. 170-174.
- 36- Fan, H., Fan, H., Fan, H. Multiple Fano resonance refractive index sensor based on a plasmonic metal-insulator-metal based Taijiresonator (2022) *Journal of the Optical Society of America B: Optical Physics*, 39 (1), pp. 32-39. Cited 4 times.
- 37- Fan, M. Six Weeks of Kung Fu Gymnastics Improves Physical Fitness in Middle-Aged and Older Women: Comparison with Tai Chi Chuan Practitioners (2021) *Journal of Exercise Physiology Online*, 24 (1), pp. 43-53.
- 38- Fan, M., Takizawa, H., Yamashita, N., Ito, R., Zhang, C.Z., Matsuoka, H. Testing the Fitness Effects of Kung Fu Gymnastics and the Reproducibility of These Effects (2021) *Journal of Exercise Physiology Online*, 24 (1), pp. 85-92.
- destinations image: An analysis of Chinese Kung Fu film and television (2021) *Sustainability (Switzerland)*, 13 (7), art. no. 3875, . Cited 8 times.
- 30- Chen, P. BENEFITS OF THE OPTIONAL KUNG FU COURSE ON UNIVERSITY STUDENTS' PHYSICAL HEALTH (2022) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28 (5), pp. 382-385.
- 31- Chen, X. Orientalism and Kung Fu Panda (2021) *Communications in Computer and Information Science*, 1419, pp. 512-519.
- 32- ching lan, ssu yuan chen, jin – shin lai, alice, may-kuen wong Evidence – based complementary and altenative medicine (2013)
- 33- craigs Webster, anna y lu, chris krageloh Fiona moir, marcos, henning ' A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education " (2016)
- 34- Cui, H., Liu, D., Xia, X., Yu, J., Hayat, K., Zhang, X., Ho, C.-T. Flavor and texture characteristics of microwave-cooked Kung Pao Chicken by different heat conduction effects and further

- 44- Jedlowski, A. The Ziguéhi Movement and the Afterlives of Kung fu Films in Abidjan\* (2021) *Ethnos*, . Cited 3 times.
- 45- liang Cheng, li qian, shuan cheng Effect of Tai Chi on depression symptoms and sleep quality among older adult woman after exercise cessation, research in sports medicine (2021) 29(4), 395-405
- 46-- liye Zou, Huiru Wang, zhong jun xiao Tai Chi for health benefits in patients with multiple sclerosis: Asysatematic review(2017)
- 47- Lv, C., Zhang, J. STUDY ON SPINAL CURVATURE CHANGES IN KUNG FU PRACTITIONERS (2022) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28 (6), pp. 834-836.
- 48- Price, Z. Bruce Lee's dancing fight: David Henry Hwang's Kung Fu on stage (2021) *Sports Plays*, pp. 135-149.
- 49-Saddoud, A., Khacharem, A., H'mida, C., Trabelsi, K., Boukhris, O., Ammar, A., Clark, C.C.T., Glenn, J.M., Chtourou, H., Jarraya, M., Rosemann, T., Knechtle, B. Ramadan observance is associated with impaired kung-fu-specific decision-making skills
- 39- Feng, Y. INFLUENCE OF ABDOMINAL CORE STRENGTHENING ON FLEXIBILITY IN KUNG FU ATHLETES (2023) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, art. no. e2022\_0360, .
- 40- Gao, S., Zhang, G., Xu, P., Xu, J. The characteristics of Fan-pai Miao women's clothing in Taijiang County of South-East Guizhou (2017) *Journal of Silk*, 54 (10), pp. 64-69. Cited 1 time.
- 41-Guo, X. TESTING AND EVALUATION OF LOWER LIMB STRENGTH IN KUNG FU ATHLETES (2023) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, art. no. e2022\_0343, .
- 42- Guouha zheng, xiulu lan, moyi li, kun ling, hui lin, Lidian chen Effectivness of Tai Chi on Psychological health of college students: results of a randomized controlled trail (2015)
- 43- Han, Q.-S., Theeboom, M., Zhu, D., Derom, I. Promoting the Chinese martial arts internationally: Is it 'Kung Fu' or 'Wushu'? (2022) *International Review for the Sociology of Sport*, .

- 54- Wang, S., He, F. REGULAR STRENGTH TRAINING EFFECT ON KUNG FU ATHLETES INJURIES REDUCTION (2022) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28 (5), pp. 569-572.
- 55- Wilson, E. Agnès varda, jane birkin, and kung-fu master! (2021) *Camera Obscura*, 36 (1), pp. 41-59.
- 56- Xia, J., Qiu, Q., Zuo, Y., Wang, L. Can audience involvement stimulate visit intention in Chinese Kung Fu? Using a serial multiple mediation model to explore film tourism (2022) *Frontiers in Psychology*, 13, art. no. 979839, .
- ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:
- 57- <https://w.mta.sa>
- 58- <https://almvajih.com>
- 59- <https://education.owno.com>
- 60- <https://en.m.wikipedia.org>
- 61- <https://marketbusinessnews.com>
- 62- <https://youtu.be/T-LzFL-sKA> (the third set of international wushu competition routine)
- 63- <https://arabic.cgtn.com>
- 64- kungfufan<<http://big5.cctv.com> (2021) *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (14), art. no. 7340, . Cited 3 times
- 50- Saddoud, A., Rekik, G., Belkhir, Y., Kammoun, N., Hidouri, S., Chlif, M., Jarraya, M One night of total sleep deprivation impairs decision-making skills, anaerobic performances, mood states, and perceptual responses in elite Kung-Fu athletes (2023) *Biological Rhythm Research*, 54 (1), pp. 102-116
- 51- Sahli, S., Baccouch, R., Borji, R., Sassi, B.H., Rebai, H. Postural control and neuromuscular responses in young Kung-Fu practitioners (2021) *Science and Sports*, 36 (2), pp. 112-119.
- 52- Shi, Y. Zen and martial arts in shaolin kung fu (2021) *Archives of Budo*, 17, pp. 59-66.
- 53- Tian, W. INFLUENCE OF SQUAT TRAINING ON LOWER LIMB MUSCULAR STRENGTH IN KUNG FU ATHLETES (2022) *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28 (6), pp. 745-748.

*ABSTRACT*

**The effect of Keller's strategy supported by multimedia on self-confidence and the level of performance of the wushu kung fu fan style**

Keller's strategy is one of the methods of individualizing education from the modern methods of learning, where the study of the educational material is by absorbing all the concepts of the educational unit, its skills and mastery, and then moving to the next unit, as the fan of wushu is one of the methods developed in international participation, prompting that researcher to introduce Keller's strategy in training Some of the (6) Egyptian national team players .who are nominated to participate in the 2026 Dakar Youth Olympics.