



المجلة العلمية لعلوم الرياضة

فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

■ وافق مجلس جامعة كفرالشيخ بجلسته رقم (178) بتاريخ 28 / 1 / 2020م بناءً على موافقة مجلس كلية التربية الرياضية رقم (172) بتاريخ 14 / 10 / 2019 علي إصدار مجلة علمية اقليمية محكمة لكلية التربية الرياضية، حيث تنشر فيها البحوث أو الدراسات في مجال علوم التربية البدنية والرياضة والتي يجربها أو يشترك في إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو التي تقدم من الباحثين بالجهات المختلفة من داخل جمهورية مصر العربية أو خارجها، كما تمتاز المجلة بوجود اصدار الكتروني واصدار ورقي له ترقيم دولي، كما ان للمجلة هيئة استشارية من كبار المتخصصين في مجال التربية الرياضية علي مستوي جمهورية مصر العربية والوطن العربي، ويتم تحكيم الابحاث العلمية من قبل اعضاء الفحص المعتمدين من قبل المجلس الاعلي للجامعات وبعض الاساتذة المتميزين في علوم الرياضة الاجانب والعرب.

اهداف المجلة

- نشر البحوث العلمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- المشاركة في تشجيع وتنشيط حركة البحث العلمي.
- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي.
- الارتقاء بالمستوى العلمي للأبحاث في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بحيث تلائم سوق العمل المحلي والإقليمي والدولي.
- لا تهدف المجلة الى تحقيق الربح المادي ، حيث يتمثل غرضها في نشر البحوث العلمية في تخصصات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتوثيق الروابط العلمية مع جميع الباحثين من المصريين والاجانب .
- دعم تنظيم ندوات ومؤتمر علمي دوري للكلية من خلال دعم المجلة جزء من تكاليف عقد هذه الندوات والمؤتمرات العلمية.

مجلس إدارة المجلة

أ.د/ عبدالمطعم مصطفى عكاشة
عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د/ اشرف رشاد شلبي
وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكري العننى
مدير تحرير المجلة

أ.د/ محمد وجيه سكر
عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د/ صبحي محمد سر (ج)
عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبدالحى الشيشتاوى
سكرتير المجلة

قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة:

- يراعى في كتابة البحوث أن تأخذ الشكل العام وفقاً للقواعد الآتية:
- تخضع عملية كتابة ونشر البحوث للتعليمات التي حددها كتيب النشر الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية (APA) American psychological Association.
 - الصفحة الأولى للبحث تشمل فقط على:
 - عنوان البحث، ويكتب أسفل العنوان اسم الباحث أو الباحثون والمسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية.
 - تحرر البحوث المقدمة للمجلة العلمية باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية وتبدأ بملخص البحث باللغة العربية ويشمل علي ما يلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث وأهميته وهدفه، عينة البحث ووصفها، أدوات القياس وتحديدها، أهم النتائج ومناقشتها، وكذلك أهم التوصيات أو التطبيقات وذلك بطريقة واضحة ومختصرة، والحد الأقصى للكلمات الملخص في حدود 200 كلمة بنفس لغة البحث وملخص عكس اللغة المكتوب بها في نهاية البحث.
 - يراعى في كتابة البحث أن يأخذ الشكل العام والذي يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقاً لطبيعة البحث، وذلك باستخدام العناوين التالية:
 - مقدمة: تضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، ومراجعة مختصرة لأهم الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث.
 - الاجراءات: تصف الاجراءات التي قام بها الباحث أو الباحثون (أو المساعدون) لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحددة ويضم العناوين الفرعية التالية:
 - مجتمع وعينة البحث: وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحثون هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
 - أدوات القياس: وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعتها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل اداة من هذه الادوات.
 - النتائج: يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجداول والأشكال، كما يمكن كذلك مناقشة النتائج وعندئذ يكون العنوان عرض النتائج ومناقشتها.
 - الاستخلاصات والتوصيات: يتم تقديم أهم الاستخلاصات والتوصيات التي أسفر عنها البحث والمستمدة أساساً من النتائج الهامة المباشرة للبحث.
 - المراجع
 - توضع الجداول في متن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة، ويشار إليها في موضع الاستدلال بها أو أقرب موقع لها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.

- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.
- ترسل البحوث أو الدراسات باسم السيد الأستاذ الدكتور / رئيس تحرير المجلة ، ويقدم الباحثون أصل البحث كاملاً بالملفات من (3 صور) طبقاً لشروط النشر في المادة (14) مكتوبة على برنامج (Microsoft word) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4) على وجه واحد، وتترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- صاحب البحث إقرار من الباحث أو الباحثين بأن البحث المقدم لم ينشر من قبل في أي جهة داخل أو خارج جمهورية مصر العربية.
- يتم إعداد نموذج بمعرفة هيئة تحرير المجلة لنقل حقوق الملكية الفكرية من المؤلف للنشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- يبدأ المحكم برأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في النموذج المعد من هيئة التحرير مدعماً بالبررات، خلال (15 يوم) من تاريخ إرسال البحث إليه.

رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية

أولاً: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (400) جنيه مصري رسوم تحكيم البحث من داخل جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- يتم تحصيل مبلغ (60) دولار أمريكي أو ما يعادلها رسوم تحكيم البحث من خارج جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- إذا ورد أحد التقارير ايجابية والاخر سلبية يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائياً. ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيه مصرياً من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (800) جنية مصري مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية.
- يمنح الباحثون من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا يكون هناك باحث من خارج الكلية.

- يتم تحصيل مبلغ (100) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري ، وذلك عن الـ (20) صفحة الأولى و يسدد مبلغ (5) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من خارج جمهورية مصر العربية.
- البحث المقدم من استاذ لا يحكم وينشر في المجلة بعد مراجعة الشروط الشكلية للنشر وسداد الرسوم المقررة. في حين يتم تحكيم البحث إذا كان مقدم من استاذ ومشارك معه استاذ مساعد او مدرس أو معاوني أعضاء هيئة التدريس او باحث من خارج أعضاء هيئة التدريس.
- تحدد الاشتراكات السنوية للأفراد أو الهيئات للراغبين في الحصول على اصدارات المجلة بواقع (200) جنية للمصريين أو (50) دولار او ما يعادلها بالجنية المصري بالنسبة لغير المصريين.
- تدعم المجلة تكاليف عقد الندوات والمؤتمرات العلمية التي تعقدها الكلية من الرصيد المتبقي في حساب المجلة وذلك بعد موافقة مجلس ادارة المجلة ومجلس الكلية.

ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (50) جنية مصري مقابل تنسيق البحث الواحد بالمجلة

اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

ان أهمية البحث العلمي ترجع إلى أن الأمم أدركت أن تفوقها يرجع إلى قدرات أبنائها العلمية والفكرية والسلوكية؛ ونظراً للمكانة التي يحتلها البحث العلمي وتعدد الجهات المرتبطة به وتداخلها، ظهر "علم أخلاقيات البحث العلمي" وذلك لمساعد في تطور البحث العلمي وتنظيمه ووضع قواعد وقوانين تحكم العلاقات بين الأطراف المشاركة فيه، بما يضمن سير العملية البحثية بالمسار الصحيح لتحقيق الأهداف المرجوة ومنع أي تلاعب أو استغلال لتحقيق مصالح ورغبات شخصية.

وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

1. نسب الآراء العلمية لأصحابها وتجنب انتحالها أو سرقتها، وعدم استخدام أي بيانات أو نتائج غير منشورة دون الرجوع إلى صاحبها.
2. احترام الملكية الفكرية من براءات اختراع وحقوق نشر.
3. الأمانة والدقة في توثيق البيانات والنتائج وتحليلها ونشرها، دون كذب أو تضليل أو خداع.
4. الحيطة وعدم الإهمال، والعمل على تقليل الأخطاء البشرية والمنهجية إلى حدها الأدنى.
5. عدم التحيز أو التلاعب بتصميم العملية البحثية وتحليل البيانات وعرضها.
6. الانفتاحية ومشاركة البيانات والنتائج مع الباحثون وتقبل النقد البناء.
7. احترام الخصوصية والمحافظة على سرية المعلومات.

8. النشر بهدف التطوير وإفادة البشرية وليس للحصول على مصالح شخصية فقط.
9. احترام الباحثون والزملاء في العمل ، وإعطاء التقدير والشكر لمن يستحق.
10. مساعدة الباحثون وتعزيز قدراتهم وتمكينهم من اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.
11. الالتزام بالمسؤولية المجتمعية والسعي لتطوير المجتمع وحل مشاكله من خلال الأبحاث والدراسات العلمية.
12. تجنب التمييز العنصري القائم على الجنس أو العرق أو الديانة بين الزملاء أو الطلبة.
13. الالتزام بالقوانين والأنظمة التي وضعتها المؤسسات والجهات المنظمة للأبحاث العلمية.
14. استخدام الموارد المتاحة بحكمة لإنجاز الأهداف المرجوة.
15. احترام الذات البشرية وعدم انتهاك حقوق الإنسان وكرامته عند إجراء التجارب عليه ، وإدارة الأبحاث العلمية على البشر بما يضمن تحقيق أكبر فائدة وأقل ضرر ممكن.
16. مراعاة الأسس والقواعد التي تضبط كتابة أسماء المؤلفين على المنشورات العلمية بما يضمن حقوق المشاركين والجهات الداعمة .

اللجنة الإستشارية للمجلة

- أ.د / مريم محمد الإمام
- أ.د / جمال أحمد سلامة
- أ.د / محمد عبدالسلام أبو رية
- أ.د / شريف علي طه
- أ.د / أحمد محمد زين
- أ.د / نجلاء إبراهيم محمد
- أ.د / إيمان محمد أبو فريخ
- أ.د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

قائمة محتويات (المحتوى)

- | م | عنوان البحث | الصفحة |
|----|---|--------|
| 1. | تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية
في اطار تطبيق معايير جودة المنشآت
* د/ موزي عبد الله علي عامر الحصينان | 9 |
| 2. | تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية
في السباحة لأطفال متلازمة داون (المنغوليين)
* أ.د / أشرف إبراهيم عبدالقادر
** أ.د / أمال عبدالسميع باظة
*** أ / أحمد مسعد الدمرداش محمد | 25 |
| 3. | تأثير برنامج تأهيلي لعلاج استدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة
المتوسطة بدولة الكويت
* أ/ فهد عيد محمد غنيم الشهري | 42 |
| 4. | تأثير خرائط المفاهيم علي مستوي التحصيل المعرفي لمهارة 100 متر
عدو لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي
* أ.د/ جمال أحمد محمد سلامة
** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة
*** نهاد السيد عباس البريدى | 60 |
| 5. | وسائل التواصل الإجتماعى وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة
كأسلوب حياة صحى بدولة الكويت
* أ/ سعد محمد سند المطيري | 83 |
| 6. | التطور الوظيفي بدلالة بعض الإختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7)،
(8) سنوات (دراسة تحليلية)
* أ.د / يوسف دهب علي حسن
** أ.م.د/ وحيد صبحي عبد الغفار
*** م.د/ أمل حسين السيد محمد
**** أ/ آلاء محمد عبدالعزيز حسن | 102 |
| 7. | تأثير برنامج بدني لتأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر بدولة الكويت
* أ/ خالد ناصر بندر العصيمي | 118 |

تابع قائمة محركات (المحركات)

- | م | عنوان البحث | الصفحة |
|-----|--|--------|
| 8. | التكوينات الخطئية وتأثيرها علي نتائج المباريات في بطوله الأمم الأفريقية لكرة اليد 2020م
* أ.د / شريف علي طه
** د/ محمد فكري المغني
*** أ/ أحمد أشرف مصطفى جنادي | 137 |
| 9. | تأثير حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء في فترة المنافسات على أداء لاعبي الجمباز الناشئين بدولة الكويت
* د/ حصّة جاسم محمد عرب | 154 |
| 10. | تأثير تمرينات البيلاتس Pilates على بعض متغيرات التنفس لدي ناشئي كرة القدم تحت 16 سنة
* أ.د/أحمد شعراوي محمد أحمد
** د/حسام أسعد أمين
*** أ/أحمد محمد محمد شلبي | 179 |

تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية في اطار تطبيق معايير جودة المنشآت

* د/ موزي عبد الله علي عامر الحصينان

مقدمة:

أن ممارسة الرياضة والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع بدولة الكويت إلى مستوى عالي يعتمد في الدرجة الأولى على الإمكانيات بكافة أنواعها وهى المنشآت الرياضية من ملاعب وصالات رياضية، فكلما تزايدت هذه الإمكانيات تزايدت مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع ، ومن أهم هذه الإمكانيات المنشآت الرياضية التى يجب الاهتمام بها والعمل على تطويرها وتنميتها بالشراكة مع المنظمات المجتمعية وفقاً لحاجات المجتمع التى تقوم بخدمته هذه المنشآت.

يذكر كلاً من مساعد الهارون (2013م)، إبراهيم عبد المقصود (2012م) أن المؤسسة الرياضية هى عبارة عن مؤسسات عمومية إدارية، تنحصر في تنظيم وتسيير الممارسة الرياضية (التنافسية، الجماهير، المدرسية والجامعية) وتشكل أيضاً المنشآت الرياضية في الملاعب الخاصة بكرة القدم وفي الصالات المتعددة الرياضات. (10: 216)، (1: 99)

ويعرف سمير عبد الحميد (2012م) المنشآت الرياضية بأنها مؤسسات تربوية تهدف إلى إعداد الشباب والاهتمام بالنشء، ورعايته في ضوء السياسة العامة للدولة. (8: 2)

ويضيف أحمد الفاضل (2015م) تختلف المنشآت الرياضية عن بعضها بناء على ما تحتويه من أماكن تتعلق بممارسة النشاطات الرياضية، ولهذا من الممكن تصنيفها إلى عدة أنواع وذلك من حيث الأهداف، الشكل العام، الرياضة (اللعبة)، القانونية، التبعية ونوعية الأرضية.

(4: 94)

ويوضح إبراهيم عبد المقصود وحسن الشافعى (2012م) بصفة عامة يوجد أربعة أنواع من المنشآت الرياضية هي المنشآت الداخلية مثل الصالات المغطاة وحمامات السباحة والمنشآت الخارجية مثل الملاعب الخارجية، وحدات خلع الملابس والاستحمام ودورات المياه والغرف والمرافق

* حاصلة على درجة الدكتوراه فى التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بمنطقة الأحمدى التعليمية وزارة التربية - دولة الكويت.

الملحقه. (2: 18)

مشكلة البحث وأهميته:

أن المنشآت الرياضية هي عبارة عن منشآت رياضية وملاعب وصالات رياضية تنشأ الدولة في المحافظات والمدن المختلفة وذلك لخدمة القطاع الرياضي من كافة جوانبه، بحيث يكون لها هيكل تنظيمي يتفق مع حجم هذه المؤسسة وأهدافها، بما يعود بالنفع لخدمة أفراد المجتمع وفقاً للأهداف العامة للدولة.

وتوضح كلاً من عفاف عبد المنعم (2008م)، آمنة مصطفى (2000م) إن إقامة المنشآت الرياضية لا يأتي عشوائياً بل لابد من وجود أساس علمي يدفع ويوجه ليمنح القائمين على العمل قوة دفع للارتقاء بالمنشأة والإمكانات الرياضية من أجل أفضل تحقيق لأغراضها التي أقيمت من أجلها. (9: 23)، (5: 9)

ويذكر إبراهيم مروان (2015م) أن أهداف المنشآت الرياضية إقامة فعاليات جميع الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية، محاولة جذب واحتواء الشباب لممارسة الأنشطة الرياضية بشكل متواصل ومنظم، رعاية الشباب وزيادة فاعليته في المجتمع، الاستفادة من الطاقات الشبابية وتوظيفها في خدمة المجتمع وتنظيم واستثمار وقت الفراغ لدى النشء والشباب لما فيه خدمة الفرد والمجتمع. (3: 57)

ويضيف روش Roche, (2014م) تنقسم المنشآت الرياضية إلى منشآت رياضية مفتوحة ومنشآت مغلقة وتخضع كلاً منهما إلى اشتراطات دولية في التصميم. (22: 1)

ويتفق كلاً من ناصر دادي (2015م)، ديفرنس جاكويز Defrance Jacques (2013م) أن المنشآت الرياضية عبارة عن مؤسسات ينشئها المجتمع والهدف منها هو خدمة القطاع الرياضي من كافة جوانبه، بحيث يكون لها هيكل تنظيمي يتفق مع حجم هذه المؤسسة وأهدافها، بما يعود بالنفع لخدمة ذلك المجتمع متماشياً مع أهدافه. (11: 83)، (17: 99)

ويذكر كويل ومورو Coyle & Morrow (2003م) هناك العديد من المبررات المنطقية وراء تطبيق فلسفة إدارة الجودة الشاملة، منها ما تنطلق من أهمية تحسين مستوى الجودة سواء كان

ذلك عبر تقديم السلع والخدمات، أم في جودة العمليات داخل المنظمة، بل يجب أن تخضع العمليات والأنشطة داخل المنظمة على أساس معايير الجودة. (15: 82)

ويرى كلاً من بانك Bank (2000م)، كاراجيوسكي وريتزام Karajewisky & Ritzam (1996م)، ديان وبون Dean & Bowen (1994م) المبادئ الأساسية لإدارة الجودة الشاملة الرضا الدائم للمستفيد الداخلي، والتزام الإدارة العليا، والتحسين المستمر، وانخراط أو إشراك الموظف وتمكينهم، فهدف كل موظف في هذا الشأن هو التأكد من أن الجودة تفي بتوقعات الشخص. (13: 9)، (19: 36)، (16: 72)

ويرى بسترفيد وآخرون Besterfield, et al., (2005م) أن تطبيق إدارة الجودة الشاملة قرار استراتيجي بيد الإدارة العليا، ويمس حاضر ومستقبل المنظمة. ويظهر التزام ودعم الإدارة العليا في تطبيق إدارة الجودة الشاملة في توفير المواد اللازمة لتدريب العاملين على أدوار وأساليب إدارة الجودة الشاملة، وإقامة ورش العمل، والندوات التي يمكن أن تزيد من وعي العاملين بمنهجها. (14: 82)

تحرص دولة الكويت على إنشاء العديد من المنشآت الرياضية في كل المحافظات والمدن المختلفة ويتنوع إنشاء هذه المنشآت الرياضية ما بين المنشآت الرياضية القانونية والأولمبية لإقامة البطولات الرياضية ومنشآت رياضية لممارسة الرياضة الحرة للهواة ويجب على المجتمع المحلي وعلى المنظمات المجتمعية الاهتمام بهذه المنشآت والعمل على تطويرها وتنميتها من خلال استخدام أهداف وخصائص ووظائف منهج إدارة الجودة.

وذلك لأن منهج إدارة الجودة منهج إداري يهتم بتطوير وتنمية جميع العمليات الإدارية والفنية وكذلك الإمكانيات المادية داخل المؤسسات والمنظمات المختلفة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية في اطار تطبيق معايير جودة المنشآت وذلك من خلال التعرف على:

- طرق إدارة المنشآت الرياضية بدولة الكويت.

- دور تطبيق معايير جودة المنشآت فى تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت.

تساؤلات البحث:

- ما طرق إدارة المنشآت الرياضية بدولة الكويت؟
- ما هو دور تطبيق معايير جودة المنشآت فى تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث:

- المنشآت الرياضية:

عرفت الهيئة العامة للشباب والرياضة (2015م) المنشآت الرياضية بأنها المرافق الرياضية والأندية ومراكز الشباب والصالات المفتوحة والمغطاة التى تم إنشائها لتمكين أفراد المجتمع في مراحل سنوية مختلفة من ممارسة هواياتهم ونشاطاتهم الرياضية. (12: 2)

- إدارة الجودة:

يعرف كلاً من روبنز وكولتر Robbins & Coulter (2005م)، هاشمي Hashmi (2005م) إدارة الجودة بأنها فلسفة إدارية تشمل كافة نشاطات المنظمة التي من خلالها يتم تحقيق احتياجات، وتوقعات العميل، والمجتمع، وتحقيق أهداف المنظمة كذلك بأكفأ الطرق وقلها تكلفة عن طريق الاستخدام الأمثل لطاقت جميع العاملين بدافع مستمر للتطوير.

(21: 22)، (18: 58)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة سعد عبد الله (2013م) (7) بعنوان: "دراسة تقييمية لإدارة المنشآت الرياضية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية"، تهدف الدراسة إلى معرفة المشكلات التي قد تواجه المنشآت الإدارية. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (90) إداري بالمنشأة الرياضية ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج أن هناك أهداف أمكن تحقيقها فى حين بعض الأهداف لم يتحقق وذلك بوجود معوقات في عملية التنفيذ.
- دراسة بورزامة راجح (2014م) (6) بعنوان "مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية

على نجاحه المردود الرياضي"، وهدفت الدراسة إلى دراسة تأثير أداء القيادة الإدارية على تنمية المردود الرياضي لدى الفرق المتعاقدة مع منشأته. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (55) لاعبا ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج أن القيادة الإدارية للمنشأة الرياضية لها انعكاس سلبي وهذا راجع إلى نمط المعمول بها من طرف القائد، فإذا كانى مستبدا في ادارة المنشأة الرياضية فهذا ما ينعكس سلبا على أداء اللاعبين.

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة كيم Kim (1997م) (20) بعنوان "تحديد الكفايات التي تخص العمل ذات الأهمية لمدراء المراكز الرياضية في جمهورية كوريا"، وهدفت الدراسة إلى تحديد الكفايات التي تخص العمل ذات الأهمية لمدراء المراكز الرياضية في جمهورية كوريا. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (1575) مدير فى المراكز الرياضية ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج إن المستوى الإداري والوضع التنظيمي كان له تأثير على الأهمية ذات العلاقة بالكفايات، مثل إدارة المخاطر، فهم الطبيعة الرياضية، الاتصالات، تطوير القيادة، وتحديد مصادر التمويل ذو أهمية كبيرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى.

مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من جميع المسؤولين عن المنشآت الرياضية بالمدن والأحياء.

- عينة البحث:

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المسؤولين عن المنشآت الرياضية، حيث تكونت عينة البحث من عدد (60) فرد وانقسمت إلى عينة أساسية وعددها (40) فرد وعينة إستطلاعية عددها (20) فرد ويوضح جدول (1) ذلك.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

م	العينة	عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الإستطلاعية	
		عدد	%	عدد	%	عدد	%
1	المسؤولين عن المنشآت الرياضية	60	100%	40	66,7%	20	33,3%

وسائل جمع البيانات:

- المقابلة الشخصية (المقننة).

- فحص الوثائق والسجلات.

- الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم استبيان تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية في اطار تطبيق معايير جودة المنشآت إعداد الباحثة. وقد تم تصميم استمارة الاستبيان في ضوء أهداف البحث والغرض منها وذلك وفقاً للمراحل والخطوات التالية:

- **تحديد محاور استمارة الاستبيان:** قامت الباحثة بتحديد المحاور الخاصة باستمارة الاستبيان من خلال المحاور التي استند عليها العلماء، والباحثين فيما يخص طرق إدارة المنشآت الرياضية وطرق ووسائل استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية في رفع مستوى اللياقة البدنية وتم عرض هذه المحاور بالمقابلة الشخصية على عدد (10) خبراء في مجال الإدارة الرياضية.

- **تحديد عبارات محاور الاستبيان:** قد قامت الباحثة بإعداد استمارة الاستبيان من خلال صياغة العبارات الأساسية لكل محور بما يتناسب مع هذه المحاور بحيث تغطي هذه العبارات الجوانب المراد تحقيقها مع مراعاة تناسب هذه العبارات مع طبيعة ومواصفات العينة.

وتم قامت الباحثة بعرض استمارة الاستبيان مرة أخرى على عدد (10) خبراء في مجال

الإدارة الرياضية لإبداء آرائهم في مدى تطابق عبارات كل محور ومدى ارتباط العبارات مع المحاور.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق استمارة الاستبيان علي العينة الاستطلاعية وبلغ عددها (20) من المسؤولين عن المنشآت الرياضية وذلك في الفترة من يوم 2015/11/1م إلى يوم 2015/12/5م وذلك لحساب المعاملات العلمية للاستبيان من صدق وثبات.

المعاملات العلمية:

الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بإستخدام نوعين من الصدق هما صدق المحتوى أو المضمون وصدق الاتساق الداخلي.

- صدق المحتوى أو المضمون:

قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى أو المضمون من خلال عرض استمارة الاستبيان على عدد من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية لإبداء آرائهم في مدى تطابق عبارات كل محور ومدى ارتباط العبارات مع المحاور.

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان عن طريق تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية لحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التابع له العبارات وبين كل محور والمجموع الكلي لاستمارة الإستبيان ويوضح جدول (2) ذلك.

جدول (2)

معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي لاستمارة الإستبيان ن = 30

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول: توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية.	*0,663
2	المحور الثاني: طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية.	*0,845
3	المحور الثالث: برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية.	*0,752
4	المجموع الكلي لاستمارة الإستبيان	*0,684

* دال عند مستوى 0,05 قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0,05 = 0,361

يتضح من جدول (2) معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي لاستمارة الإستبيان،

أن كل المحاور دالة إحصائياً، وتراوح معامل الارتباط ما بين (0,663، 0,845).

النتائج:

قامت الباحثة بحساب الثبات باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق (التطبيق الثاني) لإستمارة الإستبيان.

- التطبيق وإعادة التطبيق:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق، حيث قامت الباحثة بتطبيق استمارة الاستبيان على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيق (التطبيق الثاني) إستمارة الإستبيان على نفس العينة بعد (15) يوم من تاريخ التطبيق الأول ويوضح جدول (3) ذلك.

جدول (3)

قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ن = 30

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول: توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية.	*0,744
2	المحور الثاني: طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية.	*0,722
3	المحور الثالث: برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية.	*0,744
4	المجموع الكلي لإستمارة الإستبيان	*0,743

* دال عند مستوى 0,05 قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0,05 = 0,361

ويتضح من جدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإستمارة الإستبيان ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (0,722، 0,744)، مما يدل على ثبات استمارة الاستبيان.

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة الإستبيان النهائية علي العينة الأساسية المسحوبة من نفس المجتمع وعددها (40) من المسؤولين عن المنشآت الرياضية وذلك في يوم 2015/12/15م إلى يوم 2016/2/1م وذلك لإيجاد المعالجات الإحصائية لإستمارة الإستبيان.

المعالجات الإحصائية:

وقد تمت المعالجات الإحصائية باستخدام الاحصاء الوصفي عن طريق العمليات الإحصائية

التالية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ.
- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج المحور الأول توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية:

جدول (4)

التكرار والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات

المحور الأول توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية ن = 40

م	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	ك	%	ك	%	ك	%			
1	28	70%	4	10%	8	20%	2,00	0,452	0,851-
2	30	75%	8	10%	12	15%	2,50	0,679	1,033-
3	26	65%	4	10%	10	25%	1,60	0,810	0,877
4	26	65%	8	20%	6	15%	1,60	0,671	0,684
5	26	65%	4	10%	10	25%	2,300	0,790	0,602-
6	34	75%	6	10%	10	15%	2,00	0,640	0,864
7	14	35%	14	35%	12	30%	2,60	0,671	1,45-
8	34	85%	4	10%	2	5%	2,80	0,405	1,55-
9	34	75%	6	10%	10	15%	2,00	0,640	1,567-
10	32	80%	5	15%	3	10%	2,00	0,452	0,647
11	26	65%	4	10%	10	25%	2,5	0,679	1,033-
12	36	90%	2	5%	2	5%	2,100	0,841	0,196-
13	36	90%	4	5%	صفر	صفر%	1,80	0,757	0,357
14	28	70%	4	10%	8	20%	2,30	0,790	0,602-
15	24	60%	12	30%	4	10%	2,00	0,640	1,654-
16	26	65%	4	10%	10	25%	2,00	0,640	0,864
17	34	75%	6	10%	10	15%	2,60	0,671	1,45-

يتضح من الجدول (4) أن النسب المئوية لعبارات المحور الأول توافر الإمكانيات

المادية والبشرية للمنشآت الرياضية تراوحت في الإجابة بنعم بين (35%، 90%) بينما تراوحت في

الاجابة الي حد ما بين (5%، 30%) فيما تراوحت في الإجابة لا بين (صفر %، 35%) وتفاوتت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (1,60، 2,80)، وتراوح الانحراف المعياري ما بين (0,357، 0,877)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (+3، -3)، مما يدل علي اعتدالية البيانات.

تعزى الباحثة ذلك إلى أن الإمكانيات الرياضية مطلباً أساسياً لممارسة غالبية الأنشطة الرياضية بل مجملها بدليل أنه لا يمكن ممارسة أي نشاط رياضي إلا بتوفر الإمكانيات الرياضية سواءً كانت منشأة رياضية أم أداة رياضية.

وتشير الباحثة إلى أن الرياضة تستهدف رفع قدرات الإنسان وتدعيم طاقاته الحركية والذهنية، مما دفع الدول المتقدمة إلى نشر ممارسة الرياضة والألعاب الرياضية والنشاط الرياضي وخصوصاً اللياقة البدنية وتوزيع الميزانيات الرياضية على هذه الأنشطة بسواء وإيجاد الحلول الايجابية لرفع مستوى اللياقة البدنية للأفراد وتوفير الصحة واللياقة البدنية وإيجاد القاعدة العريضة من الممارسين لهذه الأنشطة من بين مختلف القطاعات داخل الدولة.

وإن توافر المنشآت الرياضية داخل المدن والأحياء السكنية يؤدي إلى سهولة رفع اللياقة البدنية لأفراد المجتمع وإن تواجد الإمكانيات يوفر الوقت والجهد لكل من أفراد المجتمع والمدربين. ومما لا شك فيه أن المنشآت الرياضية على غرار مختلف المنشآت الأخرى وفي كل مجالات الحياة قد شهدت تطوراً كبيراً واتساعاً في حجمها وتعددًا في وظائفها بشكل يستدعي أن تكون لتلك المنشآت إدارة رياضية، هذه الأخيرة أضحت أحد علوم الرياضة الحديثة، إذ من السهل بناء وتشيد المنشآت الرياضية، لكن من الصعب وجود إدارة سليمة تقوم بتسييرها.

وتمثل المنشآت الرياضية الجهاز الرئيسي لتسيير النشاطات الرياضية وتعمل على تطويرها وفق الإمكانيات المتوفرة لديها تحت إدارة تسهر على تحقيق أهدافها، فالمنشأة الرياضية كما يرى البعض هي بمثابة الواقع المادي المؤسساتي الذي يتعهد الرياضة.

إن الحاجة إلي المنشآت والوسائل الرياضية أصبحت ضرورية جدا إذ بدونها لا يمكن تحقيق أي أهداف وإن عدم تطوير وتنمية المنشآت الرياضية والوسائل يعد عائقاً في وجه النشاط الرياضي، وإنه من الضروري استنباط طرائق ووسائل جديدة تقسح المجال لاستخدام أدوات ومعدات

بسيطة ومصغرة مبتكرة أو مكتسبة لكي تملأ الفراغ الكبير الناتج عن نقص أو عدم توفر هذه التجهيزات.

وتوفر هذه المنشآت والوسائل الرياضية معناه زيادة الإقبال والمشاركة إذ ما توفرت فإنها ستظهر الوجه الحقيقي للرياضة من خلال تحقيق أهداف المنشآت الرياضية.

وأن النشاط الرياضي هو جزء من خطط وأهداف الدولة وإعداد الفرد ليكون فرداً صالحاً عن طريق النشاط البدني المختار المنظم الموجه والتقدم به لأعلى المستويات والمتوافق مع أهداف الدولة ولا بد من توفير كافة السبل والإمكانات ليتمكن الفرد من ممارسة الأنشطة الرياضية

وهذا يتفق مع دراسة **سعد عبد الله (2013م)** (7) حيث تذكر الدراسة إن توافر الإمكانيات يعد أحد العناصر الأساسية المؤثرة في نجاح المنشآت الرياضية في نشر ممارسة الرياضة، حيث لا غنى عن وجود صالات وملاعب وأدوات رياضية يستطيع اللاعبون استخدامها بكل يسر وسهولة وأن تكون هذه الصالات والمنشآت قانونية ومعتمدة.

عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية:

جدول (5)

التكرار والنسب المئوية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات المحور

الثاني طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد

المجتمع في الأنشطة الرياضية ن = 40

م	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	ك	%	ك	%	ك	%			
1	28	70%	4	10%	8	20%	2,325	0,764	0,640-
2	28	70%	8	20%	4	10%	2,40	0,671	0,684-
3	26	65%	4	10%	10	25%	2,25	0,588	0,099-
4	24	60%	12	30%	4	10%	2,50	0,679	01,033-
5	20	50%	16	40%	4	10%	2,27	0,750	0,508-
6	15	40%	10	30%	15	40%	2,22	0,733	0,384-
7	20	50%	16	40%	4	10%	1,60	0,671	0,684
8	24	55%	12	35%	4	10%	1,80	0,648	0,214
9	20	50%	16	40%	4	10%	2,37	0,667	0,60-
10	24	60%	12	30%	4	10%	2,22	0,619	0,177-

ISSN : 2735-461X		عدد إستثنائي		المجلة العلمية لعلوم الرياضة			فبراير 2021م		
0,538-	0,784	2,27	%25	10	%10	4	%65	26	11
0,531-	0,723	2,30	%40	15	%30	10	%40	15	12
0,115-	0,607	2,20	%30	10	%40	15	%40	15	13
0,829-	0,640	2,47	%10	4	%40	16	%50	20	14
1,013-	0,715	2,47	%30	10	%40	15	%40	15	15
0,384-	0,733	2,22	%10	4	%40	16	%50	20	16
0,684	0,671	1,60	%40	15	%30	10	%40	15	17

يتضح من الجدول (5) أن النسب المئوية لعبارات المحور الثاني طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية تراوحت في الإجابة بنعم بين (40%، 70%) بينما تراوحت في الإجابة إلى حد ما بين (10%، 40%) فيما تراوحت في الإجابة لا بين (10%، 40%) وتفاوتت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (2, 50)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (-0,60، 0,684)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (+3، -3)، مما يدل على اعتدالية البيانات.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن الرياضة ممارسة حضارية واجتماعية وصحية كانت ومازالت تعكس التطور والتقدم للأمم والشعوب كونها تخص أهم مكونات المجتمع والحياة وهو الإنسان فكرياً وجسدياً.

وبدون الإدارة الجيدة لا يمكن للمنشآت الرياضية أن تحقق أهدافها وأهداف ممارسين النشاط الرياضي من حيث تنمية اللياقة البدنية لدى الأفراد، حيث أن الإدارة الجيدة تعمل على استقطاب الكوادر التدريبية والفنية والعناصر الأخرى التي تسهم في بناء وتطوير اللياقة البدنية لدى الأفراد وتعتبر المنشآت الرياضية الدعامة الأساسية لتكريس حق ممارسة الرياضة ووسيلة رئيسية لتنمية اللياقة البدنية لدى أفراد القوات المسلحة داخل الوحدات.

وهذا يتفق مع دراسة بورزامة رابح (2014م) (6) حيث أوضحت أن دور العملية الإدارية في تجسيد وتفسير وتطبيق الأهداف والسياسات واستراتيجيات المنشآت الرياضية وأن تنفيذ القرارات ونهايتها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بمبادئ وأحكام وقواعد أنشئها القانون وبالتالي تطبيق عناصر العملية الإدارية وفق معايير علمية مدروسة يرجع بالإيجاب على نجاح وفعالية العملية الإدارية، مما يساهم في اقبال الأفراد على المنشآت الرياضية للممارسة النشاط الرياضي.

عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية:

جدول (6)

التكرار والنسب المئوية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات

المحور الثالث برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية ن = 40

م	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	ك	%	ك	%	ك	%			
1	38	95%	2	5%	صفر	صفر%	2,700	0,464	0,907-
2	26	65%	4	10%	10	25%	2,400	0,671	0,684-
3	26	65%	8	20%	6	15%	2,300	0,790	0,602-
4	32	80%	5	15%	3	10%	2,700	0,464	0,907-
5	26	65%	8	20%	6	15%	2,800	0,405	1,559-
6	26	65%	4	10%	10	25%	2,800	0,405	1,559-
7	24	60%	12	30%	4	10%	2,800	0,607	2,772-
8	26	65%	4	10%	10	25%	1,900	0,545	0,080-
9	28	70%	4	10%	8	20%	1,700	0,790	0,602
10	36	90%	2	5%	2	5%	2,700	0,464	0,907-
11	34	85%	4	10%	2	5%	2,900	0,303	2,772-
12	28	70%	4	10%	8	20%	2,200	0,757	0,357-

يتضح من الجدول (6) أن النسب المئوية لعبارات المحور الثالث برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية تراوحت في الإجابة بنعم بين (60%، 95%) بينما تراوحت في الإجابة إلى حد ما بين (5%، 30%) فيما تراوحت في الإجابة لا بين (صفر%، 25%). وتفاوتت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (1,700، 2,900)، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0,080، 0,602)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (+3، -3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن برامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية هي كل ما يمكن أن يساهم في تحقيق هدف من أهداف المنشآت الرياضية من تسهيلات وملاعب وأجهزة وأدوات وميزانية وظروف مناخية وجغرافية ومعلومات وإطارات متخصصة متبعين الأسلوب العلمي للإدارة بجميع عناصرها من أجل تحقيق تلك الأهداف.

وتلعب برامج الأنشطة الرياضية دوراً كبيراً في سير المنشآت الرياضية وتساهم في تطويرها وتعمل على تحقيق أهدافها التي من بينها الإسهام في عملية رفع اللياقة البدنية لدى فرد المجتمع

وتكوينه والعمل على رفع مستواه من خلال توفير الوسائل اللازمة والظروف الأساسية التي تساعد على تطويره والمساعدة على نشر الروح الرياضية وذلك بفسح المجال لأقصى عدد ممكن من أفراد المجتمع لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتكوين الرياضيين وتحسين مستواهم وتجديد معارفهم واستقبال الرياضيين من المنتخبات المحلية والوطنية ووضع الوسائل الضرورية تحت تصرفهم.

وهذا يتفق مع دراسة **كيم Kim (1997م)** (20) حيث أوضحت الدراسة أهمية وضع برامج الأنشطة الرياضية عموماً حيث نجد أنه كلما توافرت برامج الأنشطة الرياضية كلما سهل ذلك من مهام الإداريين والمسؤولين ولا يمكن تحقيق الأهداف إلا بتوافر معلومات عنها، مما يوصل إلى مستويات عليا وكلما كانت هناك دراية بالمعلومات كان هناك استخدام أمثل للإمكانات الأخرى.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- المنشآت الرياضية لها تأثير ايجابي على أفراد المجتمع لممارسة النشاط الرياضي.
- المنشآت الرياضية تمنح أفراد المجتمع الحرية الكاملة في اختيار الأنشطة الممارسة.
- تتوافر في المنشآت الرياضية كافة الأدوات والأجهزة الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية.
- المنشآت الرياضية تحرص على استمرارية التطوير والتدريب الهادف لأفراد المجتمع.
- تضع المنشآت الرياضية برامج تدريبية لعناصر اللياقة البدنية المتخصصة لأفراد المجتمع.

ثانياً: التوصيات:

- يجب أن توفر المنشآت الرياضية بيئة صحية لأفراد المجتمع.
- يجب على المنشآت الرياضية أن تنظم برامج الأنشطة الرياضية طبقاً لبرامج الأنشطة الرياضية بالأندية الرياضية والإتحادات الرياضية.
- يجب أن توظف المنشآت الرياضية إمكانياتها لتحقيق أهداف برامج الأنشطة الرياضية الخاصة بالهيئة العامة للشباب والرياضة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم عبد المقصود : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، التخطيط في

- المجال الرياضي، دار منشأة المعارف، الإسكندرية. (2012م)
2. إبراهيم عبد المقصود وحسن : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الإمكانات والمنشآت، دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر، الإسكندرية الشافعي (2012م)
 3. إبراهيم مروان (2015م) : الإدارة والتنظيم والتربية والرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر، والتوزيع، وعمان.
 4. أحمد الفاضل (2015م) : المنشأة الرياضية، تصميم تخطيط وإدارة، مأخوذ على الانترنت.
 5. آمنة مصطفى (2000م) : الإمكانات الرياضية والترويحية، القاهرة.
 6. بورزامة رايح (2014م) : مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية على نجاح المردود الرياضي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
 7. سعد عبد الله (2013م) : دراسة تقييمية لإدارة المنشآت الرياضية بالمنطقة الشرقية بالملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
 8. سمير عبد الحميد (2012م) : رؤية علمية لإدارة الهيئات الرياضية، جامعة الملك سعود، الرياض.
 9. عفاف عبد المنعم درويش : الإمكانات في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية. (2008م)
 10. مساعد الهارون (2013م) : الإدارة في المجال الرياضي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
 11. ناصر دادي (2015م) : تقنيات مراقبة التسيير، دار الحمدي العامة. الجزائر.
 12. الهيئة العامة للشباب والرياضة (2015م) : المنشآت الشبابية والرياضية، إدارة الاعلام والنشر بوكالة شؤون الشباب، الكويت.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

13. Bank, Johan (2000) : The essence of Total Quality Management 2nd.ed, Pearson education limited, Edinburgh Gate,

- Harlow, England.
14. **Besterfield, Dale H.; Besterfield - Michna, Carol; Besterfield, Glent H., Besterfield - Sacre, Mary (2005)** : Total Quality Management 3rd.ed, Pearson education (Singapore) pte.Ltd., Indian Branch.
 15. **Coyle-Shapiro, J.& Morrow, P.(2003)** : The role of individual differences in employees adoption of TQM orientation. Journal of Vocational behavior, 62:320-340., [online], London: LSE Research online.
 16. **Dean, J.W.& Bowen, D.E.(1994)** : Management theory and Total Quality: Improving research and practice through theory development. Academy of Management Review,19,392-481.2nd.ed.
 17. **Defrance Jacque (2013)** : Sociologie de sport, edition de la decouverte Paris.
 18. **Hashmi, khurram (2005)** : Introduction and Implementation of Total Quality Management, <http://www.isixsigma.com>, from goole.com Retrieved on 30/09/2006.
 19. **Karajewisky L.J.& Ritz Man K.P.(1996)** : Operation Management: Strategy and analysis, 4th.ed, Addison wisely pub. Co.
 20. **Kim, Heung Sik (1997)** : Sport management competencies for sport centers in the reupublic of Korea, United States Sport Academy.
 21. **Robbins, Stephen P & Coulter, Mary (2005)** : Management, 8th.ed., Pearson Education, Inc., Upper saddle River, New Jersey, 07458.
 22. **Roche, M. (2014)** : Mega-events and Modernity (London: Routledge).

تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية في

السباحة لأطفال متلازمة داون (المنغوليين)

* أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

** أ. د / أمال عبدالسميع باظة

*** أ / أحمد مسعد الدمرداش محمد

مقدمة البحث :

ويشير سمير العجمي 2007م نقلا عن كريستي برونو Kristy Prond إلى وجود عدة اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي يتشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضلية العاملة operant في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضلية والمسئولة أيضا عن أداء المهارة. (7 : 11)

من ناحية أخرى يذكر عادل عبد البصير 1985م أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري هي جزء من الدعامة الأساسية التي يركز عليها المبتدئ لإمكانية تعلمه المهارات الأساسية والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن. (9 : 32)

كما يضيف عماد السريسي 2001م أن استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية أثناء المباريات. (12 : 157)

تعد التمرينات داخل الماء متشابهة للتمرين خارج الماء ولكنها أسهل فالماء له مواصفات فسيولوجية تساعد على الطفو، كما أن الإنسان حين يكون وسط الماء يخسر من ثلاثة أرباع وزنه فيقل الوزن والحمل والنقل على عضلاته وعظامه ومفاصله فتسهل عليه الحركة مقارنة بالحركة خارج الماء، وحرارة الماء الدافئ تساعد على ارتخاء العضلات وبالتالي تصبح الحركة أقل ألما وأسهل.

وقد وصف العالم جون داوون هذه الحالة (متلازمة داون) والذي يرجع التسمية إلى اسمه أنهم أطفال يولدون بملامح مميزة أهمها الأعين المائلة، والرأس المستدير صغير الجسم نسبياً، والأيدي القصيرة، وبعض الملامح الخاصة، وما يلبث هؤلاء الأطفال أن يظهروا تباطؤ في النمو

* أستاذ التدريب الرياضي _ رياضات المانية , كلية التربية الرياضية , جامعة كفرالشيخ

** أستاذ الصحة النفسية , كلية التربية , جامعة كفرالشيخ

** باحث ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة كفرالشيخ

الحركي ، وتأخر في القدرات العقلية، يذكر أنه في العام (1959م)، اكتشف العلماء خلل الكروموسومات المسبب لهذا المرض. (13: 18)

ومن ناحية أخرى أثبتت العديد من الدراسات فاعلية وأثر برامج الرعاية لدى الأطفال المصابين لمتلازمة داون في تحقيق السلوك التكيفي مثل دراسة بن قيدة، 2008م التي توصلت إلي وجود فروق دالة إحصائية فيما يخص درجات التصرفات الاستقلالية لدى الأطفال ذوي متلازمة داون قبل تلقيهم للبرنامج و بعد مرور فترة من تلقيهم إياه، كما أثبتت الدراسة التي استهدفت التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى الأطفال المصابين بشلل الأطفال المخى أن للبرنامج التأهيلي المقترح اثر ايجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث (التوازن - المرونة) وعلى أطالة العضلات المصابة بالشلل. (15: 55)

مشكلة البحث:

يشهد العالم تقدم علمي كبير في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة فلقد تطور المستويات الرياضية تطورا كبيرا نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمي والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية وذلك من اجل الوصول الى اعلى المستويات الأنشطة الرياضية المختلفة وذلك لأن عملية التدريب الرياضي تعتمد على التخطيط العلمي السليم وذلك لهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى تحقيق أعلى مستوى في نوع النشاط الرياضي.

ومما لا شك فيه ان التدريب في وجود وسط مائي يساهم في تحسين الأداء الحركي لدى أطفال الداون (المنغوليين) وخاصة من هم ذو مشاكل في الحركة بشد او توتر في العضلات في وقت أقل مما يستهلك في العلاج الطبيعي هذا ويرى الباحثون ان التعرف على تأثير التدريب في وجود وسط مائي هو الطريق الاقل لرفع المستوى الحركي و البدني لدى هؤلاء الاطفال لذلك من خلال خبرة الباحثون كمدرسين ومتخصصين في مجال السباحة و كإحصائي تأهيل حركي منذ عشرة أعوام في مراكز عديدة وفي اندية كثيرة لاحظوا ان كثير من الإحصائيين يهملون التدريبات و السباحة لهؤلاء الاطفال في التدريب داخل الوسط المائي مع أن هناك تحسن ملحوظ في الحركة

للأطفال مما يؤثر على نجاح التجربة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في السباحة لأطفال متلازمة داون (المنغوليين)

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التدريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس بعض المتغيرات البدنية (الإتزان، قوة عضلات الظهر، قوة عضلات الرجلين) بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي".
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التدريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض، السعة الحيوية، أقصى إستهلاك للأكسجين) بعد تطبيق البرنامج في القياس البعدي".

أهمية البحث:

1. الأهمية العلمية للبحث:

- قد يساهم البحث في تحسين مستوى الحركات الاساسيه لدى الاطفال المصابين بمتلازمة داون (المنغوليين).
- قد يساهم البحث في تحسين مستوى القدرات البدنيه لدى الاطفال المصابين بمتلازمة داون (المنغوليين)
- محاولة الوصول بلطفل المصاب بمتلازمة داون الى مستوى مقارب الى الاعتماد على النفس في تلبية إحتياجاته.
- توفير برنامج تدريسي مائى يساعد على تنمية الحركة البدنية لدى اطفال متلازمة داون.
- قد يساهم البحث في تحسين الأجهزة الفسيولوجية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون (المنغوليين)

2. الأهمية التطبيقية للبحث:

قد يساعد هذا البحث في تقديم برنامج تدريبي على المتغيرات البدنية والفسولوجية ورفع مستوى اداء أطفال متلازمة داون في السباحة قبل حدوث مضاعفات يصعب معها العلاج و

التأهيل بأساليب الطب الطبيعي والتأهيل البدني دون الحاجة للتدخل الجراحي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

– **التدريبات النوعية:**

هي "التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي، والتي تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر". (17 : 8)

– **المتغيرات البدنية:**

يذكر عادل عبد البصير 1996 أن اللياقة البدنية العامة هي ذلك النوع من النشاط الحركي الذي يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية بكفاية إلى جانب توفر بعض الطاقات التي تلزم للتمتع بوقت الفراغ ومواجهة الظروف الطارئة في حياته اليومية. (9 : 50)

– **السباحة:**

يمكن تعريفها على أنها إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية (تعريف إجرائي)

– **متلازمة داون:**

هذه الحالة (متلازمة داون) والذي يرجع التسمية إلى اسمه أنهم أطفال يولدون بعلام مميّزة أهمها الأعين المائلة، والرأس المستدير صغير الجسم نسبياً، والأيدي القصيرة، وبعض الملامح الخاصة، وما يلبث هؤلاء الأطفال أن يظهروا تباطؤ في النمو الحركي، وتأخر في القدرات العقلية، يذكر أنه في العام (1959م)، اكتشف العلماء خلل الكروموسومات المسبب لهذا المرض (2 : 6). حالة جينية ناتجة عن وجود كروموسوم زائد في الخلية، وهو يعني أن صاحبها لديه (47) كروموسوماً بدلاً من (46)، وهي تحدث نتيجة خلل جيني في نفس وقت حدوث الحمل أو أثناءه وليست حالة مرضية ولا يمكن علاجها وعادة تكون مصحوبة بتخلف عقلي. (13، 8)

الإطار النظري:

ويشير كلّ من عبد المنعم برهم ومحمد أبو نمره 1988م أن التمرينات النوعية يقصد بها

التمرينات التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود، فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة الرياضية. (10: 32)

ويتفق كل من محمد علاوي 1990م وعصام عبد الخالق 1994م على أن التمرينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث (القوة، السرعة، المسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي)، ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي لأي لاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (14: 18) (11: 294)

وتحتوي التمرينات النوعية على حركات مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين وذلك باستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب وله الأثر الفعال في سرعة التعليم، وتستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية، كما أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة للأداء وتعتبر التمرينات النوعية أحد أهم الوسائل التي تستخدم في التعليم والتدريب. (5: 12) (7: 16) (12: 5)

يذكر "جان كاتز Jane Katz" 1995م إنه مع زيادة الاهتمام بممارسة السباحة من خلال السبعينيات والثمانينيات والتطور الهائل في طرق التدريب المختلفة أظهرت الحاجة لتدريبات لتنمية اللياقة البدنية التي تجمع ما بين تنمية الإطالة والقوة القدرات الهوائية، وذلك دون حدوث مخاطر على المفاصل والأطراف، ومن هنا توجهت الأنظار للتمرينات المائية والتي يتم من خلالها ابتكار تمرينات تنقل وسط التمرين من الأرض إلى الماء، وبناء على ذلك ظهرت برامج التمرينات المائية والتي أطلق عليها hydro – calisthenics ثم أطلق عليها hydro – slimmastics، هذا ويمكن وصف برامج التمرينات المائية على أنها برامج التمرينات الأرضية الأصل وعدلت لتصبح مائية، حيث إنه ومن المعروف أن للماء خصائص مختلفة عن خصائص الهواء وبناء على

ذلك فإن طريقة الأداء للتمرينات المائية تكون مختلفة عن تلك التي تؤدي على الأرض، والجدير بالذكر أنه أصبحت التمرينات المائية التي تستهدف تحسين اللياقة البدنية معترف بها وذات انتشار واسع في الأندية الرياضية والنوادي الصحية. (18: 4)

ويشير بورنستون **Borensteion (1996م)** إلى أن التمرينات التأهيلية ضد مقاومة هي حركات بنائية ومحكمة للجسم لتعديل حركته وتحسين الوظائف العضلية، والحفاظ على بناء جيد للجسم، والتمرينات تزيد القوة العضلية والمرونة ومدى الحركة والتحمل، ووصف التأهيل الحركي يجب أن يكون له هدف محدد، ويتم تعديل البرنامج التأهيلي حسب حالة المريض. (19: 446)

ويشير أستراند **1977 Astrand** م إلى أن متوسط الحد الأقصى النسبي لإستهلاك الأكسجين لدى الرجل السليم وظيفياً في سن العشرين يصل إلى 56 مليلتر/كجم/ق ، ويرتفع هذا المتوسط إلى أكثر من 80 مليلتر/كجم/ق تبعاً للحالة التدريبية التي يصل إليها الفرد الرياضي.

(20: 24)

ويضيف **حسام فاروق 1997م** بأن التمرينات المائية هي تمرينات بدنية تؤدي في الماء إما حرة أو باستخدام أدوات وذلك بغرض تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لطرق السباحة المختلفة. (6: 7)

أهم خواص الماء التي تحقق أفضل الآثار على الجسم هي:

1. الطفو.

اتجاه الطفو عكس اتجاه الجاذبية الأرضية يسمح للجسم بالتحرك بسهولة ويسر عن اليابسة.

2. نقص القوة الضاغطة.

كلما زاد عمق الفرد في الماء قلت تبعاً لذلك القوة الضاغطة أو قوة ثقل الوزن على كل المفاصل وكذلك غضاريف فقرات العمود الفقري.

3. الضغط الهيدروستاتيكي على أجزاء الجسم الغاطس.

هناك ضغط متساوي المقدار من الماء على الجسم يزداد هذا الضغط مع زيادة العمق ويساعد ذلك في علاج مشكلات الدورة الدموية أو الأورام حول المفاصل وهذا لأن السائل الاستاتيكي حول المفاصل يجبرها على التحرك لأعلى ناحية القلب بواسطة خاصية الضغط

الهيدروستاتيكي Hydrostatic Pressure (11:4).

الدراسات المرجعية:

1. دراسة أحمد محمد رشدي إبراهيم عسر (2017) (2): بعنوان أثر برنامج التأهيل المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسن مستوى الاداء الحركي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح على كل من مستوى الأداء الحركي (الحبو/ الجلوس/ الوقوف/ المشي) لدى الأطفال المصابين متلازمة داون، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة الدراسة على (18) طفل والعينة لا الإستطلاعية (8) أطفال من خارج العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج أثر استخدام برنامج تأهيلي على مستوى الأداء الحركي لدى أطفال متلازمة داون.
2. دراسة احمد خضر، (2015)(1): بعنوان "برنامج تأهيلي لتحسين درجه تشوه التقعر القطني للأطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي" وهدفت الدراسة إلى التعرف على الانحرافات القواميس واثار البرنامج في علاج هذه الانحرافات. وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 5 اطفال وكان من أهم النتائج اثر البرنامج التأهيلي علي تحسين درجه تشوه التقعر القطني للأطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي.
3. دراسة سهام فاروق إسماعيل مهدي (2009)(8): بعنوان تحسن في مستوى المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدي طالبات كلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة طالبات الفرقة الأولى والغير مجدين للسباحة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي 2010م/2011م، والبالغ عددهن (20) طالبة، وكانت أهم النتائج تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدي طالبات كلية التربية الرياضية.
4. دراسة أسامة حلمي فرحات عفيفي (2014)(3): بعنوان تصميم برنامج تأهيلي مقترح لإستخدام الألعاب الصغيرة والتدريب بالأدوات للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية من سن (8-12) سنة، هدفت الدراسة إلى دراسة التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنيا (الفئة المنغولية - متلازمة داون)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة على 13 طفل من أطفال مدرسة هابي وورلد لذوي

الإحتياجات الخاصة التابعة لمدينة الشروق (8) أطفال للعينة الأساسية (5) أطفال للعينة الإستطلاعية ويتراوح عمرهم من (9-12) سنة وكانت أهم النتائج التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً (الفئة المنغولية - متلازمة داون)، فاعلية البرنامج في تحسين القدرات البدنية لأطفال المصابين بمتلازمة داون من سن (8-12) سنة، تصميم برنامج تأهيلي مقترح لإستخدام الألعاب الصغيرة والتدريب بالأدوات للأقال ذوي الإعاقة الذهنية من سن (8-12) سنة.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

في ضوء تحليل أهم النتائج والإجراءات المتبعة بالدراسات السابقة إستخلص الباحثون عدة نقاط هامة للإستعانة بهم في هذا البحث:

- إستخدام المنهج التجريبي هو الأسلوب الأمثل لتحقيق الهدف من تلك الدراسة.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
- تحديد الطريقة المثلى لإختيار عينة البحث.
- تحديد أنسب المعالجات الأحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث.
- مراعاة أسس وضع البرنامج التدريبي التأهيلي.
- تحديد الإختبارات والقياسات البدنية المستخدمة في الدراسة الحالية.
- الإستفادة من نتائج الأبحاث في تحسين المتغيرات البدنية في السباحة لأطفال متلازمة داون.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لتضم القياس القبلي والبيني والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أطفال الداون او (المنغوليين) وعددهم 20 طفل.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	
73%	8	العينة الأساسية
27%	3	العينة الاستطلاعية
100%	11	إجمالي العينة

شروط اختيار العينة:

- توافر عدد كافي لاجراء البحث.
- وقوع عينة البحث في مجتمع اقليمي واحد ومتقارب.
- عمل الباحثون كمدرسين ومتخصصين في مجال السباحة.
- موافقة اداره النادي علي تطبيق البحث.
- موافقة أولياء الأمور علي تطبيق الدراسة علي أنجالهم.
- أن يكون من الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي.
- أن يكون غير خاضعين لبرنامج علاجي آخر سواء كان (تأهيلي _ طبي).
- الإنتظام في البرنامج المقترح خلال فترة إجراء البرنامج المطبق.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث (الإعتدالية) ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإتحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الأنثروبومترية						
1	الطول	سم	149.40	148.00	7.09	0.58
2	الوزن	كجم	41.50	40.00	5.01	0.28
3	العمر الزمني	سنة	7.02	11.58	0.29	0.17
المتغيرات البدنية						
4	الانتران	ث	19.53	20.00	1.41	0.27-
5	قوة عضلات الظهر	كجم	18.20	18.00	1.67	0.10-
6	قوة عضلات الرجلين	كجم	48.25	48.10	2.29	0.82
المتغيرات الفسيولوجية						
7	النبض في الراحة	ن\ق	16.53	16.66	1.52	0.23
8	السعة الحيوية	ث	35.86	36.38	1.75	0.29-
9	اقصى استهلاك للاوكسجين	م.د	12.10	12.27	0.40	0.68-

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث

تتراوح ما بين (-1.14، 1.38) مما يدل على إعتدالية عينة البحث.

وسائل جمع البيانات:

المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

تتلخص وسائل جمع البيانات التي إستعان بها الباحثون في تنفيذ هذا البحث في (الكتب والمراجع العلمية - الدراسات العلمية السابقة - المجالات العلمية المتخصصة- شبكة المعلومات الدولية الإنترنت من خلال المواقع المتخصصة في السباحة).

القياسات والإختبارات المستخدمة قيد البحث.

أ- القياسات الانثروبومترية

- السن.
- الوزن.
- الطول.

ب-الإختبارات البدنية:

- قياس التوازن الثابت (الوقوف علي قدم واحدة).
- قياس قوة عضلات الظهر.
- قياس قوة عضلات الرجلين.

ت- الأدوات والأجهزة Tools and Equipment.

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- جهاز سبيروميتر جاف (إلكتروني)
- جهاز الديناموميتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين (كجم).
- شريط قياس معايير لقياس المسافات (سم).
- مقعد سويدي.
- مكعبات خشبية.
- لوح خشبي عرضة 20سم.

– كرات سويسريه (كرات التمرينات المطاطية).

– الأستيك المطاط.

– الإنبوب المائي.

– الكفوف.

– بور وكثقات.

– أطواق مختلفة المقاسات.

– ساعة إيقاف.

– جهاز قياس النبض pulse oximeter

– جهاز قياس أقصى إستهلاك للأكسجين vo2max

المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:

– المتوسط.

– الانحراف المعياري.

– معامل الالتواء.

– إختبار (ت) لعينتين مستقلتين، إختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.

– معامل الارتباط لبيرسون.

– نسب التحسن.

عرض النتائج:

1. نتائج الفرض: والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للأكسجين) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثون بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في القياس البعدي في أبعاد الشفقة بالذات: اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الانسانية

المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، والدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (3).

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للأكسجين)

بعض المتغيرات الفسيولوجية	القياس	م	ع	الرتب السالبة والموجبة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
النبض في الراحة	القبلي	68.36	2.17	الرتب السالبة	8	4.50	36.00	2.52	0.05
				الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	البعدي	60.81	1.30	العلاقات	0				
				الاجمالي	8				
السعة الحيوية	القبلي	63.90	2.11	الرتب السالبة	0	0.00	0.00	2.52	0.05
				الرتب الموجبة	8	4.50	36.00		
	البعدي	64.70	2.01	العلاقات	0				
				الاجمالي	8				
أقصى استهلاك للاوكسجين	القبلي	34.04	2.68	الرتب السالبة	8	4.50	36.00	2.52	0.05
				الرتب الموجبة	0	0.00	0.00		
	البعدي	27.11	1.18	العلاقات	0				
				الاجمالي	8				

يتضح من جدول (3) أن قيمة (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للأكسجين)، دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، كما أن الفروق بين المتوسطات في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للأكسجين) جاءت لصالح القياس البعدي، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للأكسجين) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض:

وقد يرجع الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث إلى أن البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي على تلك المتغيرات وذلك لإحتواءه على تدريبات تأهيلية التي تتميز بالتشويق والإثارة والتنوع التي تسهم في تسهيل وتعلم تلك المهارات قيد البحث

وتساعد الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم على أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميزت بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى تلاقي احتياجاتهم وتناسب قدرتهم كما روعي عند وضع الأسس العلمية والتربوية التي تكفل تحقيق الهدف.

وهذا ما أكدته دراسة **محمد حسن محمد عبدالحفيظ (2015)** ان النشاط البدني يؤدي الى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

ويوضح الباحثون ان البرامج التأهيلية لابد وأن تتسم بالتدرج في الإرتقاء بالمستوى الحركي للمصابين حيث أن الارتقاء المفاجئ والسريع للتمرينات قد يعرض المريض إلى تدهور حالته الصحية وخاصة في التعامل مع حالات تأهيل الأطفال.

عرض النتائج الفروض:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس بعض المتغيرات البدنية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحثون بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في القياس البعدي في أبعاد الشفقة بالذات: اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الانسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التوحد المفرط، والدرجة الكلية، كما يتضح من الجدول (3).

مناقشة نتائج الفروض:

وقد يرجع الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث إلى أن البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي على تلك المتغيرات وذلك لإحتواءه على تدريبات تأهيلية التي تتميز بالتنشويق والإثارة والتنوع التي تسهم في تسهيل وتعلم تلك المهارات قيد البحث وتساعد الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم على أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميزت بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى تلاقي احتياجاتهم وتناسب قدرتهم كما روعي عند وضع الأسس العلمية والتربوية التي تكفل تحقيق الهدف.

وهذا ما أكدته دراسة محمد حسن محمد عبدالحفيظ (2015) ان النشاط البدني يؤدي الى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ويوضح الباحثون ان البرامج التأهيلية لابد وأن تتسم بالتدرج في الإرتقاء بالمستوى الحركي للمصابين حيث أن الارتقاء المفاجئ والسريع للتمرينات قد يعرض المريض إلى تدهور حالته الصحية وخاصة في التعامل مع حالات تأهيل الأطفال.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث، وفرضه وفي حدود مجتمع وعينة البحث، ومن خلال الأدوات والاجهزة المستخدمة، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية، ومن خلال مناقشة النتائج، تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

– يوجد تأثير للبرنامج التأهيلي داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

التوصيات:

استناداً إلى النتائج و الاتسلاصات التي توصل إليها الباحثون من خلال هذا البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح في تأهيل الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم.
- إجراء دراسات وأبحاث مشابهة على الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم للإرتقاء بمستوى حركاتهم إلى أقرب درجة طبيعية مقارنة بأمثالهم.
- تنظيم دورات دورية للقائمين على عملية تأهيل الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم.
- إنشاء قسم التأهيل الحركي لذوي الإحتياجات الخاصة بكليات التربية الرياضية.
- تنفيذ البرنامج الترويجي المائي المقترح لتنمية القدرات الحركية الأساسية لأطفال هذه المرحلة على الجمعيات المعنية برعاية الفئات الخاصة.
- إعادة النظر في البرامج الرياضية ونسبة ما تحويه من القدرات الحركية الأساسية بالنسبة للمرحلة السنية (6 – 9) سنوات، والاسترشاد بالبرنامج المقترح.
- ضرورة استمرار الأطفال المصابين بمتلازمة داون في ممارسة الأنشطة الحركية بانتظام لما لها من أثر إيجابي على لياقتهم البدنية وأيضاً تحسين كفاءتهم المهنية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1. أحمد خضر محمد السيد : برنامج تأهيلي لتحسين درجة تشوة التقعر القطني للاطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (2015) عمر
2. أحمد محمد رشدي (2017) : أثر استخدام برنامج تأهيلي على مستوى الأداء الحركي لدى أطفال متلازمة داون .
3. اسامه حلمي فرحات عفيفي : تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنيا (الفئة المنغولية - متلازمة داون). (2014)
4. أمال جمعة محمود أحمد : فاعلية برنامج تمارين تأهيلية داخل الماء لتحسين الحالة القوامية للياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً. (2005)
5. حازم حسن محمود (1996) : اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
6. حسام الدين فاروق حسين : تأثير استخدام الاوزان الخفيفه فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنيه والمستوى المهارى فى السباحة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة. (1997)
7. سمير مصطفى العجمي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد)لنash رياضة الكاراتيه"،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة، 2007.
8. سهام فاروق إسماعيل مهدي : تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدي طالبات كلية التربية الرياضية. (2009)

9. عادل عبد البصير (1996) : التدريب الرياضى التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد.
10. عبد المنعم سليمان برهم، ومحمد خميس أبو نمره (1988) : موسوعة التمرينات الرياضية، دار الفكر، ط2، الأردن.
11. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (1994) : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
12. عماد الدين عبد الفتاح السرسى (2001) : تأثير برنامج تدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2001م.
13. محمد أحمد فؤاد حجازى (2019) : تأثير برنامج تأهيلي داخل الوسط المائى لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية لدى أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير، كلية التربية 61.
14. محمد حسن علاوي (1990) : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
15. مسعودة بنقيدة (2008) : دور برنامج الرعاية التربوية الخاصة فى تحقيق السلوك التكيفى لدى الأطفال ذوى متلازمة داون، رسالة ماجستير، كلية العلوم للإنسانية والإجتماعية، جامعة الجزائر الرياضية، جامعة دمياط.
16. هشام صبحي حسن (1993) : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حصان الحلق للناشئين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.

17. هيثم محمد احمد حسنين : فاعلية التعليم النوعي وعلاقته بتطوير مستوى الأداء لمبتدئي السباحة"رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنين ببناها، جامعة ببناها. (2005)

ثانيا : المراجع الأجنبية

18. Jane Katz (1995) : Water fitness during your pregnancy, Human kinetics, U.S.A ,
19. Borensteion (1996) : Measurement and Correction of Systematic Odometry Errors in Mobile Robots.
20. Astrand (1977) : Age changes in the anthropometric and body composition characteristics of the Bishnupriya Manipuris of Cachar district, Assam

تأثير برنامج تأهيلي لعلاج استدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت

* أ/ فهد عيد محمد غنيم الشهري

المقدمة :

يعتبر درس التربية البدنية هو أحد الدعائم الأساسية التي يركز عليها تكوين النشء والشباب، حيث يعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وتكوين العادات الصحية السليمة واكتساب المعارف والمعلومات بالإضافة إلى تنمية الجوانب المتعددة لشخصية الفرد، وللمعلم دور كبير في إكساب التلاميذ القوام السليم وهم في أطوار نموهم الأولى، و اكتشاف عيوب القوام خاصة في الطرف العلوي من الجسم وكذلك التعرف على طرق القياس المختلفة في تحديد عيوب القوام للتلاميذ ووضع البرامج لإصلاح الانحرافات القوامية.

وقد تصيب الفرد في مرحلة الطفولة الانحرافات القوامية التي يمكن أن تستمر معه حتى البلوغ لذا فانه من الضروري الاهتمام بهذه المرحلة العمرية للكشف المبكر عن الانحرافات والتشوهات القوامية بحسب نوعها ودرجتها، والتعرف على نوعيتها ومعدل انتشارها ومدى تأثيرها على صحة التلاميذ، ووضع برنامج تمارين علاجية بدرس التربية البدنية، والاستفادة من النتائج في الحد من ظاهرة انتشار الانحرافات القوامية، والعمل على معالجتها وإصلاحها، حتى تساعد التلاميذ على اكتساب القوام السليم. (29:3) (85:5)

وكلما كان القوام سليماً تحسنت ميكانيكية الجسم إذاً فالقوام الجيد من أهم صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض، وعلى ذلك فان عضلات القوام يجب أن تعمل باستمرار ضد الجاذبية الأرضية وأن تكون في نشاط دائم حتى تجعله في وضعه القائم، حيث إن نظرية القوام السائدة كما يذكرها عصام أبو النجا (2015م) أن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها وبنفس الدرجة من النمو لمجموعة العضلات المقابلة لها سوف ينتج عنه إنحرافاً للقوام عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً . (10 : 23).

وترى ناهد عبد الرحيم (2011م) أن الانحراف القوامي هو حالة عدم التوازن الواضح بين

* معلم تربية بدنية بمحافظة الفروانية- وزارة التربية - دولة الكويت.

أجهزة الجسم المختلفة ويؤدي ذلك لبذل طاقة زائدة أثناء الحركة والثبات. (13 : 13)

ويعد العمود الفقري من أهم أجزاء الهيكل العظمي عرضه للانحرافات والتشوهات القوامية ويعد الركيزة الأساسية، ويتصل به بطريق مباشر وغير مباشر جميع أجزاء الهيكل العظمي، كما تتمركز عليه العضلات الظهرية الكبيرة والمسئولة عن انتصاب القامة ولذلك يتوقف اعتدال القامة وتناسق جميع أجزاء الجسم على صحة وسلامة هذا العمود، وصحة عمل وتوازن العضلات المتصلة به إذ أن أي خلل أو انحراف لهذه العضلات سوف يخل بالتوازن وبالتالي يؤثر على الانحناءات الطبيعية للعمود الفقري، وتظهر التشوهات القوامية مثل: تحدب الظهر، وتقرع القطن، والالتواء الجانبي. (74:11)(93:9)

وتتنوع العضلات الهيكلية من حيث شكلها وقوتها وتعد العضلات التي تحيط بالعمود الفقري هي الأقوى، وهي التي تشكّل قوام الجسم حيث يتكون العمود الفقري من (33) عظمة أو فقرة عظمية تحيط بالحبل الشوكي وتحميه من الإصابات. وهذه الفقرات من الأعلى إلى الأسفل مرتبة على النحو التالي : (7) فقرات عنقية ، و(12) فقرة صدرية ، و(5) فقرات قطنية ، و(5) فقرات عجزية ، و (4) فقرات عصعصية . وقد يحدث في أي مستوى من مستويات هذه الفقرات تشوه أو اضطراب . وتصنف انحناءات العمود الفقري إلى فئتين رئيسيتين هما الانحناءات الوظيفية والانحناءات البنائية وتتميز الانحناءات الوظيفية (Functional Curvatures) بكونها مرنة ولا تحدث تشوهات مزمنة فهي قابلة للتصحيح بتغيير وضع الجسم وبالتمارين أما الانحناءات البنائية (Structural Curvatures) فهي ثابتة ومزمنة وتتطلب عمليات جراحية لأنها غير قابلة للتصحيح بتغيير الوضع أو بالتمارين . (84:8)(67:19) (75:20)

و من أسباب التشوهات القوامية التي تصيب طلبة المدارس:

- العادات الخاطئة: وذلك باتخاذ التلميذ وضعا خاطئا في جلسته أو وقفته أو أثناء حمل حقيبته أو أثناء نومه.
- النمو السريع: بعض أعضاء الجسم قد تنمو في فترة المراهقة أسرع من غيرها مما يترتب عنه إخفاق الفرد في استعمالات غير صحيحة لأجزاء الجسم وعدم اعتدال قوامه.

- الإصابة: إصابة عظمة أو عضلة أو رباط تعمل على اختلال في اتزان الجسم، وإذا استمرت الإصابة طويلاً فإن الجسم يتخذ وضعاً خاصاً يرتاح عليه.
- المرض: إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات أو الأمراض التي تجعل المفاصل تفقد مرونتها وبسهولة تؤثر في القوام مثل الكساح ومرض لين العظام.
- حمل الحقيبة المدرسة بصورة خاطئة: مثل حملها على كتف واحد وأيضاً ثقل الحقيبة الزائد. (69:15) (77:6) (161:14)

واستدارة الكتفين كتشوه يحدث لفئة التلاميذ في المرحلة المبكرة من العمر هو وضع غير طبيعي لحزام الكتف وتوجد هذه الحالة عندما تقصر العضلات الأمامية لحزام الكتف وتصبح مشدودة وبذلك تفقد أربطة قبض وبسط حزام الكتف فاعليتها وتصبح ضعيفة ومرتخية أما العلامات الظاهرة لاستدارة الكتفين هي:

- ميلان الرأس قليلاً للأمام.
 - يضيق القفص الصدري من الأمام.
 - ينسحب الكتفان إلى الأمام والأسفل.
 - تبرز النتوءات الشوكية لل فقرات الصدرية للعمود الفقري.
 - بروز الزاويتان السفليتان لعظم لوح الكتف.
 - تدلي الذراعين للأسفل وأمام الجسم. (184 :7) (162:14)
- ويأتي دور التمارين العلاجية في تأهيل وعلاج كثير من التشوهات القوامية و إعادة وضعية الجزء المنحرف الى وضعه الطبيعي ، وقد أكد الباحثون على أهمية استخدام التمرينات البدنية العلاجية قبل الوصول إلى الدرجة البنائية ، حيث تكون النتائج حسنة إذا ما تم اكتشاف الانحرافات القوامية في سن مبكرة، لأنه إذا زادت الدرجة البنائية فهذا يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي وحركي في الجسم عامة وفي منطقة التشوه خاصة، حيث يتم استخدام التمرينات التأهيلية لتساعد على إصلاح القوام في التخلص من بعض حالات الخلل الوظيفي أو بعض عيوب القوام أو زيادة القوة العضلية وما يقابلها من زيادة مطاطية العضلات، كذلك تعمل على تحسين الدورة الدموية حول العضلات المتأثرة، بمعنى أن التطبيق الصحيح للتمرينات العلاجية يساعد على تصحيح انحرافات القوام. (55:12)

مشكلة البحث:

ترى **ناهد عبد الرحيم (٢٠١١م)** أن الأوضاع القوامية تتأثر بوضع الرأس إلى حد كبير، فعند قبض عضلات الرقبة الأمامية أو الخلفية (النظر لأعلى أو لأسفل) فإن ذلك يتسبب في تقلص العضلة المنحرفة المربعة وكذلك يؤدي إلى إنحناء الظهر، ولذلك يجب أن يكون النظر للأمام مع رفع الرأس وذلك لمنع الرأس من الانحناء. (11:13)

وتشير **Agranovich (2018م)** إلى إن الاعتناء بالقوام والمحافظة عليه من التشوّهات توفر للفرد الرياضي وغير الرياضي مزايا إيجابية عديدة منها الفاعلية الحركية والصحية والنجاح الاجتماعي إضافة إلى غياب الآلام والإصابات الناجمة عن التشوّهات القوامية.

ويوضح **(Andrew 2010)** أنه يجب أن يشجع التلاميذ بشتى الوسائل التي تدفعهم إلى الاهتمام بقوامهم ونشر الوعي القوامي والرياضي بعمل أو شراء أفلام شارحة للقوام ومميزاته، والأبطال وقوامهم أو استخدام الإعلانات والصور وتشجيع الاستعراضات وتقدير البطولات وتنظيم الاختبارات ومنح الجوائز. (37:19)

ولعلاج حالات عدم التوازن العضلي وإضطراب العضلات الهيكلية في مراحلها الأولية لابد من الخضوع لبرنامج تمرينات تأهيلية حيث يعتبر العلاج بالحركة المقننة الهادفة [التمرينات التأهيلية] أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج التأهيلي البدني المتكامل . (20 : 78) لذا ارتأى الباحث ضرورة التعرف على تأثير برنامج تأهيلي لعلاج استدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت.

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترح في :
- تحسين إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.
- تقوية عضلات الكتفين للتلاميذ عينة البحث.

فروض البحث :

- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في :

- تحسن إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.

- تقوية عضلات الكتفين للتلاميذ عينة البحث.

المصطلحات المستخدمة :

- البرنامج التأهيلي:

" مجموعة من الجهود والبرامج المنسقة والمنظمة التي تقدم للأفراد بهدف تدريبهم ووقايتهم لمساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم الجسمية أو العقلية أو النفسية أو التعليمية". (23:1)

- استدارة الكتفين:

" انحراف أمامي للحزام الكتفي بحيث تحدث حركة تباعد في عظم اللوح مع ميل جانبي بسيط". (65:4) (82:13)

- الإنحراف القوامي Posture Deviation :

" تغير كلي وجزئي في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم وإبتعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً وهذا المتغير قد يكون موروثاً أو مكتسباً". (149:12)

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية

1- دراسة أحمد سيد أحمد والسيد إسماعيل (2018م) (3): بعنوان تأثير برنامج تمارين مقترح لتشوه سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين للمعاقين ذهنياً في الفئة العمرية (12-15) سنة، حيث هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تأهيلي للمتخلفين عقلياً والتعرف على مدى تأثير البرنامج على تحسين انحراف سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً قيد البحث، ومدى التحسن في إطالة عضلات الصدر والكتفين لدى المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي وذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة، وتم اختيار المدرسة الفكرية بالبصراط بإدارة المنزلة التعليمية البالغ عدد تلاميذها (90) تلميذ وتم الكشف عن الانحرافات القوامية (سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين)، وبلغ التلاميذ المصابين بانحراف سقوط الرأس واستدارة الكتفين (21) تلميذ من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التأهيلي أظهر تأثيراً فعالاً في تحسن انحراف

سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين حيث تكونت العينة من (10) تلاميذ من المعاقين فكرياً وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي كانت قيمة الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي (7.14) لصالح القياس البعدي وكانت نسبة التحسن في انحراف سقوط الرأس (51.29) ونسبة التحسن في استدارة الكتفين (48.68).

2- دراسة صالح معمر صالح الهماي (2017م) (8): بعنوان برنامج مقترح للتمرينات البدنية كمدخل لعلاج بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (6-9) سنوات، هدف البحث إلى الكشف عن بعض الانحرافات القوامية (استدارة الظهر، الانحناء الجانبي للعمود الفقري)، لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بين (6-9) سنوات بطرابلس، واستخدم الدارس المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي (قبلي - بعدي) على مجموعتين تجريبية ورابطة لمناسبه لطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (6-9) سنوات من المصابين بانحرافات العمود الفقري بمدينة طرابلس والبالغ عددهم (78) تلميذ، وأظهرت النتائج وجود انحرافات في استدارة الظهر والانحناء الجانبي قيد البحث لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (6-9) سنوات بمدينة طرابلس، ووجود ضعف في قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين قيد البحث، وأدى البرنامج التمرينات البدنية المقترح لدرس التربية البدنية إلى تحسين بعض المتغيرات المتمثلة في (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين) للمجموعة التجريبية.

3- دراسة أليس رزق (2018م) (6): بعنوان تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظه الوادي الجديد، يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج علاج حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظه الوادي الجديد، ووفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها فقد تم استخدام المنهج الوصفي (الوصفي المسحي - التجريبي) لمناسبه لهذه الدراسة وقد اشتملت عينة البحث على (٦٥٤) تلميذاً من البيئة الحضرية والريفية، وأظهرت النتائج وجود ارتفاع نسبة الانحرافات القوامية في العمود الفقري بنسبة 80%، ووجد عدد من التلاميذ لديهم انحراف تحذب أعلى الظهر بنسبة 63%، وتؤثر ممارسة برامج التمرينات العلاجية الحركية تأثيراً إيجابياً على انحرافات العمود الفقري حيث بلغ متوسط التحسن لدى عينة البحث (86%).

4- دراسة أكرم الجنابي وعلي الفتلاوي (2012م) (5) : بعنوان أثر منهج تدريبي تأهيلي لاستدارة الكتفين في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة، هدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي تأهيلي لاستدارة الكتفين، والتعرف على اثر المنهج التأهيلي في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائيين 100م شباب، ومثل مجتمع البحث لاعبو ألعاب القوى بأندية محافظة القادسية وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المصابين باستدارة الكتفين والبالغ عددهم (10) عدائيين اختصاص المسافات القصيرة (100م)، وأظهرت النتائج أن للمنهج التأهيلي الأثر في إعادة تأهيل استدارة الكتفين، وكان لتأهيل استدارة الكتفين الدور في تطور متغيرات زيادة السرعة المحيطية للذراعين، تقليل زاوية الكتفين، زيادة معدل تردد الخطوة، وكان نتيجة لتأهيل استدارة الكتفين تطور السرعة القصوى وكذلك الإنجاز.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

5- دراسة أجرانوفيتش وآخرون Agranovich et. al (2018م) (14): بعنوان نهج العلاج لتشوه استدارة الكتفين عند الأطفال المصابين بالشلل الغضروفي، هدف البحث تقييم آثار عمليات نقل الأوتار عند الأطفال الذين يعانون من تشوه الدوران الداخلي للكتف بسبب الولادة شلل الضفيرة العضدية من عام 2015 إلى عام 2017 ، قمنا بفحص وعلاج 15 مريضاً يعانون من تشوه استدارة الكتفين ناتج عن شلل الضفيرة العضدية التوليدي، تراوحت أعمار الأطفال من 4 إلى 17 عامًا. تم استخدام الفحص السريري والشعاعي، بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي، تخطيط كهربية العضل، وتخطيط العضل الكهربائي للأطراف العلوية. النتائج. حسب مستوى إصابة الضفيرة العضدية ، تم تقسيم المرضى إلى 3 مجموعات: المستوى C5 - C6 (9 مرضى) ، المستوى C5 - C7 (5 أطفال) ، المستوى C5 - Th1 (مريض واحد). جميع الأطفال يعانون من تشوهات ثانوية في الكتف: خلل التنسج الحقاني العضدي من النوع الثاني ، 6 (40%) ؛ النوع الثالث ، 5 (34%) ؛ النوع الرابع ، 1 (6%) ؛ والنوع الخامس 3 (20%). نتيجة مالىت لتقدير وظيفة الطرف العلوي. تم إجراء العلاج الجراحي في 15 طفلاً. بعد العلاج كل شيء أظهر المرضى تحسناً في أنشطة الحياة اليومية. استنتاج. عمليات نقل الأوتار في المرضى الذين يعانون من تشوهات الدوران

الداخلي للكتف بسبب الضفيرة العضدية التوليدية أدى الشلل إلى تحسين وظيفة الطرف العلوي وتقديم نتائج علاج تجميلي مرضية دون إعادة تشكيل المفصل الحقاني العضدي.

إجراءات البحث:

أ- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة وأهداف البحث ، وذلك بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية .

ب- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بعض تلاميذ الصف السابع بالمرحلة المتوسطة، حيث إشمئت على عدد (40) تلميذ في مجموعة تجريبية واحدة ، تراوحت أعمارهم من (12-13) عام ، كما إشمئت التجربة الإستطلاعية على عدد (10) تلاميذ من خارج عينة البحث وتنطبق عليهم نفس شروط ومواصفات العينة الأساسية للبحث .

تجانس أفراد عينة البحث :

جدول(1)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن) (ن=50)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	السنة	12,59	1,33	-0,473
الطول	سم	152.60	3.75	0.839
الوزن	كجم	59.53	6.93	0,738

* الدالة $0,05 >$

م = المتوسط الحسابي

ع = الإنحراف المعياري

ل = الإلتواء

يتضح من جدول (1) إعتدالية توزيع متغيرات (السن، الطول، الوزن) حيث إن قيم معامل

الإلتواء إنحصرت ما بين (± 3) للسن والطول والوزن ، وهذا يعطي دلالة على خلو البيانات من

عيوب التوزيع غير الإعتدالي .

ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- قياس قوة عضلات الكتفين باستخدام (Dynamometer) :
 - يقف التلميذ منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين امام الفخذين واصابع اليد متجهة الى الاسفل .
 - تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت اطراف اليد مباشرة , ثم يقبض التلميذ على عمود الشد , بحيث تكون راحة اليدين موجهه للأمام والآخرى موجهه للجسم.
 - عندما يكون التلميذ مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من منطقه الحوض, ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين و كذلك استقامة الذراعين دون اي انثناء في المرفقين .
 - عند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيماً تقريباً وتسجل افضل محاولة لكل تلميذ من ال (3) محاولات .
 - يجب التحكم في طول السلسلة بحيث لا يسمح للتلميذ بالوقوف على مشطي القدمين .
- (210- 209: 38)

البرنامج التأهيلي البدني المقترح :

تم تصميم برنامج التأهيل البدني المقترح بناء علي المراجع والدراسات العلمية ومن خلال ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية للبحث وبعد عرضه علي مجموعة من الخبراء المتخصصون في التأهيل البدني.

أمكن تحديد الآتي:

- أن يكون برنامج التأهيل في 3 مراحل كل مرحلة تستغرق أسبوعين .
- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج هي (6) أسابيع بواقع (3) مرات أسبوعياً تمارين تأهيلية ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية هي (18) وحدة تدريبية .

جدول (2)

نموذج لوحدة تأهيلية لانحراف (استدارة الكتفين) في المرحلة الأولى من البرنامج التأهيلي المقترح

الهدف:

التاريخ:

الزمن:

الوحدة:

الأسبوع:

أجزاء الوحدة	المحتوى	الأدوات المستخدمة	الزمن	التكرار	الشدة	الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي "الإحماء"	أداء التدرجات والتمرينات التالية أرقام (9)(19)(29)(39)(49)(59)		15ق	2	من 30 إلى 40%	60ث	2	60ث
الجزء الرئيسي 70ق	أداء تدريبات الصالة (5)(10)(15)(20)(25)(30)(35)(40)(42)	دامبلز استك مطاط أو حبل مطاط	60ق	25	من 50 إلى 60%	60ث	5	60ث
	أداء لعبة رياضية			25			5	60ث
	مباراة كرة قدم (10ق)			10			-	-
	- تقسيم التلاميذ على ثلاث مجموعات وكل مجموعة مكونة من عدد (5) تلاميذ ثم عمل مباراة بين المجموعات الثلاث بخروج المغلوب (حيث تلعب المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية والفائز يلعب مع المجموعة الثالثة وتوقيت المباراة (4ق) مع مراعاة وجود فترة راحة (1ق).	كرة قدم	15ق	-		-	-	-
الختام 5ق	أداء التدرجات والتمرينات التالية أرقام (5)(10)(15)(20)(25)		5	-	30:40%	-	-	-

التمرينات والتدريبات المستخدمة فى البرنامج التأهيلي

1. الجرى متنوع الإتجاهات (أمامى - خلفى - قطرى).
2. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما أسفل للمس القدمين بالتبادل.
3. (وقوف) الجرى فى دائرة.
4. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) دوران الذراعين أماما خلفا بالتبادل.
5. (انبطاح - ذراعان عاليا) رفع الصدر والرجلين.
6. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) ثنى الجذع جهة اليسار والضغط ثم يكرر جهة اليمين.
7. (وقوف فتحا) الوصول الى فتحة الرجل والأرتكاز على الفخذين والثبات فى العد ثم الوقوف ويكرر.
8. (الرقود) انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل ثم البسط.
9. (وقوف) تحريك الرأس للجانبين يمينا ويسارا.
10. (وقوف) المشى حول المضمار.
11. (وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة فى الهواء ثم لفة كاملة.
12. (وقوف) المشى الرياضى ثم الجرى متدرج السرعة.
13. (وقوف) دوران الذراعان مع المشى فى المكان.
14. (وقوف) دوران الرقبة حول محورها جهة اليمين ويكرر جهة الشمال.
15. (جلوس طويل فتحا - ذراعان عاليا) رفع الرجلين مع خفض الذراعين لمسك القدمين ثم ثنى الركبتين.
16. (وقوف فتحا) ثنى الجذع جانبا وببطء حتى تشعر بمطاطية العضلات ثم العودة للوضع الأبتدائى.
17. (انبطاح مائل جانبي) رفع رجل مع الذراع جانبا وعاليا.
18. (وقوف) الوثب مع عمل مقصات بالذراعين والقدمين معا.
19. (وقوف على أربع فتحا ثنى الركبة) تبادل مد وثنى الركبتين.
20. (رقود) رفع الكتفين ثم ضغطهما الى أسفل، ثم البسط.
21. (وقوف) الجرى للأمام للمس حائط والعودة.

22. تمرينات مرونة وإطالة لعضلات الذراعين, الرسغين.
23. تمرينات مرونة وإطالة لعضلات منطقة الجذع والتي تتضمن الظهر والبطن والجانبين
24. (وقوف فتحا) دوران الرأس دورة كاملة.
25. (وقوف فتحا) رفع الكتفين بالتبادل الى أعلى وأسفل.
26. (وقوف- مع فرد الذراعين للجانب) تحريك الذراعين دوائر صغيرة وبطيئة من الكتفين.
27. (وقوف فتحا) الضغط بالجذع للأمام والذراعين أماما لأبعد مسافة.
28. (جلوس طويل) ضم القدمين معا على الصدر وفردهم مرة أخرى.
29. (وقوف على الأمشاط) المشي أماما ومد الذراعين عاليا.
30. (وقوف- مع فرد الذراعين للجانب) تحريك الذراعين دوائر واسعة وسريعة من الكتفين
31. (جلوس طويل) ضم القدم اليمنى على الصدر وعودتها للوضع الابتدائي ثم ضم القدم اليسرى على الصدر وعودتها للوضع الابتدائي.
32. (وقوف) المشي أماما مع التصفيق أمام وخلفا لجسم.
33. (وقوف) الجري أماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا.
34. (وقوف) الحبل بالدوران جهة اليمين.
35. (وقوف) الوثب فتحامع رفع الذراعين جانبا عاليا.
36. (انبطاح مائل) ثني الذراعين.
37. (انبطاح - الذراعين عاليا) التقوس خلفا مع رفع الذراعين والرجلين خلفا.
38. (جلوس طويل فتحا - ذراعان جانبا) لف الجذع على الجانبين وضغط الذراعين خلفا بالتبادل.
39. (وقوف) الوثب فتحا مع تبادل رفع الذراعين أماما وأماما عاليا فجانبا ثم جانبا أسفل.

خطوات تنفيذ البرنامج التأهيلي البدني :

1. الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية في الفترة من 4/10 /2018م وحتى 4/20 /2018م على (10) تلاميذ .

وقد أسفرت التجربة الإستطلاعية عن إجراء بعض التعديلات على البرنامج حتى وضعه في

صورته النهائية .

2. التجربة الأساسية :

- تم تطبيق برنامج التمرينات التأهيلية بقاعة الرياضة بعد إنتهاء اليوم الدراسي للتلاميذ المصابون بإستدارة الكتفين .
- القياس القبلي وإستخراج النتائج للقياسات المستخدمة.
- 1. جهاز (Dynamometer) لقياس قوة العضلات .
- 2. شريط قياس لقياس طول عضلات الكتفين.
- تم إجراء القياس البعدي بعد إنتهاء مدة البرنامج التأهيلي.

الاسلوب الاحصائي المستخدم :

- الاحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء)
- اختبار ويلكوكسون - نسب التحسن %.

عرض النتائج :

توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في:

- تحسن إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.
 - تقوية عضلات الكتفين للتلاميذ عينة البحث.
- تم إيجاد دلالة الفروق ونسب التحسن في المتغيرات (إطالة عضلات الصدر - قوة عضلات الكتفين)

جدول (3)

الإحصاء الوصفي ودلالة الفروق ونسب التحسن في متغيرات (إطالة عضلات الصدر - قوة

عضلات الكتفين) بإستخدام اختبار ويلكوكسون (Z) (ن = 40)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			دلالة الفروق		نسبة التحسن %
		م	ع	ل	م	ع	ل	Z	الدلالة	
إطالة عضلات الصدر	سم	72.94	4.39	0.485	63.82	2.94	0.84	3.948	0.839	9.39
قوة عضلات الكتفين	كجم	23.9	6.9	0.31	38.58	5.98	0.73	2.91	0.387	12.47

* الدالة $> 0,05$

م = المتوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري

ل = الالتواء

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في متغيرات الكفاءة الوظيفية المتمثلة في (إطالة عضلات الصدر - قوة عضلات الكتفين) قيد البحث في اتجاه القياس البعدى، وبلغت أعلى نسبة تحسن في متغير قوة عضلات الكتفين حيث بلغت 12.47% ، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير إطالة عضلات الصدر حيث بلغت 9.39% .

ومن هذه النتائج نلاحظ الفروق بين القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) في جميع المتغيرات السابقة ، يعزو الباحث نسبة التحسن في متغير متغير قوة عضلات الكتفين حيث بلغت 12.47% ، الى التركيز والتمحور حول هذه المنطقة وتوظيف البرنامج في سبيل إصلاح وتقويم العمود الفقري في منطقة لوح الكتف وإرجاعه للمنحنى الطبيعي الذي كان عليه من خلال التمرينات التي تنوعت وحسب كل مرحلة من مراحل البرنامج ، كما يعزو الباحث نسبة التحسن في إطالة عضلات الصدر حيث بلغت 9.39% ، حيث نلاحظ أن الفرق بين القياس القبلي والبعدى كان لصالح القياس البعدى وإن التمارين التي إستهدفت العضلات العاملة على جانبي العمود الفقري أدت الى تقوية عضلات الكتفين وبالتالي التخلص من الإستدارة الى إحتواء البرنامج على تمرينات القوة والتي إختلفت حسب مراحل البرنامج مما كان لها التأثير الإيجابي في زيادة قوة عضلات الكتفين وإرتفاع نسبة التحسن فيه .

و تتفق تلك النتائج مع مانوصلت اليه نتائج الدراسات التى استخدمت برامج التأهيل البدني للتخلص من تشوه استدارة الكتفين لدى التلاميذ مثل دراسة أحمد سيد أحمد والسيد إسماعيل (2018م) (3) التى توصلت الى أن البرنامج التأهيلي أظهر تأثيراً فعالاً في تحسن انحراف سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين حيث تكونت العينة من (10) تلاميذ من المعاقين فكرياً وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي كانت قيمة الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدى (7.14) لصالح القياس البعدى وكانت نسبة التحسن في انحراف سقوط الرأس (51.29) ونسبة التحسن في

استدارة الكتفين (48.68) ، ودراسة صالح معمر صالح الهمالي (2017م) (8) التي أظهرت وجود انحرافات في استدارة الظهر والانحناء الجانبي قيد البحث لتلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (6-9) سنوات بمدينة طرابلس، ووجود ضعف في قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين قيد البحث، وأدى البرنامج التمرينات البدنية المقترح لدرس التربية البدنية إلى تحسين بعض المتغيرات المتمثلة في (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين) للمجموعة التجريبية ، ودراسة أليس رزق (2018م) (6) وأظهرت وجود ارتفاع نسبة الانحرافات القوامية في العمود الفقري بنسبة 80%، ووجد عدد من التلاميذ لديهم انحراف تحذب أعلى الظهر بنسبة 63%، وتؤثر ممارسة برامج التمرينات العلاجية الحركية تأثيراً إيجابياً على انحرافات العمود الفقري حيث بلغ متوسط التحسن لدى عينة البحث (86%) ، ودراسة أكرم الجنابي وعلي الفتلاوي (2012م) (5) وأظهرت أن للمنهج التأهيلي الأثر في إعادة تأهيل استدارة الكتفين، وكان لتأهيل استدارة الكتفين الدور في تطور متغيرات زيادة السرعة المحيطية للذراعين، تقليل زاوية الكتفين، زيادة معدل تردد الخطوة، وكان نتيجة لتأهيل استدارة الكتفين تطور السرعة القصوى وكذلك الإنجاز ، ودراسة أجرانوفيتش وآخرون. Agranovich et. al (2018م) (14) التي أظهرت تحسناً لدى المرضى الذين يعانون من تشوهات الدوران الداخلي للكتف بسبب الضفيرة العضدية التوليدية أدى الشلل إلى تحسين وظيفة الطرف العلوي وتقديم نتائج علاج تجميلي مرضية دون إعادة تشكيل المفصل الحقاني العضدي في أنشطة الحياة اليومية.

وبذلك تم تحقيق الفروض الذي افترضها الباحث والتي نصت على : -

وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات:

- تحسن إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.
- تقوية عضلات الكتفين للتلاميذ عينة البحث.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وما أمكن التوصل إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

1. أدى البرنامج التأهيلي البدني الى تحسن في إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.

2. أدى البرنامج التأهيلي البدني الى تقوية العضلات العاملة على منطقة الكتفين وبالتالي إزالة تعديل وضع الكتفين مما أدى إلى التخلص من استدارة الكتفين.

التوصيات:

- 1- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي البدني المقترح عند تأهيل المصابين من التلاميذ باستدارة الكتفين.
- 2- استخدام تمارين التقوية المستخدمة في البرنامج التأهيلي المقترح لعضلات الكتفين لأهميتها في التخلص من استدارة الكتفين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم الصالحين حسن الماعزي : " أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (10-11) سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من أبريل، ليبيا. (2006م)
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (1997م) : " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى (طرق القياس للتقويم) " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
3. أحمد محمد سيد أحمد والسيد أحمد السيد إسماعيل (2018م) : تأثير برنامج تمارين مقترح لتشوه سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين للمعاقين ذهنياً في الفئة العمرية (12-15) سنة، مج35، ع35، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، مصر.
4. أحمد ميس الصوفي (2002م) : أفاق طبية، مجلة شهرية طبية علمية، دائرة صحة نينوى، وزارة الصحة العراقية.
5. أكرم الجنابي وعلي الفتلاوي (2012م) : أثر منهج تدريبي تأهيلي لاستدارة الكتفين في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

6. أليس ألفي عدلي رزق : تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد. (2018م)
7. سميرة خليل محمد (2008م) : إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، شركة ناس للطباعة، القاهرة.
8. صالح معمر صالح الهمالى : بعنوان برنامج مقترح للتمرينات البدنية كمدخل لعلاج بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (6-9) سنوات، مجلة كليات التربية، جامعة الزاوية، ع8. (20)
9. عبد الرحمن محمود الرحيم وهاني الغزاوي (1983م) : مبادئ علم التشريح ، دار الحرية للطباعة ، بغداد.
10. عصام جمال حسن أبو النجا : " القوام في التربية الرياضية"، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة. (2015م)
11. محمد صبحى حسانين : " القياس والتقويم فى التربية الرياضية " ، ج 2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (2000م)
12. محمد صبحى حسانين ، محمد عبد السلام راغب (1995م) : " القوام السليم للجميع " ، ط1، دار الفكر العربى ، القاهرة.
13. ناهد أحمد عبد الرحيم (2011م) : " التمرينات التأهيلية لتربية القوام " ، ط1 ، دار الفكر الأردني.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

14. Agranovich, A.B. : TREATMENT APPROACH TO SHOULDER INTERNAL ROTATION DEFORMITY IN CHILDREN WITH OBSTETRIC BRACHIAL PLEXUS PALSY, The Turner Scientific Research Institute for Children's Orthopedics, Saint Petersburg, Russia.
Oreshkov, E.F. (2018)
Mikiashvili

15. **Meer, R, D, (1995)** : school screening for scoliosis mental retardation the rained of untidier measurement deformity of orthopedist, university of uterchtne the erlands.
16. **Alicia Davis (2013)** : senior orthotist prosthetist orthothotics and prosthetics center department of physical medicine and rehabilitation uni. Of Michigan Health system ann arbor Michigan.
17. **Dos-santos alves , v l , stirbulov , r , avanzi , (2006)** : Impact of a physical rehabilitation program on the respiratory function of adolescents with idiopa-thic scoliosis".
18. **Angelos k chancias , greg reid , and michaell. Hoover , (1998)** : "exercise effects on health – related physical fitness of individuals with an intellectual" , adapred physical activity auarterly , human kinetics publishers , inc capter 15 , 119 -134
19. **Breston , b,(1997)** : "Variations of Although Posture on Measured During Working University Student South Africa " , human performance laboratory iadehead university thunder bay , Ontario Canada.
20. **Catherin lee (1991)** : "The Growth and Development Children" langman , puplisher , U. S. A. p 37 .

تأثير خرائط المفاهيم علي مستوى التحصيل المعرفي لمهارة 100 متر عدو

لتلميذات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي

* أ.د/ جمال أحمد محمد سلامة

** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة

*** نهاده السيد عباس البريدى

مقدمة ومشكلة البحث :-

تشهد الالفية الثالثة من عمر الانسانية ثورة علميه تكنولوجيه في ميدان التعليم والتعلم تفرض علينا مواكبه الانفجار المعرفي والتطورات السريعه والمتقدمة وأصبح لزاما علي المدارس التي تستهدف التفكير والابداع وأن تترك الاساليب والطرائق التي يغلب عليها التلقين والاستظهار (9: 5) وتعد المدرسة من المؤسسات التربوية الاجتماعية التي تشارك بصورة كبيرة في تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ولكي تحقق مادة التربية الرياضية اهدافها في المدارس وتساهم بصورة فعالة في اعداد الأجيال الصاعدة في المجتمع المصري فلا بد من العناية لمناهجها وطرق تدريسها حيث تعتبر من أفضل السبل التي تسلكها المجتمعات في تربيته ابنائهم وأعدادهم لحياة أفضل .

(4: 340 - 425)

ويذكر "عادل عبد البصير" (2005) نقلا عن "محمد علاوى" (1993) أن المتعلم قد لا تتاح له فرصة كبيرة لاستيعاب واكتساب القدر الكافي عن المهارة ،نظرا لأن المهارة تمر أمامه مرورا سريعا ، دون أن يعيرها الاهتمام الكافي ولا تترك سوى بعض الانطباعات الباهتة مما يؤدي الي اكتسابه الأداء الخاطئ للمهارة الحركية (12 : 61) .

ويشير "الغريب زاهر اسماعيل" (2001) أن التعلم باستخدام الخرائط الذهنية يؤدي الي تحسين جودة الحوار التفاعلي لدي اللاعب وجذب أهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد علي التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها هذا بالإضافة الي توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم (4 : 186)

* أستاذ طرق التدريس والتدريب الميداني ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

** مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس , كلية التربية الرياضية , جامعة كفرالشيخ

*** باحثة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة كفرالشيخ

ويذكر "جابر عبد الحميد" (1999م) ان خرائط المفاهيم تساعد المعلم فى تدريس المادة العلمية من خلال جعل الخطة التعليمية اوضح وجعل عملية التدريس فعالة عن طريق تتابع الافكار وتسلسلها فى التدريس. (8 : 326)

وتعتبر خرائط المفاهيم من الأساليب والطرق الحديثة التى تثير أهتمام المتعلمين نظرا لتوافر عنصر التشويق والاستجابة السريعة نحو التعلم .

ويتفق كل من "وجيه بن قاسم ومحمد بن عبد الله" (2004م) علي أن خرائط المفاهيم تعد تقنية تربوية جديدة تنسجم مع معطيات التربية الحديثة في كون التلميذ محور العملية التعليمية وصاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم ، كما أنها أداة فعالة للتفكير الناقد والأبداعى الذي يتواءم مع طبيعة فهم المتعلم (16 : 10)

ويذكر كل من "محمد سالم" (2010م) و"وجيه بن قاسم" و"محمد الزغبى" (2004م) ، "مصطفى السايح" (2007م) ، على أن خصائص خرائط المفاهيم هي:

1. معرفية ومنظمة
2. مترابطة ومفسرة
3. تكاملية
4. مفاهيمية

ومن خلال عمل الباحثون كمتخصصون فى مجال طرق التدريس لاحظوا أن التلاميذ تنقصهم الدافعية والميل والرغبة تجاه تفاعلهم مع أنشطة درس التربية الرياضية ،مما يؤثر علي أسلوب أدائهم واكتسابهم للمهارات ،وقد يرجح الباحثون سبب ذلك الي قيام المعلمين القائمين بالتدريس الي استخدام طريقة التدريس المعتادة والمتعارف عليها وهى التدريس بالشرح والنموذج ،الأمر الذي دفع الباحثون الي التفكير في استخدام هذه الاستراتيجية في التدريس وهي استخدام خرائط المفاهيم لكي يتم تحفيز المتعلم بصورة إيجابية وفعالة في عملية التعليم بحيث تمكنه من اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها وتطبيقها في مواقف مشابهة ،وهي مدخل جديد للتعلم القائم علي تطبيق المفاهيم والمعارف للمهارات استرشادا ببعض نتائج الدراسات السابقة ، حيث أشارت الي أن المتعلم بحاجة الي طريقة تتيح له الدعم والمساندة في حالة التعلم الجديد ،وتعمل كاستراتيجية تعويضية عند

حدوث أي تصور في المفاهيم ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية خرائط المفاهيم حيث تعمل علي التغلب على المعوقات التي تعترض التدريس والخروج من الشكل التقليدي للدرس. ولذا قام الباحثون بتصميم خرائط المفاهيم لبعض مهارات ألعاب القوى في درس التربية الرياضية وهي (عدو 100 متر)

وقاموا باتباع الأسس العلمية التي اهتموا اليها من خلال الدراسات السابقة والمثابرة في الرياضات الجماعية وغيرها وقاموا بعرضه علي السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية والسادة الخبراء في مجال ألعاب القوى للوصول الي الصورة النهائية لخرائط المفاهيم قيد البحث .

مراحل بناء خرائط المفاهيم :-

أنفق كل من "وائل محمود" (2010م) و "باسمه العربي" (2001م) و "فاذية سعد" (2002م) و "وجيه القاسم" و "محمد الزغبى" (2004م) و "مصطفى السايح" (2007م) و "أحمد نكي" (2009م) أن خطوات بناء خرائط المفاهيم تتم وفق الخطوات التالية :-

1. مرحلة تحديد الموضوع وجمع البيانات:-

يتم تحديد الموضوع بحيث يكون وحدة أو درس ويتم وضع قائمة بكل المفاهيم التي لها علاقة بالموضوع المحدد ، والهدف في هذه المرحلة هو انتاج أكبر قائمة محتملة من المفاهيم .

2. مرحلة التنظيم :-

تحديد مجموعات رئيسية ومجموعات فرعية مترابطة من المفاهيم ، اعداد قائمة بالمفاهيم وترتيبها تنازلياً تبعاً لشمولها .

3. مرحلة التصميم :-

تصنيف المفاهيم حسب مستوياتها والعلاقات فيما بينها وذلك عن طريق وضع المفاهيم الأكثر عمومية في قمة الخريطة ثم التي يليها بحيث تمثل الفهم الكلي للعلاقات الداخلية والارتباطات بين المجموعات بحيث تكون قريباً الي بعضها لتسهيل ملاحظة العلاقات بينهما .

4. مرحلة الربط :

تستخدم الخطوط أو الأسهم للتوصيل وعرض العلاقة بين المفاهيم ويمكن ابراز بعض الأسهم

بشكل أو لون مختلف أذا كانت تمثل علاقة مهمة ،وكتابة الكلمات الرابطة التي تربط بين تلك المفاهيم على الخطوط .

5. مرحلة المراجعة :-

فحص شريحة خريطة المفاهيم وإعادة ترتيب المقاطع مع التركيز علي التنظيم والمظهر ودمج البنود المتشابهة ويمكن اضافة ألوان أو خطوط مختلفة تدل علي درجة الأهمية .

6. مرحلة الصياغة النهائية :

وفيها تكون الخريطة قد وصلت الي الصورة النهائية للاستخدام .

اهمية المشكلة :-

1. يعتبر البحث رؤية محتملة لعلاج مشكلات الجانب المعرفي لمادة التربية الرياضية ، من

خلال الربط بين الجانب المعرفي والإجرائي لتحقيق الأهداف .

2. تقديم نموذج لمعلم التربية الرياضية عن كيفية تدريس مناهج التربية الرياضية بشقيها

النظري والعملي باستخدام خرائط المفاهيم بطرق جديدة ومتنوعة تساعده علي تحقيق نواتج التعلم المرغوبة.

3. تقديم دليل التلميذ يحوى مجموعة من دروس ألعاب القوى باستخدام خرائط المفاهيم كوسيلة

للتعلم الفعال .

هدف البحث :-

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير خرائط المفاهيم علي مستوى التحصيل المعرفي لمهارة 100م

عدو في درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الأول الإعدادي .

فروض البحث:-

1. توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث

التجريبية فى اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو.

2. توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد مجموعة

البحث الضابطة فى اختبار التحصيل المعرفي عدو 100م قيد البحث لصالح القياس

البعدي.

3. توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفي عدو 100 م لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

خرائط المفاهيم :- Concept mapf

هي مجموعة من الخرائط التعليمية المتنوعة مصممة من قبل الباحثون تشكل في النهاية أداة بعدية تعتمد علي الجرافيكس في إظهار وتنظيم العلاقات للمحتوى التعليمي لدروس ألعاب القوى قيد البحث .

وتعرف أيضا على أنها :

تقنية رسومية تزود الفرد بمفاتيح تساعد علي استخدام طاقة العقل بتسخير أغلب المهارات العقلية بكلمة ، بصورة ، عدد ، منطق ، ألوان ، بارتفاع في كل مرة . (6 : 5)

اجراءات البحث

منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:-

يمثل مجتمع هذا البحث طالبات الصف الاول الاعدادي بمدرسة إبطو الاعدادية المشتركة بإدارة دسوق التعليمية للعام الدراسي (2019م - 2020م) والبالغ عددهم (100) وتمثلت عينة البحث في (40) طالبة بالإضافة الي اختيار (20) طالبة للعينة الاستطلاعية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتم تقسيمهم كالاتي :-

جدول (1)

مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الضابطة	العينة البحثية
100 طالبة	20 طالبة	20 طالبة	20 طالبة
المجموع	20 طالبة	20 طالبة	20 طالبة

المجال الزمني

- اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى من الفترة (2019/9/22 الى 2019/9/24)
- اجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية من الفترة (2019/9/29 الى 2019/9/30)
- اجريت القياسات القبليّة للمجموعتين (2019/10/ 7)
- تم تطبيق البرنامج من (2019/10/ 8 الى 2019/11/11)
- اجريت القياسات البعدية للمجموعتين في الاثنتين الموافق (2019/11/12)

اعداد مواد المعالجة التجريبية:

اولا. وسائل جمع البيانات.

قام الباحثون بتحديد البيانات المستخدمة في البحث الى ما يلي:

1- ادوات الدلالة علي معدلات النمو وقد تمثلت في القياسات التالية:

- أ. العمر الزمني: بالرجوع إلي تاريخ الميلاد " لاقرب سنه "
- ب. الطول: بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير " لاقرب سنتيمتر "
- ج. الوزن: بواسطة الميزان الطبي " لاقرب كيلو جرام.

2- الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار القدرات العقلية للذكاء للصغار والكبار "اعداد /سامية الانصارى .مرفق (1)

استخدم الباحثون اختبار الذكاء المصور التي قامت بتصميمه د/سامية الانصارى ويتكون الاختبار من (60) سؤال متدرج في الصعوبة مدته (45) دقيقة فهذا الاختبار يحتوى على عدد من الاسئلة الذهنية والاشكال تقيس قدرة المتعلمين على التفكير.

أ. اختبار تحصيل معرفى لمسابقة عدو 100 م. مرفق (2)

استخدم الباحثون اختبارات التحصيل المعرفى قيد البحث تصميم / ايهاب محمد فهيم ويتكون

اختبار تحصيل معرفي عدو 100 م من (74) سؤال في المجال (التاريخي - القانوني - المهاري) وقام الباحثون بتصميم اختبار التحصيل المعرفي بالرجوع الى المراجع والدراسات السابقة في مهارة م 100 عدو لدراسة / ايهاب محمد فهميم

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء المصور مرفق (1)

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبار كما يلي:

1- **صدق الاختبار:** تم حساب صدق الاختبار عن طريق صدق المقارنة الطرفية تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الاختبار على مجموعة قوامها (20) طالبة من طالبات الصف الاول الإعدادي كعينة استطلاعية ، وتم ترتيب البيانات ترتيب تنازليا وبلغ كل من الارباع الاعلى والارباع الادنى (5) طالبات ، وتم ايجاد دلالة الفروق بينهما في مستوى الذكاء ، والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين الارباع الاعلى والارباع الادنى في مستوى الذكاء

2- اختبار تحصيل معرفي لمسابقة عدو 100 م. مرفق (2)

استخدم الباحثون اختبارات التحصيل المعرفي قيد البحث تصميم / ايهاب محمد فهميم ويتكون اختبار تحصيل معرفي عدو 100 م من (74) سؤال في المجال (التاريخي - القانوني - المهاري).

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى
لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=20

م	الاختبار	الارباع الاعلى ن=5		الارباع الادنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ²	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	الذكاء	113.900	0.838	108.930	1.168	4.970	7.926	0.886	0.941

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

مستويات قوة التأثير لاختبار (ت) وفقا لمعامل ايتا²

من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف

من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط

من 0.50 الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار الذكاء قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية ويوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير الى ثبات الاختبار.

جدول (3) معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار الذكاء لبيان معامل الثبات

ن = 20

م	الاختبار	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	الذكاء	111.560	1.631	111.780	1.745	0.981

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير الى ثبات الاختبار

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100 متر عدو لبيان معامل الصدق

ن=20

م	اختبار التحصيل المعرفى	الارباعى الاعلى ن=5		الارباعى الادنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	المحور التاريخى	14.745	1.634	3.425	0.789	11.320	12.477	0.940	0.969
2	المحور القانونى	15.210	1.478	4.130	0.821	11.080	13.107	0.945	0.972
3	المحور المهارى	15.700	1.309	3.300	0.767	12.400	16.346	0.964	0.982
	الاجمالى	45.655	3.846	10.855	1.673	34.800	16.595	0.965	0.982

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100 متر عدو قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبار علي قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار التحصيل المعرفى
لمسابقة 100 متر عدو لبيان معامل الثبات

ن = 20

م	اختبار التحصيل المعرفى	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	المحور التاريخي	9.085	2.057	9.100	1.743	0.984
2	المحور القانوني	9.670	1.901	9.850	1.678	0.963
3	المحور المهارى	9.500	1.732	9.585	1.672	0.971
	الاجمالى	28.255	4.769	28.535	4.633	0.984

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) لاختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100 متر عدو قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير الى ثبات الاختبار

الاطار الزمني لتنفيذ البرنامج:

يتكون البرنامج من (4) دروس موزعة علي (1) درس اسبوعيا لمدة شهر من الفصل الدراسي الاول لعام 2020/2019 م.

علي أن يكون الشكل النهائي للدروس علي النحو التالي :

- الجزء التمهيدي (10 دقائق) ويضم

اعمال ادارية (5 دقائق) والاحماء (5 دقائق) والاعداد البدنى (25 دقيقة)

- الجزء الرئيسي (50 دقيقة) ويضم

النشاط التعليمى (25 دقيقة) والنشاط التطبيقي (25 دقيقة)

علي ان يكون تطبيق جزء الوحدات التعليمية باستخدام خرائط المفاهيم من خلال النشاط التعليمى بفترة زمنية (25) دقيقة لتنمية التحصيل المعرفى لدى الطالبات قيد البحث.

- الجزء الختامي (5 دقائق)

وبذلك يكون الزمن المخصص للدرس (90 دقيقة)

9- قيادات تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح باستخدام خرائط المفاهيم .

10- اساليب التقويم المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح .

أ.التقويم المبدئي:

يتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويعطي معلومة مهمة علي المحتوي ويتم ذلك من خلال التطبيق

القبلي لأدوات القياس (مقياس الذكاء و اختبارات تحصيل معرفي للعدو 100م)

ب.التقويم النهائي:

وهو القياس البعدي لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج لمعرفة ما حققه البرنامج من نتائج وما تم من

تنمية (اختبارات تحصيل معرفي للعدو 100م)

الدراسات الاستطلاعية:-

اولا: الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحثون باجراء الدراسة الاستطلاعية الاولى لاجراء المعاملات العلمية (صدق

الثبات) لاختبارات (الذكاء - اختبارات تحصيل معرفي للعدو 100م) قيد البحث وذلك في الفترة من

2019/9/22 الى 2019/9/24 وذلك على عينة قوامها (20) طالبة كعينة استطلاعية من

طالبات الصف الثالث الاعدادي بالمدرسة وهي من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية

وذلك بهدف تقنين جميع الوسائل والاختبارات المستخدمة في البحث.

وقد اسفرت تلك الدراسة عن:

- التأكد من صلاحية الوسائل والادوات المستخدمة في البحث.

- مناسبة اختبار الذكاء لعينة البحث.

- اختبارات تحصيل معرفي للعدو 100م

ثانيا: الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2019/9/29 الى 2019/10/1 وذلك بهدف تجربة البرنامج المستخدم قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق البرنامج على نفس العينة الاستطلاعية وذلك بهدف :

- اكتشاف الصعوبات التي تواجه الباحثون اثناء تطبيق البرنامج
- التأكد من صلاحية المكان ومناسبة لتطبيق البحث
- التأكد من مناسبة الزمن المخصص للحصة لتطبيق الاساليب التعليمية الخاصة بالبحث

الدراسة الاساسية للبحث:**القياس القبلي:-**

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاحد الموافق 2019/10/7 وذلك في متغيرات (مقياس الذكاء و اختبارات تحصيل معرفى للعدو 100م) وذلك على عينة البحث الاساسية المجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التجانس بين افراد عينة البحث.

اعتدالية توزيع البيانات وضبط المتغيرات :

للتأكد من وقوع افراد عينة البحث تحت المنحنى الاعتدالى .قام الباحثون بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة معدلات النمو(السن)،والقدرات العقلية (الذكاء - اختبارات تحصيل معرفى للعدو 100م).

اعتدالية توزيع البيانات:

للتأكد من خلو البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفطح ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي نتائج البحث وهي معدلات النمو(السن - الطول - الوزن - القدرات العقلية)، (اختبارات تحصيل معرفى للعدو 100م)

جدول (6)

الدلالات الإحصائية لكلتا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن=40

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	12.138	12.000	0.176	0.838	0.702
2	الطول	سم	148.150	148.000	2.082	1.291	0.605
3	الوزن	كجم	46.425	48.000	2.427	1.570	0.255
4	الذكاء	درجة	110.700	111.000	2.462	0.992	0.373
التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو							
1	تاريخ	درجة	2.225	2.000	0.768	0.023	0.301
2	قانون	درجة	2.025	2.000	0.891	0.096	0.178
3	مهارى	درجة	1.650	1.500	0.921	0.597	0.716
	الاجمالى	درجة	5.900	5.500	1.905	0.065	0.037

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=0.374

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 0.733

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (7)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن=1 ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو										
1	السن	سنة/شهر	12.120	0.154	12.155	0.199	0.035	1.658	0.622	غير دال
2	الطول	سم	148.250	2.100	148.050	2.114	0.200	1.014	0.300	غير دال
	الوزن	كجم	46.250	2.447	46.600	2.588	0.350	1.119	0.451	
3	الذكاء	درجة	110.600	2.721	110.800	2.462	0.200	1.222	0.254	غير دال
التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو										
1	تاريخ	درجة	2.250	0.786	2.200	0.768	0.050	1.049	0.203	غير دال
2	قانون	درجة	2.000	0.858	2.050	0.945	0.050	1.211	0.175	غير دال
3	مهارى	درجة	1.600	0.995	1.700	0.865	0.100	1.324	0.339	غير دال
	الاجمالى	درجة	5.850	2.207	5.950	1.605	0.100	1.891	0.164	غير دال

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. ودرجتي حرية (19، 19) = 2.12

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.021

يوضح جدول (7) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

التجربة الاساسية للبحث:

تم تنفيذ الدراسة الاساسية علي العينة التجريبية عقب القياس القبلي وذلك في الفترة من الاثنين الموافق 2019/10/7 حتي الاثنين الموافق 2019/11/11، لمدة شهر واستغرق تطبيق البرنامج (4) اسابيع بواقع (1) درس اسبوعيا وقد اشتمل البرنامج علي (4) دروس .

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي علي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الثلاثاء الموافق 2019/11/12 وذلك بتطبيق القياس البعدي لكل من (اختبار التحصيل المعرفي للعدو 100م) لتلميذات المرحلة الاعدادية.

المعالجات الاحصائية:-

استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- التقلطح
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط

- اختبار (ت)
- معامل الفا
- معامل كوهن
- تحليل تباين Anova
- عرض النتائج ومناقشتها:
- عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو

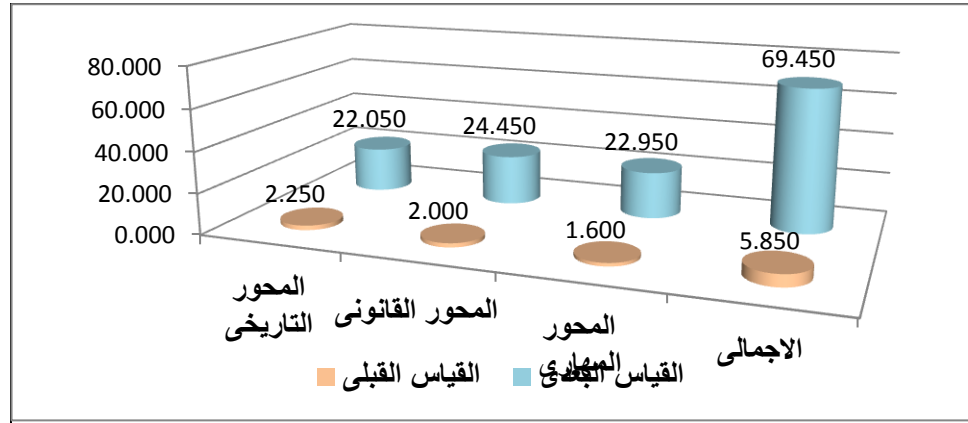
ن=20

م	اختبار التحصيل المعرفي	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	تاريخ	2.250	0.786	22.050	1.394	19.800	0.716	27.654	880.000	1.663	مرتفع
2	قانون	2.000	0.858	24.450	1.826	22.450	0.677	33.161	1122.500	2.152	مرتفع
3	مهارى	1.600	0.995	22.950	1.432	21.350	0.689	30.987	1334.375	2.089	مرتفع
	الاجمالى	5.850	2.207	69.450	6.235	63.600	1.842	34.528	1087.179	3.313	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.729=0.05$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (27.654 الى 33.161) واجمالى (34.528) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات اكبر من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (1.663 الى 2.152) واجمالى (3.313) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع



شكل بياني (1)

الشكل بياني رقم (1) يوضح متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو قيد البحث

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو

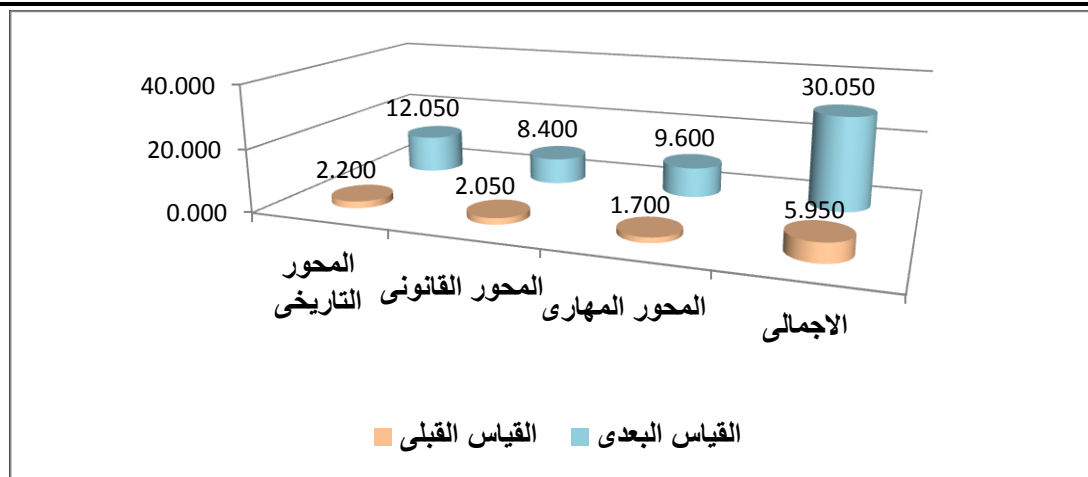
ن=20

م	اختبار التحصيل المعرفي	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	±ع	س	±ع						
1	تاريخ	2.200	0.768	12.050	1.824	9.850	0.932	10.569	447.727	0.786	متوسط
2	قانون	2.050	0.945	8.400	1.832	6.350	0.712	8.919	309.756	0.432	منخفض
3	مهاري	1.700	0.865	9.600	2.010	7.900	0.794	9.950	464.706	0.489	منخفض
	الاجمالي	5.950	1.605	30.050	3.576	24.100	1.998	12.062	405.042	0.497	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.729$

مستويات حجم التأثير : - 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.919 الى 12.062) واما بين (10.569 الى 12.062) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.432 الى 0.786) واما بين (0.497 الى 0.786) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبي ومتفاوت على المتغير التابع.



شكل بياني (2)

الشكل بياني رقم (2) يوضح متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو قيد البحث.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو قيد البحث

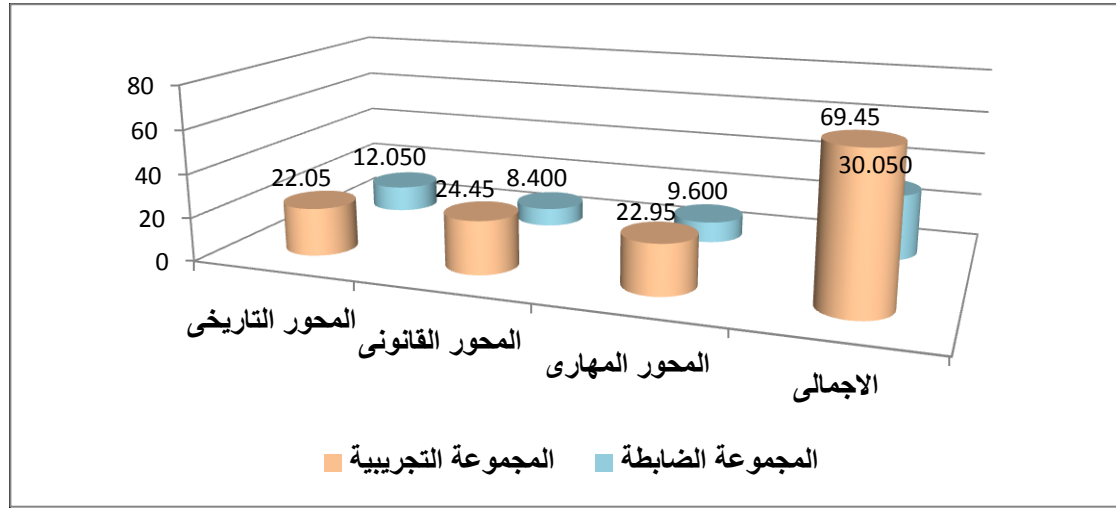
ن=1 ن=20

م	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة
		س	±ع	س	±ع					
1	تاريخ	22.050	1.394	12.050	1.824	10.000	18.990	432.273	2.484	مرتفع
2	قانون	24.450	1.826	8.400	1.832	16.050	27.047	812.744	2.759	مرتفع
3	مهاري	22.950	1.432	9.600	2.010	13.350	23.576	869.669	3.640	مرتفع
1	الاجمالي	69.450	6.235	30.050	3.576	39.400	23.893	682.137	3.219	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.684

مستويات حجم التأثير :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يوضح جدول (10) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (18.990 الى 27.047) واجمالي (23.893) وهي دالة احصائية لصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.484 الى 3.640) واجمالي (3.219) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة



شكل بياني (3)

الشكل بياني رقم (3) يوضح متوسط درجات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو قيد البحث

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي :

- توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو

يتضح من جدول (1) وشكل (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو. حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (27.654 الى 34.528) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (880.000 % الى 1334.375 %)

كما يتضح من جدول (1) أن قيم حجم التأثير لاختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو لدى مجموعة البحث التجريبية قد حققت قيمة قدرها (3.313) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع .

ويرجع الباحثون أن ما توصل إليه من نتائج ترجع إلي إنتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام (خرائط المفاهيم) لتنمية التحصيل المعرفي لمسابقة 100م

عدو، لما يحتويه البحث من اختبارات تحصيل معرفي لمسابقة 100م عدو والتي تمثلت في مجموعة من الاسئلة في المجال (التاريخي - القانوني - المهاري) والتي تستهدف تشكيل وبناء العقل وتنمية قدراته المعرفية المختلفة للوصول للفرد لاعلى مستوى من التحصيل المعرفي والمهاري وذلك من خلال استخدام مجموعة من خرائط المفاهيم المتنوعة مما يعمل علي المساعدة في تنمية القدرات العقلية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه وجية بن قاسم ،ومحمد بن عبدالله " (2004 م) على ان خرائط المفاهيم تعد تقنية تربوية جديدة تتسجم مع معطيات التربية الحديثة في كون التلميذ محور العلمية التعليمية وصاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم، كما انها اداة فعالة للتفكير الناقد والابداعي الذي يتواءم مع طبيعة فهم المتعلم (19 : 10)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة كلا من "توفاك Novak"(1990م) (24) شيماء عوض الله (2019م) (20)، ايمان ثروت راغب (2013م) (5)، ندى محمد محمد (2015م) (18)، فادية على احمد (2017م) (15).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول يتضح أنه قد تحقق إجرائيا من خلال النتائج المطروحة .

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي:

- توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد مجموعة البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي عدو 100م قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (2) وشكل (2) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.919 الى 10.569) واجمالي (12.062) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.432 الى 0.786) واجمالي

(0.497) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة 0 مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبى ومتفاوت على المتغير التابع ويرجع الباحثون أن ما توصل إليه من نتائج ترجع إلي ان أفراد المجموعة الضابطة كانوا يستخدمون الاسلوب التقليدي في التعليم مع الافتقار للتنوع في درس العاب القوى وذلك من خلال استخدام اسلوب واحد في التعليم وهو الاسلوب التقليدي المتبع والمعتمد علي (الشرح واداء النموذج) مما كان له الاثر علي تحقيق دلالات منخفضة وتأثيرات غير فعالة بالشكل المطلوب علي التحصيل المعرفى والمهارى قيد البحث .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه "كيرز. kurz (1999) انه لابد من ان تخضع العملية التعليمية دائما لعمليات التطوير والتحديث من اجل الوصول الى العالمية مستندة على معايير علمية دقيقة وذلك عن طريق التركيز على تحقيق الاهداف والقيم التربوية للمناهج وكذلك تحديث النية المعرفية . (23: 256)

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة كلا من "توفاك Novak (1990م) (24) شيماء عوض الله (2019م) (20)، ايمان ثروت راغب (2013م) (5)، ندى محمد محمد (2015م) (18)، فادية على احمد (2017م) (15).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني يتضح أنه قد تحقق إجرائيا من خلال النتائج المطروحة .

مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي:

- توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التحصيل المعرفى عدو 100 م لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يوضح جدول (3) وشكل (3) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (18.990 الى

(27.047) وإجمالي (23.893) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.484 إلى 3.640) وإجمالي (3.219) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة ويرجع الباحثون ذلك التحسن في اختبار التحصيل المعرفى 100م عدو قيد البحث لصالح أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلي فاعلية استخدام خرائط المفاهيم في درس التربية الرياضية عن الطريقة التقليدية المتبعة، وتوفير بيئة تعليمية تناسب معظم أفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر في إستثارة دوافع الطلاب وزيادة مشاركتهم الفعالة في اسلوب التعلم، وهذا يختلف بدوره عن الأسلوب التقليدي (الشرح والإلقاء) حيث لا يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وتقليل دور الطلاب وجعله كمتلقي سلبي للمعلومات ومؤدي غير مبتكر للأنشطة المكلف بها من خلال الاوامر جعل المعلم هو محور العملية التعليمية وليس الطالب، مما يشير إلي أن استخدام خرائط المفاهيم أثرت تأثيرا إيجابيا أفضل من الأسلوب التقليدي المتبع بإستخدام (الشرح والإلقاء) علي اختارات التحصيل المعرفى قيد البحث.

وفي هذا الصدد تشير كوثر حسين كوجك (1992) انه عند الاهتمام التعلم من خلال التعامل البصرى في مجال التربية الرياضية لتعلم المهارات الحركية سوف يساعد الطالبة على ربط المفاهيم بعضها ببعض والتوصل للمستويات العليا في التفكير وتنمية التفكير المنطقى الواعى ويزيد من قدرة الطالب على استدعاء المعلومة واستنتاجها. (16 : 99)

ويعزو الباحثون التحسن في التحصيل المعرفى 100 م عدو لافراد المجموعة التجريبية عنة في المجموعة الضابطة الي مدي التكامل والتنوع والترابط بين كافة المجالات (تاريخى -القانونى - المهارى) المقدمة لافراد المجموعة التجريبية من خلال استخدام خرائط المفاهيم مما ادي تحسين التحصيل المعرفى للطالبات

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من "KINchin-lan" (2001) (22)، "Bisconearyl" (1991م) (21)، سهيل محمد السيد (2015م) (11)، ابراهيم الدسوقي (2018) (1)، اسراء

فاضل حسن (2017م) (2).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث يتضح أنه قد تحقق إجرائيا من خلال النتائج المطروحة .

الاستنتاجات :-

في حدود هدف البحث وفروضة، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون ، وبعد تحليلها احصائيا، ومناقشتها وتفسيرها قد توصل الباحثون للاستنتاجات الآتية :

1. التدريس باستخدام خرائط المفاهيم له تأثير ايجابي علي المستوى المعرفي لمهارة (عدو 100 متر) في تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لدي طالبات عينة البحث التجريبية.
2. خرائط المفاهيم لها تأثير ايجابي علي المتعلم حيث تجذب و تنثير انتباه المتعلم نحو التعلم.
3. التدريس باستخدام خرائط المفاهيم من افضل أنواع طرق التدريس التي تحقق نتائج مبهرة في العملية التعليمية .

التوصيات:

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من أن التدريس باستخدام خرائط المفاهيم أفضل من التدريس بالطريقة المتبعة فيما يتعلق بالتحصيل المعرفي في تعلم مهارات ألعاب القوى فان الباحثون يوصوا بما يلي :

1. امكانية استخدام خرائط المفاهيم لتدريس محتوى المهارات الأساسية في ألعاب القوى قيد البحث لتلميذات الصف الأول الاعدادي .
2. اجراء دراسات مشابهة ومماثلة علي أنشطة رياضية مختلفة وعلي مراحل سنوية متنوعة بمراحل التعليم الأساسي باستخدام خرائط المفاهيم .
3. اجراء المزيد من الابحاث والدراسات العلمية حول التعلم من خلال استخدام خرائط المفاهيم.

المراجع:

اولا : المراجع العربية:

1. ابراهيم الدسوقي محمد : تأثير استخدام خرائط المفاهيم على نواتج تعلم بعض

- عبد (2018م) المهارات الاساسية في كرة القدم للصف السادس الابتدائي ، رسالة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية .
2. اسراء فاضل حسن : فعالية خرائط المفاهيم الالكترونية علي التحصيل المعرفي والتطبيقي للقانون الدولي في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية . (2017م)
3. الغريب زاهر اسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتاب . (2001م)
4. أمين أنور الخولي ، : مناهج التربية البدنية المعاصرة ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة. جمال الشافعي (2005م)
5. ايمان ثرورت راغب ، : تأثير استخدام بعض اشكال خرائط المفاهيم علي المستوى المعرفي والمهارى في الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة . (2013م)
6. ايهاب فتحي ذكي : استخدام منظومة وسائل متعددة وتأثيرها علي بعض المهارات الاساسية لدي المبتدئين في الملاكمة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا . (2001م)
7. ايهاب محمد فهميم : تصميم موقع تعليمي علي شبكة الانترنت وأثره علي تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدي طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه. (2006 م)
8. جابر عبد الحميد جابر : استراتيجيات التدريس والتعليم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي. (1999م)
9. حمدان محمد علي : الموهبة العلمية واساليب التفكير ، دار الفكر العربي ، القاهرة. اسماعيل (2010م)
10. سهيل محمد السيد : استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الاساسية للبراعم في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بنها . (2015م)
11. شيماء عوض الله عبد : تأثير استخدام بعض اشكال خرائط المفاهيم علي

- الحميد محمد (2019م) : التحصيل المعرفي والمهارى في الباليه لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة .
12. عادل عبد البصير على : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1998م)
13. فادية على احمد : تأثير الخرائط الذهنية علي تعلم بعض المهارات الاساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير في كلية التربية الرياضية جامعة بنها . (2017م)
14. كوثر حسين كوجك : استراتيجيات تدريس تحقيق هدفين ، مجلة الدراسات التربوية ، الجزء 43، المجلد السابع ، القاهرة . (1992م)
15. ندي محمد محمد : تأثير استخدام خرائط المفاهيم على التحصيل المعرفي والمهارى في رياضة الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة . (2015م)
16. وجيه بن القاسم : خرائط المفاهيم استراتيجيات للتعليم والتعلم ، مشروع تطوير استراتيجيات التدريس ، الادارة العامة للأشراف التربوي ، وزارة المعارف ، المملكة العربية السعودية . (2004م)

ثانيا : المراجع الاجنبية :

17. **Bisconearol & lamaster (1991)** : meaning in college biology teacher, vol no 1.
18. **Kinchin- lan(2001)** : Concept mapping is so helpful to learning biology , international journal of science education, vol 23 no 12.
19. **Kurz,D (1999)** : Mehrperspe Ktivis Cher sport unterricht inupuHSE and u.jlly (Hrsg) : Bewegung And sport im le bensraum schule. Schornd or f.hop mann.
20. **Novak. Joseph.d.fetal (1990)** : the use of concepts mapping and knowledge. Vee mapping with junior high school science student, vol. 76 no 5.

وسائل التواصل الإجتماعى وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة

كأسلوب حياة صحى بدولة الكويت

* أ/ سعد محمد سند المطيري

مقدمة البحث: The Research Introduction

في ظل التطور الهائل في مجال المعلومات وتكنولوجيا الاتصال استطاعت التكنولوجيا إسقاط الحواجز والحدود بين الدول واحتلت الثورة المعلوماتية والتقنية الصدارة ومثلت نقلة نوعية في مجال التطور البشري وخاصة في المجال الرياضي ، ومن انتاجات هذه الثورة الانترنت التي أصبحت عالماً لا مجال للالتفات عنه ، وأصبحنا أمام واقع يفرض نفسه على الجميع، وعلينا أن نعترف أن هناك وسائل متاحة تسهم في توفر المعلومات عن الرياضة ومكوناتها وكيفية أداء تدريباتها بسهولة ويسر .

وظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من وسائل التواصل الحديثة نتيجة الثورة التكنولوجية، والتي بدورها تقرب المسافات بين الافراد ومنها ، شبكة الانترنت Online وتطبيقاتها، مثل السناپ شات ، الفيس بوك، وتويتر، واليوتيوب ، ومواقع الدشة والانترنت وهى عبارة عن شبكة عالمية ضخمة تربط بين الملايين من أجهزة الحاسب الآلي الموجودة في مناطق مختلفة حول العالم. (مصطفى رضا عبد الوهاب وآخرون : 17-18)

وقد بدأت وسائل التواصل الاجتماعي في الظهور في منتصف التسعينيات حيث أنشئ موقع classmates.com ، عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة ، وموقع SixDegrees.com عام 1997 الذي ركز على الروابط المباشرة بين الأشخاص، وظهرت تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة ارسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الاصدقاء. (خالد، 2008 :5)

وأظهرت دراسة (منصور، 2012) إرتفاع عدد مستخدمي شبكات التواصل الإجتماعي الرئيسية علي شبكة الإنترنت (فيس بوك ، تويتر ، لينكد إن) ليسجل مؤخراً ما مجموعه ، 70.3 مليون مستخدم عربي ، وبحسب الدراسة ، أن أكثر من نصف أصحاب المرحلة السنية من عمر (12-17) لهم صفحات إلكترونية ، ومقاطع فيديو ، ومدونات إلكترونية ، ومواقع علي شبكات

* رئيس قسم التربية البدنية بمدرسة مزعل هزاع الصلال الابتدائية بنين، دولة الكويت.

التواصل الاجتماعي ، خاصة بهم ، ويصل عدد الساعات التي يقضيها فئة عمر (12-17) أمام الأجهزة الإلكترونية ومواقع التواصل إلي ثماني ساعات في اليوم . (منصور 2012)

أهم وسائل التواصل الاجتماعي:

من الشبكات الاجتماعية الموجودة على الشبكة، ولا يدل هذا الاختيار على الأفضلية بقدر ما يشير إلى سعة الانتشار، والتداول، وخاصة على المستوى العربي، ومن بين تلك الشبكات ما يلي:

1. الفيس بوك: (Face book)

يعتبر موقع " الفيس بوك " واحدا من أهم مواقع التشبيك الاجتماعي، وهو لا يمثل منتدى اجتماعيا فقط، وإنما أصبح قاعدة تكنولوجية سهلة بإمكان أي شخص أن يفعل بواسطتها ما يشاء (صادق، 2008: 21)

ويتكون الموقع من مجموعة من الشبكات تتألف من أعضاء، وتصنف المجموعات على أساس الأقليم ومكان العمل والجامعة والمدرسة، وبإمكان المشترك الجديد أن يختار أحد تلك التصنيفات، ثم يبدأ بالتصفح واختيار مجموعة للاشتراك فيها . (الدليمي، 2011 : 1)

2. تويتر: (Twitter)

هو موقع شبكات اجتماعية يقدم خدمة تدوين مصغر، والتي تسمح لمستخدميه بإرسال تحديثات Tweets عن حالتهم بحد أقصى 140 حرف للرسالة الواحدة . (منصور 2012 : 88)

3. جوجل أو جوجل بلس (Google, Google+)

هي شبكة اجتماعية، تم إنشاؤها بواسطة شركة (جوجل)، (جوجل بلس) .

4. المدونات: (Weblogs)

ظهرت المدونات في عام (1997) على يد (John Barger) إلا أنّ انتشارها على نطاق واسع لم يبدأ إلا بعد عام (1999) ، وهو موقع شخصي على شبكة الإنترنت، يدون فيه آراءه ومواقفه حول مسائل متنوعة . (عبد الرازق والساموك، 2012 : 30)

5. سناب شات Snapchat :

"هو تطبيق تواصل اجتماعي لتسجيل وبث ومشاركة الرسائل المصورة وضعها إيفان

شبيغل وبوبي ميرفي، ثم طلبة جامعة ستانفورد. عن طريق التطبيق، يمكن للمستخدمين التقاط الصور، وتسجيل الفيديوهات، وإضافة نص ورسومات، وإرسالها إلى قائمة التحكم من المتلقين. ومن المعروف أن هذه الصور ومقاطع الفيديو المرسلة على أنها "لقطات".

مشكلة البحث: Research problem

يتناول نموذج روز نجرين مجموعة العوامل التي تتشكل منها نظرية الاستخدامات والإشباع الاجتماعية والبيولوجية والنفسية الموجودة لدى الإنسان حيث تتفاعل هذه الحاجات مع الإطار المجتمعي وخصائص الفرد ، وهنا يلجأ الفرد إلى الوسيلة الإعلامية التي يري في مضمونها حلاً لمشكلاته وإشباعاً لحاجاته . (جزار 2012 : 125)

وان مواقع التواصل الاجتماعي في ظل النظرية تقوم بدور الملبي لحاجات الجمهور النفسية والاجتماعية على أساس إن الحاجات تيسر استخدام الإعلام والحاجات تجعل الجمهور يفسر محتوى الإعلام بطريقة مختلفة .(الدليمي 2011 : 13)

وتتوفر بوسائل التواصل الاجتماعي كثير من الصفحات التي تحتوى على الوصف التفصيلي للمعلومات الرياضية وممارسة الرياضية وكيفية أداء التدريبات الرياضية ، فضلاً عن المحتوى التوضيحي لكيفية أداء التمارين الرياضية وتكراراتها ومدة إستمراريتها، والمعلومات حول الممارسات والعادات الصحية السليمة بطريقة سهلة تمكن المستخدم من الإستفادة منها.

لذا إرتأى الباحث ضرورة التعرف على وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت .

هدف البحث: Research Objective

يهدف البحث إلى التعرف علي :

- وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت .

تساؤلات البحث: Research Question

- ما وسائل التواصل الاجتماعي ؟

- ما تأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث: Research Terms

التواصل اصطلاحاً:

للتواصل عدة تعريفات نختار منها "استمرار العلاقة المتينة بين طرفي العلاقة المشاركين فيها". (عصام سليمان موسي : 23)

ومنها "علاقة بين فردين على الأقل كل منهما يمثل ذات نشيطة". (محمود حسن إسماعيل:30)

ولذا يعتبر التواصل " بناء علاقة بين طرفين مما يحقق المنفعة المتبادلة بينهم".

اذن فوسائل التواصل الحديثة هي : تبادل المعلومات و الرسائل اللغوية وغير اللغوية سواء أكان هذا التبادل قصدياً أم غير قصدي، بين الأفراد والجماعات. وبالتالي لا يقتصر التواصل على ما هو ذهني معرفي، بل يتعداه إلى ما هو وجداني و ما هو آلي، فهو بذلك تبادل للأفكار و الأحاسيس والرسائل التي قد تفهم و قد لا تفهم بنفس الطريقة من طرف كل الأفراد المتواجدين في و ضعية تواصلية.

وسائل التواصل الاجتماعي:

منظومة من الشبكات الإلكترونية، التي تسمح للمشاركة فيها بإنشاء مواقع خاصة بهم، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي إلكتروني مع أعضاء آخرين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها، أو مع أصدقاء الجامعة أو الثانوية . (راضي , 2003 , ص 23)

الدراسات المرتبطة:

أولاً: الدراسات المرتبطة العربية:

1- دراسة شكري عبد الحميد حماد (2014م) بعنوان " الوسائل التواصل الاجتماعي وأثرها علي المجتمع ، نظرة شرعية إجتماعية قانونية" ، الهدف من الدراسة : التعرف على الرعاية النفسية للاعبين بعد المنافسة ومستوى طموحهم الرياضي ، توصلت الدراسة إلي توضيح المطلب الأول الضوابط العامة المتعلقة بوسائل التواصل الحديثة بين الجنسين ، والمطلب الثاني الضوابط الشرعية الخاصة بوسائل التواصل الحديثة مقسمة إلى عدة اعتبارات.

2- دراسة أسامة غازي المدني (2014م) بعنوان " دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى طلبة الجامعات السعودية ، جامعة أم القرى نموذجاً " ، توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى الطاب تبعاً لاختلاف مستويات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي المختلفة .

3- دراسة رشا أديب محمد عوض (2014م) بعنوان " آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت " ، توصلت الدراسة إلي إن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيراً سلبياً على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم، وبخاصة في حالات ازدياد عدد ساعات الاستخدام ، إن لمواقع التواصل الاجتماعي تأثيراً إيجابياً على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم، في حالة الاستخدام الإيجابي لهذه المواقع في خدمة العملية التعليمية، وتحت بصر أولياء الأمور وتوجيههم .

4- دراسة أحمد يونس محمد حمودة (2013م) بعنوان " دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في القضايا المجتمعية " ، توصلت الدراسة إلي جميع المبحوثين يستخدمون الشبكات الاجتماعية إذ جاءت نسبة من يستخدمونها بشكل دائم بنسبة 69.1 % ، وبلغت الذين يستخدمونها أحياناً بنسبة 3.9 % ، كما أن المبحوثين يتابعون لقضايا المجتمعية على شبكات التواصل الاجتماعي بنسبة كبيرة بلغت 99.3 % ، إذ جاءت نسبة من أجابوا بنعم 82.3 % ، وأحياناً بنسبة 17.1 % ، في حين أن 0.7 % أجابوا بعدم المتابعة .

5- دراسة وسام طایل البشاشة (2013م) بعنوان "دوافع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لمواقع التواصل الاجتماعي واشباعاتها ، (فيس بوك وتويتر) ، دراسة على طلبة الجامعة الأردنية وجامعة البترا أنموذجاً " ، وأسفرت النتائج عن أنه كان دافع استخدام الطلبة لمواقع التواصل الاجتماعي بغرض التواصل مع الأقارب والأهل هو الأكبر بنسبة (89.174%) ، و تلاه دافع الترفيه والتسلية بنسبة (87.038%) ومن بعد ذلك دافع الاستخدام لأغراض دراسية بنسبة وصلت إلى (79.80%) و ومن ثم دافع البحث عن أصدقاء الطفولة بنسبة بلغت (78.59%) .

6- دراسة مريم نريمان نومان (2012م) بعنوان "استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في

العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايستوك في الجزائر " وكانت أهم النتائج ، هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الذكور والإناث، وتبين أيضا أن المبحوثين الأكبر سناً يتعاملون بنوع من الوعي عند استخدامهم لموقع " الفايستوك"، كما أسفرت الدراسة أن استخدام هذا الموقع يؤثر في الاتصال الشخصي وجها لوجه، وفي تفاعل المستخدمين مع أسرهم وأقاربهم وأصدقائهم كما يؤدي إلى الانسحاب الملحوظ للفرد من التفاعل الاجتماعي.

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية:

7- دراسة Iordache, D. D. Lamanauskas, V. (2013) هدفت الدراسة إلى استكشاف استخدام مواقع شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل المفاهيم السياسية والرأي العام لشباب الجامعات في رومانيا، وتم التوصل إلى النتائج التالية، أظهرت التحليلات أن أكثر شبكات التواصل الاجتماعي التي يحرص طاب الجامعات الرومانية على استخدامها هي الفيس بوك ثم اليوتيوب ، ظهرت علاقة ارتباط موجبة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والمشاركة السياسية وتوجيه الرأي العام الطلابي نحو القضايا في رومانيا.

إجراءات البحث: Procedures of The Research

منهج البحث: The Research Methodology

اعتمدت هذه الدراسة في سبيل الوصول إلى أهدافها والإجابة على أسئلتها المنهج الوصفي الارتباطي ولم يقف المنهج الوصفي عند جمع المعلومات لوصف الظاهرة وإنما كما يشير يتعدى ذلك إلى توضيح العلاقة ومقدارها واستنتاج الأسباب الكامنة وراء سلوك معين من معطيات سابقة . والبحث المسحي الارتباطي هو الذي يسعى لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات المختلفة، حيث إن الباحث حاول معرفة وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت ، حيث طبق الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع وعينة البحث: Research community & Sample

إشتمل مجتمع البحث على الشباب خريجي الجامعة بدولة الكويت ، وتم اختيار (347) شاب وشابة في المرحلة العمرية من 21-27 سنة ويمثلوا العينة الأساسية.

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	ع	المجتمع
100%	436	مجتمع الأصل
48.1%	357	مجتمع البحث
45.8%	347	العينة الأساسية
2.29%	10	العينة الاستطلاعية

يوضح جدول رقم (1) توصيف مجتمع وعينة البحث

وسائل جمع البيانات:

- استمارة الاستبيان إعداد الباحث:

لتحقيق أهداف هذا البحث قام الباحث بإعداد أداة البحث ، وهي (إستبيان وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت) ، حيث تمت مراجعة الأدب المرتبط والدراسات المرتبطة المتعلقة بالموضوع، وبناء على ذلك تم بناء الإستبيان.

- تحديد محاور استمارة الأستبيان:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة في مجال علم النفس الرياضي واستطلاع رأى الخبراء حيث قام الباحث بتحديد محورين وتم وضعهم في استمارة استطلاع رأى الخبراء حول هذه المحاور (مرفق 2) لتحديد محاور وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت ، والذي حدد له مقياس ثلاثي متدرج لتحديد درجة موافقة أفراد عينة هذا البحث على القيم المتوفرة، حيث كانت درجة تقدير الإستجابة (نعم، محايد، لا) .

قام الباحث بعرض هذه المحاور على عدد (5) من السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي (مرفق 1) .

ويوضح جدول رقم (2) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات آراء الخبراء حول محاور استبيان وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة

صحي بدولة الكويت.

جدول (2)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات آراء الخبراء حول محاور استبيان وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	وسائل التواصل الاجتماعي	5.60	1,32	1
2	تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت	5.57	1,32	2

يوضح جدول رقم (2) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات آراء الخبراء حول محاور استبيان وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت.

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في كل عبارة من عبارات الاستبيان

(ن = 10)

رقم العبارة	المحور الاول		المحور الثاني	
	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	10	100%	8	80%
2	9	90%	8	80%
3	8	80%	9	90%
4	9	90%	10	100%
			10	100%
			9	90%
			8	80%
			8	80%
			9	90%
			9	90%
			8	80%
			9	90%
			8	80%
			10	100%

يوضح جدول رقم (3) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات استبيان (وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت)

حيث يتضح نسبة آراء الخبراء الموافقين على وجود العبارة التي تتناسب والمحور .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الخميس الموافق 2019/9/5م إلي يوم الخميس الموافق 2019/9/20م حيث أجري الباحث التطبيق لإيجاد الأتساق وقام بأجراء التطبيق الثاني لإيجاد الثبات بعد اعتبار تطبيق الأتساق الداخلي تطبيق أول للثبات بفصل زمني قدره (15) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة مكونه من (10) شاب وشابة وذلك لإيجاد المعاملات العلمية للإستبيان من صدق وثبات.

صدق الاتساق الداخلي:

يُقصد بصدق الإتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات الإستبيان والدرجة الكلية للمحور الى تنتمى إليه وكذلك إرتباط كل محور من محاور الإستبيان بالدرجة الكلية للإستبيان.

جدول (4)

معامل إرتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور ن = 10

المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
*0.692	5	*0.689	1
*0.790	6	*0.401	2
*0.567	7	*0.566	3
*0.723	8	*0.472	4
*0.818	9		
*0.471	10		
*0.603	11		
*0.573	12		
*0.538	13		
*0.719	14		
*0.673	15		
*0.825	16		
*0.753	17		
*0.625	19		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.361.

يوضح جدول رقم (4) صدق الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان حيث يتضح وجود علاقة

ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه العبارة كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05) وهذا يكون مؤشر لصدق بناء الاتساق الداخلي للاستبيان.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية لأخذ آراء عينة البحث في عبارات الإستبيان، ثم معالجتها إحصائياً في الفترة من السبت 2019/9/22م حتي الخميس 2019/10/7م.

المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض نتائج تساؤل البحث الأول وتفسيرها ومناقشتها: وينص هذا التساؤل على مايلي :-
- ما وسائل التواصل الإجتماعي ؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتحليل إستجابات عينة البحث علي أسئلة الإستبيان.

1. ما وسائل التواصل الإجتماعي التي تقبل علي إستخدامها؟

جدول (5)

وسائل التواصل الإجتماعي التي تقبل علي إستخدامها

عينة البحث		وسيلة
%	ك	
37,4	130	الفيس بوك: (Face book)
12,3	43	تويتر: (Twitter)
4,3	15	جوجل أو جوجل بلس
3,4	12	المدونات: (Weblogs)
42,3	147	سناپ شات Snapchat
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أكثر وسائل التواصل الإجتماعي إستخداماً جاءت بالترتيب التالي: سناپ شات (Snapchat) بنسبة 42.4% الفيس بوك (Face

(book) بنسبة 65%، ثم موقع تويتر (Twitter) بنسبة 21.5% ، موقع جوجل أو جوجل بلس بنسبة 7.5% ، موقع المدونات (Weblogs) بنسبة 6% من الإستخدام.

2. هل تستخدم وسائل التواصل الإجتماعي ؟

جدول (6)

مدي إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي

عينة البحث		مدي الإستخدام
%	ك	
92,2	320	نعم
7.7	27	لا
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي من إجمالي مفردات عينة الدراسة بلغت 92.2% ، وبلغت نسبة من لا يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي من إجمالي مفردات عينة الدراسة 7.7%.

3. هل تستخدم وسائل التواصل الإجتماعي لمساعدتك علي ممارسة الرياضة؟

جدول (7)

مدي إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي للمساعدة علي ممارسة الرياضة

عينة البحث		مدي الإستخدام
%	ك	
88.18	306	نعم
11.82	41	لا
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي للمساعدة علي ممارسة الرياضة من إجمالي مفردات عينة الدراسة بلغت 88.18% ، بينما بلغت نسبة من لا يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي للمساعدة علي ممارسة الرياضة مطلقاً من إجمالي مفردات عينة الدراسة بلغت 11.82%.

4. ما معدل استخدامك لها ؟

جدول (8)

معدل إستخدام عينة البحث لوسائل التواصل الإجتماعي

عينة البحث		معدل الإستخدام
%	ك	
94.3	327	مرة واحدة يومياً
3.7	13	مرتان في الأسبوع
2	7	ثلاث مرات في الأسبوع
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي مرة واحدة يومياً بلغت 94.3% من إجمالي مفردات من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي من إجمالي عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي بمعدل مرتان في الأسبوع 3.7% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي ثلاث مرات في الأسبوع 2% من إجمالي عينة الدراسة .

5. في أي الأوقات تستخدم وسائل التواصل الإجتماعي ؟ (يمكنك اختيار أكثر من بديل):

جدول (9)

أوقات إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي

عينة البحث		وقت الإستخدام
%	ك	
74.06	257	بداية اليوم
15.56	54	نهاية اليوم
6.65	23	في منتصف اليوم
3.74	13	في وقت الفراغ
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي في بداية اليوم الدراسي بلغت 74.06% من إجمالي مفردات من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي من إجمالي عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي بمعدل نهاية اليوم 15.56% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي في منتصف اليوم 6.65% ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الإجتماعي في وقت الفراغ 3.74% من إجمالي عينة الدراسة .

6. ما الفترة الزمنية التي تستغرقها في استخدامك وسائل التواصل الإجتماعي ؟

جدول (10)

أوقات استخدام وسائل التواصل الإجتماعي

عينة البحث		وقت الاستخدام
%	ك	
10.9	38	أقل من ساعة
6.62	23	ساعة
10.03	36	ساعتين
70.60	245	ثلاث ساعات
1.40	5	أكثر من ثلاث ساعات
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة وقت من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لأقل من ساعة يومياً بلغت 10.9% من إجمالي عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي مدة ساعة يومياً 6.62% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمدة ساعتين يومياً 10.03% من إجمالي عينة الدراسة ، وبلغت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمدة ثلاث ساعات 70.60% من إجمالي عينة الدراسة، وبلغت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أكثر من ثلاث ساعات 1.40% من إجمالي عينة الدراسة.

7. ما مجالات استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي؟

جدول (11)

مجالات استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي

عينة البحث		معدل الاستخدام
%	ك	
68.87	239	مواقع تعليمية
15.20	53	مواقع ترفيهية
15.85	55	مواقع ثقافية
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة من يستخدم المواقع التعليمية بلغت 68.87% من إجمالي من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي من عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم المواقع الترفيهية 15.20% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم

المواقع الثقافية ثلاث 15.58% من إجمالي عينة الدراسة .

ما أسباب استخدامك لوسائل التواصل الإجتماعي ؟

جدول (12)

أسباب استخدامك لوسائل التواصل الإجتماعي

عينة البحث		معدل الاستخدام
%	ك	
12.96	45	تساعد في الحصول على المعلومات الرياضية التي أحتاجها
4.32	15	توفر لي كثيراً من الوقت والجهد للبحث عن التدريبات الرياضية
6.34	22	تفيدني في معرفة طرق التدريبات الرياضية
64.26	223	تساعدني في إكتساب عادات صحية وسلوكيات رياضية سليمة
3.17	11	تزودني بخبرات حديثة في الأداء الرياضي
2.88	10	استخدامها غير مكلف وفي متناول الجميع
3.74	13	تحقق مزيداً من الإثارة والتشويق لدي عند الاستخدام
2.30	8	تطور من المستوى البدني لدي
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أسباب استخدام عينة البحث لوسائل التواصل الإجتماعي كان أكثرها "تساعدني في إكتساب عادات صحية وسلوكيات رياضية سليمة" ، بنسبة (64.26%) ، و "تساعد في الحصول على المعلومات الرياضية التي أحتاجها" ، بنسبة (12.96%) ، يليها "تفيدني في معرفة طرق التدريبات الرياضية" ، بنسبة (6.43%) ، ثم "توفر لي كثيراً من الوقت والجهد للبحث عن التدريبات الرياضية" ، بنسبة (4.32%) ، و "تحقق مزيداً من الإثارة والتشويق لدي عند الاستخدام" ، بنسبة (3.74%) ، و "تزودني بخبرات حديثة في الأداء الرياضي" ، بنسبة (3.17%) ، ثم "إستخدامها غير مكلف وفي متناول الجميع" ، بنسبة (2.88%) ، وأخيراً "تطور من المستوى البدني لدي" ، بنسبة (2.30%) .

8. يؤدي استخدامك لمواقع التواصل الإجتماعي إلى تحقيق الإشباع التالي:

جدول (13)

إشبعات استخدام مواقع التواصل الإجتماعي

عينة البحث		إشبعات الاستخدام
%	ك	
3.74	13	شغل وقت الفراغ والتخلص من الملل
2.30	8	تحسين مستوى الأداء البدني

ISSN : 2735-461X	عدد إستثنائي	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	فبراير 2021م
59.65	207	تكوين الخبرات اللازمة لممارسة التدريب البدنية المفيدة	
11.52	40	التعلم والتدريب على كثير من التدريبات البدنية	
11.23	39	التعرف على عادات صحية سليمة	
2.88	10	جمع المعلومات عن الممارسات الرياضية الصحية	
2.59	9	الحصول على معلومات غذائية سليمة	
3.17	11	الشعور بالسعادة	
100	347	الإجمالي	

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي يؤدي الي تحقيق الإشباع التالي : " تكوين الخبرات اللازمة لممارسة التدريب البدنية المفيدة " ، بنسبة (59.65%) ، يليها " التعلم والتدريب على كثير من التدريبات البدنية" بنسبة (11.52%) ، ويليهما " التعرف علي عادات صحية سليمة" (11.23.5%) ، ثم " شغل وقت الفراغ والتخلص من الملل" بنسبة (3.74%) ، ثم " الشعور بالسعادة" بنسبة (3.17%) ، يليها " جمع المعلومات عن الممارسات الرياضية الصحية" بنسبة (2.88%) ، ثم " تحسين مستوى المعارف الرياضية" بنسبة (2.88%) ، ثم "الحصول على معلومات غذائية سليمة" بنسبة (2.59%) ، وأخيراً " تحسين مستوى الأداء البدني" بنسبة (2.30%) .

9. ما الموضوعات التي تقبل على تصفحها بوسائل التواصل الاجتماعي؟

جدول (14)

الموضوعات التي تقبل على تصفحها بوسائل التواصل الاجتماعي

عينة البحث		الموضوع
%	ك	
3.45	12	1- الموضوعات الإخبارية.
10.08	35	2- الأغاني .
12.39	43	3- الموضوعات المتصلة بتوضيح السلوكيات الصحية
4.89	17	4- الموضوعات الترفيهية
63.97	222	5- الموضوعات الرياضية
4.89	17	6- الموضوعات العلمية
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أكثر الموضوعات التي تقبل علي تصفحها عينة البحث بوسائل التواصل الاجتماعي جاءت بالترتيب التالي: الموضوعات الرياضية بنسبة 63.97%، ثم الموضوعات المتصلة بتوضيح السلوكيات الصحية بنسبة 12.39% ، ثم الأغاني بنسبة 10.08 % ، ثم الموضوعات الترفيهية، و الموضوعات العلمية بنسبة 4.89 %، ثم جاءت

في المرتبة الأخيرة الموضوعات الإخبارية بنسبة 3.45% .

الإجابة على تساؤل البحث الثاني: وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت :

- يؤدي إستخدامك لوسائل التواصل الإجتماعي إلي التأثير علي السلوكيات التالية:

م	السلوكيات	عينة البحث	
		ك	%
1	إكتساب سلوكيات تتعلق بحب ممارسة الرياضة كأسلوب حياة	187	95
2	إكتساب سلوكيات تتعلق بتقدير أهمية ممارسة الرياضة	123	61.5
3	إكتساب سلوكيات تتعلق بعادات صحية سليمة	156	78
4	إكتساب سلوكيات تتعلق بالإقتداء بنماذج رياضية ناجحة	111	55.5
5	إكتساب سلوكيات تتعلق اللياقة البدنية	173	86.5
6	إكتساب سلوكيات تتعلق بمشاركة الزملاء الممارسين للرياضة	143	71.5
7	إكتساب سلوكيات تتعلق بالتغذية السليمة	179	89.5
8	إكتساب سلوكيات تتعلق بحسن إستغلال وقت الفراغ	183	91.5
9	إكتساب سلوكيات تتعلق بحب الأداء البدني بصفة يومية	162	81
10	إكتساب سلوكيات تتعلق بالمحافظة علي الصحة العامة	171	85.5
11	إكتساب سلوكيات تتعلق بالحفاظ علي صورة الجسم السليمة	190	93.5
12	إكتساب سلوكيات تتعلق بحب المشاركة في المناسبات الرياضية مع الآخرين.	113	56.5
13	إكتساب سلوكيات تتعلق بالعادات الرياضية السليمة	90	45
14	إكتساب سلوكيات تتعلق بالمحافظة علي وزن الجسم	139	69.5

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أكثر السلوكيات التي يمكن أن تسهم وسائل التواصل الإجتماعي في إكتسابها هي علي التوالي: "إكتساب سلوكيات تتعلق بحب الممارسة كأسلوب حياة" ، وقد جاءت بنسبة 95% ، ثم "إكتساب سلوكيات تتعلق بتقدير أهمية ممارسة الرياضة" بنسبة 93.5%، وأقلها "إكتساب سلوكيات تتعلق بالعادات الرياضية السليمة" ، وبنسبة 45%.

النتائج :

توصل الباحث من خلال تحليل آراء عينة البحث من الطلبة والطالبات حول وسائل التواصل الإجتماعي وتأثيرها علي المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة :

- أن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي إستخداماً جاءت بالترتيب التالي: السناپ شات (snapchat)، الفيس بوك (Face book) ، ثم موقع تويتر (Twitter) ، ثم موقع جوجل أو جوجل بلس ، وأخيراً موقع المدونات (Weblogs) .
- أن أكثر السلوكيات التي يمكن أن تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في إكتسابها هي علي التوالي: "إكتساب سلوكيات تتعلق بحب الممارسة كإسلوب حياة" ، ثم "إكتساب سلوكيات تتعلق بتقدير أهمية ممارسة الرياضة" ، وأقلها "إكتساب سلوكيات تتعلق بالعادات الرياضية السليمة".

التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصى مايلي:
- ضرورة إستفادة المجتمع الكويتي وخاصة الشباب من وسائل التواصل الاجتماعي.
- ضرورة إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهم في إكتساب سلوكيات رياضية مفيدة ومتعددة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد يونس محمد حمودة : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية مشاركة الشباب الفلسطيني في القضايا المجتمعية ، رسالة ماجستير ، قسم البحوث والدراسات الإعلامية ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ، مصر. (2013م)
2. أسامة غازي المدني : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام لدى طلبة الجامعات السعودية ، جامعة أم القرى نموذجاً ، قسم الإعلام كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة أم القرى ، السعودية. (2014م)
3. انتصار عبد الرزاق، صفد : الإعلام الجديد تطور الأداء والوسيلة والوظيفة. الساموك (2012م)
4. الدليمي، عبد الرزاق محمد : الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية، دار وائل للنشر، الأردن. (2011م)

5. راضي زاهر (2003م) : استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، عدد 15 ، جامعة عمان الأهلية، عمان .
6. رشا أديب محمد عوض (2014م) : آثار استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت ، بحث للحصول علي درجة البكالوريوس ، كلية التنمية الإجتماعية والأسرية ، تخصص خدمة إجتماعية ، جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين .
7. شكري عبد الحميد حماد (2014م) : الوسائل التواصل الاجتماعي وأثرها علي المجتمع ، نظرة شرعية إجتماعية قانونية ، المؤتمر العلمي الدولي السني الرابع لكلية الشريعة ، جامعة النجاح الوطنية فلسطين .
8. عباس مصطفى صادق (2008م) : الإعام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات، مكتبة الشروق، القاهرة.
9. عبد الرازق الدليمي (2011م) : والإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية ، دار وائل للنشر، عمان ، الأردن.
10. عبد الله منصور (2012م) : تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين، دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الإلكترونية" العربية أنموذجاً"، رسالة ماجستير في الإعلام والاتصال مجلس كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية في الدانمارك.
11. عصام سليمان موسى (1994م) : المدخل في الاتصال الجماهيري، منشورات الوطن، الخليل.
12. ليلي أحمد جرار (2012م) : الفيسبوك والشباب العربي ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت الإمارات العربية المتحدة ، جمهورية مصر العربية ، المملكة الأردنية الهاشمية.

13. محمود حسن إسماعيل : مبادئ علم الاتصال ونظريات التأثير ، الدار العالمية. (2003م)
14. مريم نريمان نومان : استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك في الجزائر ، رسالة ماجستير ، في علوم الإعلام والاتصال تخصص الإعلام وتكنولوجيا الاتصال الحديثة ، جامعة النجاح لخضر ، باتنة ، الجزائر.
15. مصطفى رضا عبد الوهاب : الانترنت طريق المعلومات السريع، دط، مطابع المكتب المصري الحديث. وآخرون (د.س)
16. هبة محمد خالد (2008م) : مواقع الشبكات الاجتماعية، ما هي؟ منتديات اليسار للمكتبات وتقنية المعلومات.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

17. Iordache, D. D. : “Exploring the Usage of Social Networking Websites: Perceptions and Public Opinions of Romanian University Students”. Informatica Economică; 17 (2013) (4).

التطور الوظيفي بدلالة بعض الإختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7، 8)

سنوات (دراسة تحليلية)

* أ. د / يوسف دهب علي حسن

** أ.م.د/ وحيد صبحي عبد الغفار

*** م.د/ أمل حسين السيد محمد

**** أ/ آلاء محمد عبدالعزيز حسن

المقدمة:

تعد مرحلة الطفولة مرحلة تنمية وتطور وتوجيه خصائص القدرات البدنية حيث يتميز الطفل فيها بسرعة تعلم المهارات المختلفة والقدرة على ربط الحركات الأساسية من عدو Running، رمي Throw، وثب أو قفز Jumping، وتتميز هذه المرحلة بنمو القوة في العضلات سواء الكبيرة أو الصغيرة هذا بجانب زيادة عناصر الرشاقة Agility والسرعة Speed والمرونة Flexibility وسرعة رد الفعل Speed of the reaction، وسرعة الاستجابة Response speed.

كما أوضحت نتائج الأبحاث العديدة في مجال الخصائص البدنية والحركية والمهارية للنشء عامة والمرحلة السنية (7، 8) سنوات على وجه الخصوص أنه بدون الانتظام والاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي فإن ذلك يؤدي إلي انخفاض الكفاءة الوظيفية لنظام عمل الأعضاء والأجهزة الحيوية، حيث أصبح الأطفال قليلي الحركة نظراً لطول فترة الجلوس في المدرسة وإعداد الدروس والواجبات المدرسية ومشاهدة التلفزيون والكمبيوتر، ولما كانت الحركة والتربية والثقافة البدنية عوامل ضرورية وأساسية لسلامة ونمو وتطور الطفل بديناً ووظيفياً بصورة صحيحة ومثالية، ورفع مستوى النغمة العضلية Muscles tone وخاصة لعضلات العمود الفقري Vertebral Column، للمحافظة على وضع الجسم وسلامة القوام، وكما يظهر تأثيرها الإيجابي على جميع الأعضاء والأجهزة الداخلية وخاصة القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي، فنجد أن معدل ضربات القلب Heart rate يصبح أقل وفي نفس الوقت أقوى ويزداد الدفع القلبي

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية.

** أستاذ الميكانيكا الحيوية المساعد ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

**** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

cardiac output كما تصبح الرثتين أكبر حجماً وكفاءة وعليه تتحسن وظائف التنفس وتزداد السعة الحيوية Vital capacity (v.c) وتتحسن عمليات تبادل الغازات (الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون) كما تتحسن عمليات الأكسدة وتبادل العناصر الغذائية في الخلايا. (11: 156)

كما يشير أمين الخولي وجمال الشافعي (2000م) أن طبيعة هذه المرحلة تحمل الكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية كما تشهد أيضاً فروقاً فردية في النواحي البدنية والمهارية والعقلية، حيث يحاول المتعلم خلال هذه المرحلة أن يكيف نفسه مع هذه الفروق. (4: 217)

وقبل بداية ممارسة النشاط الحركي والبدني يجب أن يتحقق إجرائين أساسيين هما:

- 1- ضرورة الكشف الطبي على الطفل من قبل (طبيب أطفال تخصصي).
- 2- ضرورة تحديد مستوى النمو البدني لإعداد خطة تدريبية للطفل.

كما أن نتائج الاختبارات والقياسات البسيطة تساعد على تقييم المهارات الحركية والقدرات الحركية والجوانب الوظيفية للأجهزة الحيوية التي يجب تنميتها لدى الطفل بالإضافة إلى ذلك الاختبارات الدورية والتي يمكن أن تعطي لنا التقييم والحكم بصورة سليمة على درجة فعالية النشاط كما تعطي مؤشراً لدرجة الدافعية للاستمرار في النشاط، وذلك عن طريق الاختبارات الحركية ومعادلة دليل تطور النمو البدني للطفل والمتمثلة في:

معادله دليل النمو البدني للطفل = الطول - (وزن الجسم + محيط الصدر)

جدول (1)

دليل النمو والتطور البدني

دليل النمو والتطور البدني	رقم المجموعة
23.0 فأقل	I
23.1 – 30.9	II
31.0 – 37.9	III
38.0 – 42.9	VI
43.0 فأكثر	V

(13)

ومن خلال بعض الدراسات التي تمت في هذا الاتجاه كدراسة محمود أحمد مرعي (2009م)

(12) بعنوان " تفعيل توجيه تدريب اللياقة الحركية للأطفال باستخدام طرق متعددة وأقتصادية لتشخيص الأداء الحركي " ودراسة محمد نصر الدين رضوان، محمود عبد الظاهر (2015م)
 (10) بعنوان " تأثير لطول والوزن كمؤشرات للنمو البدني علي خصائص بعض أختبارات القدرة اللاهوائية القمه"، ودراسة آية ربيع سيد عثمان (2019م) (5) بعنوان "تأثير برنامج top play علي مستوى اللياقة الحركية والمهارات الأساسية والإدراك الحركي لتلاميذ الصف الثالث الإبتدائي"، ومن خلال عمل أحد الباحثون كمدرّب لياقة بدنية للأطفال والناشئين في بعض الأندية الرياضية ومن خلال زياراتها لبعض الأندية ومراكز الشباب وبعض المدارس فقد لاحظت إختلاف وتفاوت في أداء الأطفال في المرحلة السنية (7، 8) سنوات في عناصر اللياقة البدنية وبعض الخصائص الحركية وعلي الرغم من الأهتمام المتزايد في الأونة الأخيرة بتدريب اللياقة البدنية والإهتمام بالنمو البدني والإدراك الحركي والنمط الجسمي والقدرة العضلية للأطفال فانه لم تتطرق أي من الدراسات المرجعية أو المراجع العلمية إلي تناول الخصائص الحركية وارتباطها بالتطور الوظيفي للأطفال للمرحلة الإبتدائية خاصة في المراحل العمرية (7،8) سنوات لذا اتجه الباحثون إلي دراسة التطور الوظيفي بدلالة بعض الإختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7، 8) سنوات كدراسة تحليلية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي دراسة التطور الوظيفي بدلالة بعض الإختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7، 8) سنوات كدراسة تحليلية.

ويمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق:

- 1- التعرف علي بعض الإختبارات الحركية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات
- 2- التعرف علي بعض الخصائص الوظيفية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات
- 3- التوصل إلى دليل النمو وللتطور الحركي والوظيفي للمرحلة السنية 7، 8 سنوات

تساؤلات البحث:

- 1- ما الإختبارات الحركية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات؟
- 2- ما الخصائص الوظيفية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات؟
- 3- ما دليل نمو وتطور الخصائص البدنية والحركية والوظيفية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات؟

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي Descriptive method بالأسلوب المسحي Survey بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث:**• مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدارس مركز بيلا التابعة لإدارة بيلا التعليمية والتابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ من سن (7، 8) من الصف الثاني حتى الصف الرابع والبالغ عددهم (9982) تلميذاً.

• عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلاميذ الذكور بمدارس مركز بيلا الذي يتمثل في تلاميذ الصف الثاني والثالث والرابع بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي للعام الدراسي (2019-2020م) والبالغ قوامها (970) تلميذ بنسبة مئوية قدرها (10%) والتي تم تطبيق البحث عليها.

تجانس عينة البحث:**جدول (2)**

توصيف العينة في معدلات دلالات النمو قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=970

م	المتغيرات (معدلات دلالات النمو)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	معامل الالتواء
1.	الطول	سم	124.40	123.0	7.68	4.75	1.35
2.	الوزن	كجم	29.44	28.00	7.62	3.48	1.62
3.	العمر الزمني	بالسنة	8.20	8.00	0.92	1.00-	0.17
4.	محيط الصدر	سم	52.46	52.00	4.72	0.68	0.43

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفريط ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو لأفراد العينة قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

• وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون الأدوات والوسائل التي تساعد على تحقيق هدف البحث وهى على النحو التالي:

أولاً: القياسات المستخدمة في الدراسة:

• القياسات الخاصة بأفراد العينة:

- السن: عن طريق سجلات المدرسة (تاريخ الميلاد).
- الطول: عن طريق جهاز الروستاميتير (سم).
- الوزن: عن طريق استخدام الميزان الطبي (كجم).
- استمارة بيانات وساعة إيقاف (Stop watch).
- محيط الصدر: عن طريق شريط القياس.

• وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة:

- بيانات شخصية (الإسم - السن - الطول - الوزن - محيط الصدر). (مرفق رقم....)

ثانياً: الاختبارات:

- الوثب الطويل من الثبات (أطول مسافة) ثلاث محاولات.
- انبطاح مائل ثنى الذراعين (أكبر عدد من المحاولات الصحيحة).
- قذف واستلام كره تنس (أكبر عدد في 30 ثانية).
- رقود على الظهر - رفع الجذع أماماً والذراعين أماماً (أكبر عدد من المرات حتى الوقوف).
- الوثب بالحبل - (طول الحبل مزدوج من تحت الإبط حتي الأرض). أكبر عدد من المرات.

- وقوف- ثني الركبتين - الذراعان أماماً (أكبر عدد حتي الرفض). (مرفق رقم....). (13) التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية علي عدد (60) تلميذا من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية يوم الأربعاء الموافق 30-10-2019م بالمدارس وذلك لتحديد المدة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار وتحديد الترتيب الأمثل للقياسات وعدد الأيام المناسبة لتوزيعها.

- تدريب الفريق المساعد والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في القياسات مع ساعات الإيقاف لقياس الاختبارات وعدد التكرارات وتسجيل البيانات.
- إكتشاف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحثون أثناء القياس.
- التأكد من صلاحية وكفاءة الأدوات المستخدمة.

وقد أسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن:

صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة وتحديد الأماكن التي يمكن تأدية الاختبارات والقياسات في المدارس، كما تم التأكد من كفاءة الفريق المساعد في القياس وتحديد شكل الاختبارات والقياس بشكل فردي لتتنوع الاختبارات بشكل محطات بمساعدة الفريق الفني المساعد وأخذ القياسات بأقل جهد وأفضل كفاءة.

وكانت تعليمات المساعدين كالتالي:

- تسجيل قياسات الطول والوزن ومحيط الصدر بعد التأكد من سماع القياس جيدا لكل تلميذ.
- تسجيل البيانات بالقلم الرصاص.
- التواجد بالقرب من المحكم حتى يتمكن من سماع الدرجات بطريقة صحيحة.

تعليمات للتلاميذ:

- خلع الحذاء عند إجراء قياسات الطول والوزن.
- التنبيه على التلاميذ عند البدء في إجراء الاختبارات الحركية على أن لا يلتفت إلى أحد الجانبين والتركيز في الاختبار.
- بذل أقصى جهد (الأداء بجدية).

الدراسة الأساسية:

- تحديد الاختبارات الحركية التي تقوم عليها الدراسة:

قام الباحثون بتطبيق بتحديد الاختبارات الحركية طبقاً لما أشار إليه A.Д. Дубогай (1984م) وهي (الوثب الطويل من الثبات , انبطاح مائل ثني الذراعين , قذف واستلام كرة تنس , رقود على الظهر. رفع الجذع أماماً والذراعين أماماً , الوثب بالحبل , وقوف . ثني الركبتين . الذراعان أماماً). (13)

- تم تطبيق الإختبارات الحركية على تلاميذ الصف الثاني والثالث والرابع من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- تم تطبيق الإختبارات الحركية على مدارس مركز بيلا التابعة لإدارة بيلا التعليمية التابعة لمحافظة كفرالشيخ بواقع عدد (11) وهي: مدرسة وهي (مدرسة بيلا الجديدة، مدرسة مجمع رخا التجريبية، مدرسة فاطمة صالح، مدرسة أحمد عبدالعزيز، مدرسة حسن مصطفى، مدرسة أبوشريف، مدرسة الديبة، مدرسة إيشان، مدرسة عماره، مدرسة البياض).
- تم تطبيق التجربة الأساسية البحث على عينة البحث والبالغ عددهم (970) تلميذ في الفترة من 2019/11/10 وحتى 2019/12/25م.
- وبعد انتهاء من تطبيق الاختبارات الحركية تم جمع وتفرغ البيانات لأجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لهذه البيانات.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (3)

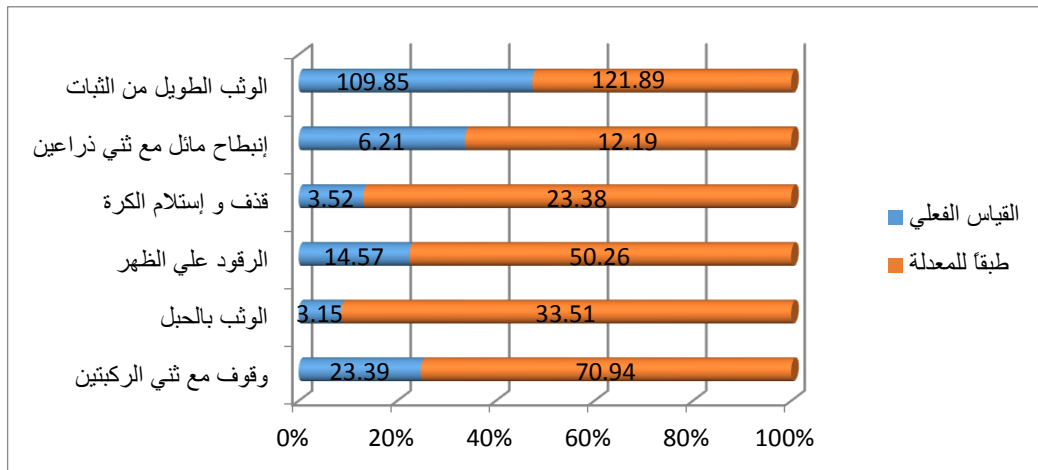
دلالة الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات

الحركية لعمر (7) سنوات ن=595

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الفعلي		طبقاً للمعدلة		فروق المتوسطات		قيمة ت	النسبة المئوية للمؤداء
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
الوثب الطويل من الثبات	سم	109.85	29.28	121.89	10.56	12.0	30.3	6.47	90.12
إنبطاح مائل ثني ذراعين	عدد	6.21	5.06	12.19	1.06	6.0	5.1	19.08	50.94
قذف و إستلام الكرة	ث	3.52	3.70	23.38	2.11	19.9	4.2	77.60	15.06
الرقود على الظهر	عدد	14.57	7.98	50.26	12.68	35.7	13.8	42.11	28.99
الوثب بالحبل	عدد	3.15	2.58	33.51	8.45	30.4	8.8	56.16	9.40
وقوف مع ثني الركبتين	عدد	23.39	10.64	70.94	5.28	47.6	11.3	68.47	32.97

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 2.14$

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (7) سنوات، حيث كانت أعلى نسبة لمستوي أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها (90.12%) وأقل نسبة لمستوي أداء الطالب كانت في اختبار الوثب بالحبل وقدرها (9.40%) .



شكل (1)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (7) سنوات

أشارت نتائج جدول (3)، شكل (1) والخاص بوجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) المحسوبة دالة في جميع الاختبارات الحركية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار الوثب الطويل من الثبات (6.47) ، اختبار انبطاح مائل مع ثني ذراعين (19.08) ، اختبار قذف وإستلام الكرة (77.60) ، اختبار الرقود علي الظهر (42.11) ، واختبار الوثب بالحبل (56.16) ، واختبار وقوف مع ثني الركبتين (68.47) ، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 (2.14) ، ويبين الجدول أيضاً أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً للمعادلة حيث كانت أعلى نسبة لمستوي أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها

(90.12%)، حيث أن في هذا السن يكون هناك تحسن انتقال الحركة من الجذع إلي الذراعين إلي القدمين وتتفق هذه النتيجة علي ما توصل إليه كل من أسامه راتب (1994م)، محمد علاوي (1994م)، أمين الخولي، جمال الشافعي (2000م). (116:1)، (9:100)، (4:163)

والاختبار الذي يليه هو انبطاح مائل مع ثني الذراعين والذي بلغت نسبته (50.94%) والاختبار الذي يليه وقوف مع ثني الركبتين (32.97%) والاختبار الذي يليه الرقود علي الظهر ونسبة (28.99%) والاختبار الذي يليه قذف واستلام الكرة (15.06%) والاختبار الذي يليه الوثب بالحبل (9.40%) من خلال هذا التسلسل الحركي لسن (7) سنوات ونتائج النسب المئوية للاختبارات قيد البحث تفسير الباحثون نسبة اختبار الوثب بالحبل بأن هذه الفئة العمرية تتسم بالتوتر وعدم استخدام أجزاء الجسم ككل بل يميل الطفل إلي استخدام جانب واحد من جسمه إما اليمين أو اليسار وهذا ما أكدته كل من محمد حسن علاوي، أسامه راتب. (116:1)، (9:100)

ويرجع الباحثون ذلك إلي الاختبارات الحركية قيد البحث (الوثب الطويل من الثبات - انبطاح مائل مع ثني ذراعين - قذف واستلام الكرة - الرقود علي الظهر - الوثب بالحبل - وقوف مع ثني الركبتين) لدي مجموعة البحث الأساسية كنتيجة للاختبارات الحركية المقننة علمياً والمطبقة علي مجموعة البحث الأساسية، وأيضاً لانتظام مجموعة البحث الأساسية علي مدار فترة تطبيق الاختبارات، حيث أن الاختبارات التي وضعت من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي التعرف علي الخصائص البدنية والحركية كدليل للنمو والتطور البدني والوظيفي لدي الاطفال من سن (7، 8) سنوات (قيد البحث) ، وتم وضع الاختبارات ومحتواها بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث، وذلك لما تحتويه الاختبارات من تنوع وتعدد في استخدام عناصر اللياقة البدنية وكذلك مرونتها وسهولتها، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة وتتميز الاختبارات المقترحة بالشمول والتكامل والتوازن في إكساب عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (تحمل دوري تنفسي - التحمل العضلي - القوة العضلية - التوافق - القدرة العضلية) للتلاميذ من (7، 8) سنوات.

وهذا يتفق مع دراسة محمود ابراهيم احمد مرعي (2009م) (12)، محمد نصر الدين رضوان ومحمد محمود عبد الظاهر (2015م) (10)، آية ربيع سيد عثمان (2019م) (5)

ولقد أسفرت نتائج البحث في مجال تطوير مناهج التربية الرياضية بمرحلة الابتدائي العام إلى ضرورة أن يتضمن محتوى منهج التربية الرياضية عناصر اللياقة البدنية، مراعاة واضعي محتوى مناهج التربية الرياضية عرض المهارات الحركية، تزويد مناهج التربية الرياضية بأمثلة توضح كيفية قياس قدرة التلاميذ على تطبيق وممارسة الاختبارات الحركية، إعادة النظر في برامج إعداد معلم التربية الرياضية حتى يمكنه ذلك من الممارسة الفعلية والتطبيقية للاختبارات الحركية، ضرورة أن يعمل معلم التربية الرياضية على لفت أنظار التلاميذ كل عناصر اللياقة البدنية والحركية.

جدول (4)

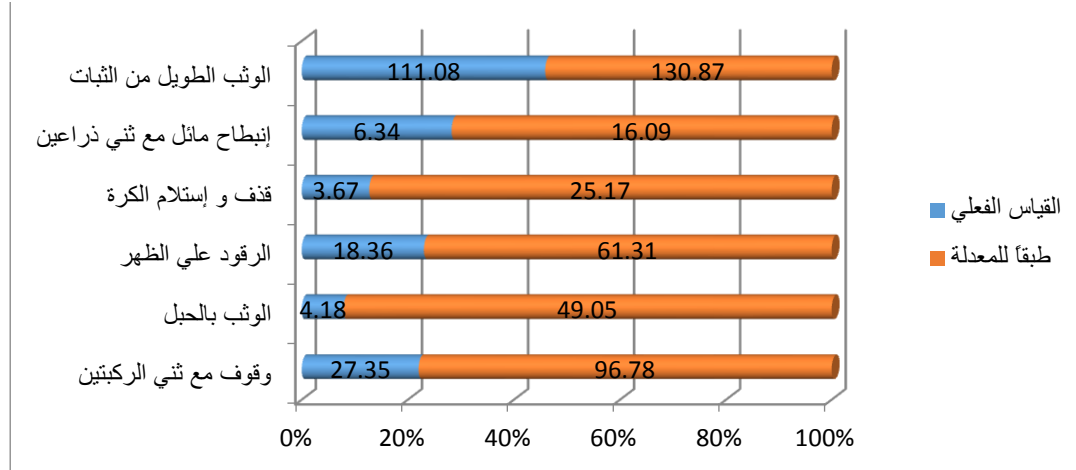
دلالة الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (8) سنوات

ن=375

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الفعلي		طبقاً للمعدلة		فروق المتوسطات		قيمة ت	النسبة المئوية للأداء
		س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الوثب الطويل من الثبات	سم	111.08	33.50	130.87	11.61	19.79	34.39	10.13	84.88
إنبطاح مائل ثني ذراعين	عدد	6.34	5.10	16.09	1.16	9.75	5.15	33.34	39.40
قذف و إستلام الكرة	ث	3.67	2.61	25.17	2.32	21.50	3.41	110.87	14.58
الرقود علي الظهر	عدد	18.36	8.34	61.31	17.42	42.95	18.15	41.66	29.95
الوثب بالحبل	عدد	4.18	7.07	49.05	13.93	44.87	15.42	51.25	8.52
وقوف مع ثني الركبتين	عدد	27.35	9.71	96.78	10.45	69.44	14.05	87.04	28.26

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (8) سنوات، حيث كانت أعلى نسبة لمستوي أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها (84.88%) وأقل نسبة لمستوي أداء الطالب كانت في اختبار الوثب بالحبل وقدرها (8.52%)



شكل (2)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (8) سنوات

كما يتضح من جدول (4) والرسم البياني رقم (2) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر 8 سنوات ان هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً للمعادلة حيث كانت اعلي نسبه لمستوي اداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها (84.88%) و يليه اختبار انبطاح مائل مع ثني ذراعين (39.40%) والاختبار الذي يليه الرقود علي الظهر (29.95%) والاختبار الذي يليه وقوف مع ثني الركبتين (28.26%) والاختبار الذي يليه قذف واستلام الكرة (14.58%) والاختبار الذي يليه الوثب بالحبل (8.52%) وذلك كما لاحظ جيزال ان ابن الثامنة يكون متنبها الي وضع جسمه ويعمد الي فرد قامته من حين لآخر كما يتصف بالرشاقة والاتزان . (3: 71)، (2: 105)

وبالعرض السابق وتحليل النسبة المئوية لكل الاختبارات لكل مرحلة سنيه توصلنا الي أن الخصائص الحركية للمرحلة السنيه من (7، 8) سنوات علي الترتيب الوثب الطويل من الثبات ثم انبطاح مائل مع ثني الذراعين ثم وقوف ثني الركبتين ثم الرقود علي الظهر يتبعه قذف واستلام الكرة وأخيرا الوثب بالحبل.

جدول (5)

تحليل التباين (ANOVA) للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث

الاختبارات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
الوثب الطويل من الثبات	بين القياسات	39390.31	1	13130.10	13.33	0.00	دال
	داخل القياسات	951855.12	966	985.36			
	المجموع	991245.43	969				
إنبطاح مائل مع ثني ذراعين	بين القياسات	469.28	1	156.43	5.86	0.00	دال
	داخل القياسات	25804.11	966	26.71			
	المجموع	26273.39	969				
قذف و إستلام الكرة	بين القياسات	255.72	1	85.24	9.27	0.00	دال
	داخل القياسات	8886.64	966	9.20			
	المجموع	9142.36	969				
الرقود علي الظهر	بين القياسات	5460.49	1	1820.16	27.26	0.00	دال
	داخل القياسات	64512.01	966	66.78			
	المجموع	69972.50	969				
الوثب بالحبل	بين القياسات	165.01	1	55.00	2.51	0.57	دال
	داخل القياسات	21172.38	966	21.92			
	المجموع	21337.40	969				
وقوف مع ثني الركبتين	بين القياسات	42962.53	1	14320.84	91.73	0.00	دال
	داخل القياسات	150804.02	966	156.11			
	المجموع	193766.55	969				

*معنوى عند مستوى 0.05 =

يتضح من جدول (5) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث، وجود فروق معنوية للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية، حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (2.51 إلى 91.73)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى (0.05)، ولتحديد الفروق بين المراحل العمرية، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD.

جدول (6)

معنوية الفروق للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق

LSD معنوي

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المراحل العمرية	الاختبارات
	(8) سنوات	(7) سنوات					
5.15	1.23		29.28	109.85	595	(7) سنوات	الوثب الطويل من الثبات
5.08			33.50	111.08	375	(8) سنوات	
0.85	0.12		5.06	6.21	595	(7) سنوات	إنبطاح مائل مع ثني ذراعين
0.84			5.10	6.34	375	(8) سنوات	
0.50	0.15		3.70	3.52	595	(7) سنوات	قذف و إستلام الكرة
0.49			2.61	3.67	375	(8) سنوات	
1.34	↑3.78		7.98	14.57	595	(7) سنوات	الرقود علي الظهر
1.32			8.34	18.36	375	(8) سنوات	
0.77	↑1.02		2.58	3.15	595	(7) سنوات	الوثب بالحبل
0.76			7.07	4.18	375	(8) سنوات	
2.05	↑3.95		10.64	23.39	595	(7) سنوات	وقوف مع ثني الركبتين
2.02			9.71	27.35	375	(8) سنوات	

باستعراض جدولي (5، 6) يتضح لنا من جدول (5) والخاص بتحليل التباين (ANOVA)

للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث وجدول (6) الخاص بمعنوية الفروق للمرحلة

العمرية في الاختبارات الحركية لعينه البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

أن نسب المتوسط الحسابي في معظم للاختبارات الحركية في تقدم مع كل سنة عمرية، ونلاحظ أيضا مع تقدم العمر يكون هناك زيادة في القوة البدنية مما له الأثر الإيجابي في الاختبارات من حيث معدل النسب فالأطفال في عمر 8 سنوات تعطي نتيجة أكبر من 7 سنوات وهذا الاستنتاج ينطبق علي جميع الاختبارات ماعدا اختبار الوثب بالحبل والذي قد يتطلب زياده القدرة علي التوافق العضلي والعصبي والتي قد لا تتوفر في هذه المرحلة السنية ويوضح أيضاً أسامه كامل، ابراهيم عبد ربه أنه بتقدم السن يتحسن القدرة علي التركيز ومتابعة الاشياء كما يذكر تشارلز، بوتشر أن كل التلاميذ (الاطفال) يمروا بجميع مراحل النمو وكل مرحله تتأثر بالمرحلة

السابقة. (6 : 7) (6 : 24) (8 : 8)

بينما اختبار الوثب بالحبـل يوضح لنا النسب أن الطفل في سن 7 سنوات لن يتمكن من أداء الاختبار لعدم توافـر عناصر اللياقة البدنية المؤهلة لهذا الاختبار لديه وفي سن 8 سنوات أدى الاختبار بشكل فطري (13) كما أن نتائج الاختبارات والقياسات البسيطة تساعد علي تقسم المهارات الحركية والقدرات الحركية والجوانب الوظيفية (13)

ويرى الباحثون أن الاختبارات الحركية أدت إلي التعرف علي بعض الخصائص الحركية وبعض الخصائص الوظيفية للمرحلة السنية (7، 8) سنوات والتعرف علي دليل النمو والتطور الحركي والوظيفي للمرحلة السنية من (7، 8) سنوات.

جدول (7)

دليل نمو وتطور الخصائص البدنية والحركية والوظيفية للمرحلة السنية من (7 : 8)

الوثب الطويل من الثبات	انبطاح مائل مع ثني الذراعين	قذف واستلام الكرة	الرقود علي الظهر	الوثب بالحبل	وقوف مع ثني الركبتين
سن 7 سنوات	121.89	12.19	23.38	50.26	33.51
سن 8 سنوات	130.87	16.09	25.17	61.31	49.05

يتضح من جدول (7) متوسط القياسات طبقا للمعادلة في كل اختبار لكل مرحلة سنية (7، 8) وباستعراض جدول (7) يتضح لنا متوسط القياسات طبقا للمعادلة والتي يجب أن يحققها كل تلميذ عند إجراء الاختبار تبعاً لسنوات عمره والتي تم استخلاصها من جداول 3، 4 لدلالات الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقا لمعادله لدلالات النمو في الاختبارات الحركية لأعمار عينة البحث.

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- الخصائص الحركية للمرحلة السنية من (7، 8) سنوات من خلال الاختبارات التالية (الوثب الطويل من الثبات - انبطاح مائل ثني الذراعين - قذف واستلام الكرة - رقود على الظهر - وقوف ثني الركبتين - الوثب بالحبـل).

2- تحسن مستوى الخصائص الوظيفية تدريجياً كلما زاد الطفل نضجاً بدنياً فطفل الثمانية أفضل من طفل السابعة.

3- معرفه دليل النمو والتطور الحركي والوظيفي للمرحلة السنيه من (7، 8) سنوات وهو:

سن 7 سنوات	الوثب الطويل من الثبات	انبطاح مائل مع ثني الذراعين	قذف واستلام الكرة	الرقود علي الظهر	الوثب بالحبل	وقوف مع ثني الركبتين
121.89	12.19	23.38	50.26	33.51	70.94	
130.87	16.09	25.17	61.31	49.05	96.78	

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصى الباحثون بما يلي:

- 1- استخدام مقياس دلالات النمو لطلاب المرحلة (7، 8) قيد البحث وتطبيقه.
- 2- تبني وزارة التربية والتعليم دليل النمو الحركي الوظيفي لتطبيقه كمؤشرات لمستوي اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنية أخرى لاستخراج دليل حركي ووظيفي لها.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

1. اسامه كامل راتب (1994م) : النمو الحركي (الطفولة - المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية، القاهرة، دار الفكر العربي .
3. أمين أنور الخولي، أسامه كامل : نظريات وبرامج التربية الحركية للاطفال، القاهرة، دار الفكر العربي. راتب (2007م)
4. أمين أنور الخولي، جمال الدين : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر الشافعي(2000م)
5. آية ربيع سيد عثمان (2019م) : تأثير استخدام برنامج top play علي مستوى اللياقة الحركية والمهارات الاساسيه والادراك

- الحركي لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي"، رساله
دكتوراه، كليه التربيه الرياضيه، جامعه الفيوم.
6. طلحه حسام الدين، ووفاء صلاح : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي،
الدين ومصطفى كامل محمد
القاهره، مركز الكتاب للنشر .
وسعيد عبد الرشيد (1997م)
7. عبد الكريم رضوان (2009م) : علم النمو والتطور ، الطبعة الرابعه، جامعه
الاسلاميه - غزه.
8. كرامة أحمد (2015م) : محاضرات في النمو النفس الحركي، معهد
التربيه البدنيه والرياضيه، جامعه وهران للعلوم
والتكنولوجيا، الجمهوريه الجزائريه.
9. محمد حسن علاوي (1994م) : علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار
المعارف القاهره .
10. محمد نصر الدين رضوان ومحمد محمود عبد الظاهر (2015م)
: تأثير الطول والوزن كمؤشرات للنمو البدني علي
خصائص بعض اختبارات القدره اللاهوائيه
القمه، المجله الاوربيه الدوليه للعلوم
والتكنولوجيا العدد الخامس.
11. يوسف دهب علي، محمد مسعود : بيولوجيا الرياضة (فسيولوجي - تركيبي -
وظيفي)، مركز الحرية، القاهره.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

12. Marei ،M (2009) : Optimierung der Steuerung des
Fitnessstrainings bei Kindern unter
Ausnutzung riner vielseitigen ،
Kindmassen und okonomischen
sportmotorischen Leistungsdiagnostik
. Diss. Uni Karlsruhe Germany.

ثالثاً: المراجع الروسية:

- 13- А.Д. Дубогай "Что может Ваш ребенок" Научно- популярный
журнал, Здоровье №3, 1984г.

تأثير برنامج بدني لتأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر بدولة الكويت

* أ/ خالد ناصر بندر العصيمي

المقدمة :

تعد آلام أسفل الظهر من المعوقات الرئيسية لنشاط الفرد حيث ان ملازمة الم الظهر والمفاصل لا تعطي الاستقرار والراحة وتمنع من القيام بمختلف الاعمال الحياتية والمهنية وهناك أمراض تسبب الام الظهر منها التهاب مفاصل الفقرات والسرطان والقصور الكلوي وتلين العظام وترقق العظام والانزلاق الفقري ومرض المعدة والمرارة، ومن وسائل علاج وتخفيف هذه الآلام أو تأخير ظهورها يكون بالتمارين المخصصة لاعادة المرونة والتماسك والقوة للظهر والاربطة والعضلات المثبتة للمفاصل فضلا عن التغذية المتوازنة.

ويؤكد **Hidalgo B, et al (2014)** أن آلام أسفل الظهر تعد من أكثر الشكاوي المسجلة بعد الصداع والتعب المزمن، وقد أقر أكثر من 80 % من المجتمع السكاني بوجود آلام أسفل الظهر Low Back Pain في مرحلة ما من حياتهم وفي المدن المتقدمة فإن آلام أسفل الظهر تستلزم تكاليف باهظة ومتنامية بصورة مباشرة وغير مباشرة للمجتمع ولمنظمات الصحة العامة، كما يشير إلى أن العوامل النفس اجتماعية تكون ذات أهمية قصوى في تفسير إمتداد فترة الألم المزمن بأسفل الظهر، فقد يكون ضعف عضلات الظهر والبطن والرجلين والإلية مع عدم مرونة العمود الفقري من الأسباب التي تؤدي إلي حدوث آلام أسفل الظهر. (14 : 54)

ولقد انتقدت الدراسات التي قام بها ونشرها فريق بحث الدورية العلمية (2012) JOSPT

علي إن آلام أسفل الظهر هي آلام شائعة الحدوث جدا"

حيث إن 8 أفراد من بين كل 10 قد يعانون في وقت ما من آلام أسفل الظهر خلال حياتهم، وما يصل ل 70 % قد يعانون من ألم الرقبة، وعلي الرغم من أن هذه الآلام قد تكون شديدة جدا" إلا أن معظمها لا تكون ناتجة عن مشكلة خطيرة، وهناك عديد من عوامل الخطر التي تزيد من فرص الإصابة بها وتجعل الإحساس بالألم أكبر مثل التقدم في السن وضعف العضلات وتيبس

* معلم تربية بدنية - وزارة التربية- دولة الكويت.

المفاصل، ويعاني ما يقرب من 30 - 50 % من الأفراد بالولايات المتحدة الأمريكية سنوياً" من آلام الظهر، حيث تنتج الغالبية العظمى من هذه الآلام عن الضغوط المتدرجة مثل أوضاع القوام أثناء العمل أو الوقوف أو النوم والجلوس بطريقة خاصة وطريقة حمل الأشياء. (16 : 65)

وقد قام **Yoo YD** وآخرون (2012م) بمقارنة تأثير تمارين التثبيت الأساسية، والتي تشبه ثبات الجسم الذي تستخدمه طريقة INFINITY وجدوا هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم قبل وبعد التمرين في مجموعات مماثلة من المرضى. نتائجهم تتفق مع نتائج الخاصة بانخفاض قيمة VAS قيمة المرضى بعد إعادة التأهيل. وأيضاً دراسة **Han** وآخرون (2011م) التي أسفرت عن انخفاض معتد به إحصائياً بنسبة 52.1% في مرضى آلام أسفل الظهر بعد العلاج المائي وأيضاً توصل **Dufour N** وآخرون (2010م) في دراستهم بتقييم اثنين من طرق إعادة التأهيل و كانت التغييرات في آلام أسفل الظهر ذات دلالة إحصائية في كلتا الحالتين والتحسينات تراوحت بين 20 إلى 30% مع طريقة INFINITY، حققت تحسينات ذات دلالة إحصائية بنسبة 46.6% على متوسط، ومقارنة بالطرق التقليدية، اللانهائية وحققت تحسناً أفضل بنسبة 16.6 إلى 26.6% في علاج مرضى آلام أسفل الظهر ويمكن لهذا الاختلافان يكون نهجنا في العلاج التأهيلي.

(20 : 79) (12 : 128) (10 : 91)

مشكلة البحث:

يعدّ العمود الفقري المحورَ الطوليّ الوحيد للجسم الذي يحمل وزن الجذع كاملاً، وتتصل فقراته القطنية مع الحوض وتحركه مع الفقرات العجزية وبناء على ذلك فإن أي اختلال يصيب محور الجسم وظيفياً أو تشريحياً سيؤثر سلباً على المستوى الوظيفي للجذع وعلى حركة الجسم بشكل عام وبالتالي فقد يحدّ من الكفاءة الوظيفية للشخص عند ظهور الآلام التي تؤثر بشكل كبير في الأنشطة الحياتية اليومية للفرد وفي نوعية الحياة التي يعيشها.

(3 : 23) (2 : 67) (19 : 64)

وهو آلة معقدة وأية إصابة مهما كانت صغيرة في الغضاريف أو الاربطة أو العضلات يمكن ان تسبب متلازمة ألم الظهر فضلاً عن إصابة الأنسجة العصبية، ان الخط الدفاعي الاول في

الجهاز الحركي الهيكلي لجسم الانسان هو العضلات حيث يؤدي عدم توازن القوى العضلية وضعف عضلات البطن الى الضغط على الفقرات فتتضغط وتقترب الواحدة من الاخرى وهذا مايفقد الاقراص بين الفقرات مرونتها فتتضغط هي الاخرى فتصبح اغلب الغضاريف رقيقة وتتآكل اطراف الفقرات او يبرز عليها زوائد غضروفية و يعد الخلل في وظيفة العضلات من اكثر هذه الاسباب حدوثاً وهو ناتج عن ضعف الحركة اليومية وعدم مزاوله التمارين الرياضية، ان وظيفة العضلات هي مسك العمود الفقري بالوضعية الصحيحة وان الاستقامة الخاطئة للجسم تؤثر على القوام السليم للظهر والذي ينتقل تأثيره تدريجياً مع مرور الزمن على سلامة العمود الفقري.

(1 : 39)

وقد لاحظ الباحث أن أصحاب المهن المكتبية من الذكور يعانون من شكاوى آلام أسفل الظهر والتي قد ترجع الى ايقاع الحياة اليومية لديهم والتي تستوجب ان يتم التعامل معها من خلال برنامج بدني يسمح لمجموعة العضلات العاملة على منطقة أسفل الظهر بالتخلص من الالم وتقويتها وزيادة المدى الحركي بين الفقرات، مما دفعه الى تصميم برنامج تأهيلي بدني قد يسهم في حل تلك المشكلة.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على:

- أ- درجة الألم.
- ب- المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي) .
- ج- قوة عضلات الظهر .

فروض البحث :

- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في:
- أ- درجة الألم.
- ب- المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي) .
- ج- قوة عضلات الظهر .

المصطلحات المستخدمة :

1. برنامج تأهيلي بدني: هي مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم أو علاج إصابة أو إنحراف عن الحالة الطبيعية بحيث يؤدي الى فقد أو إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة لعضو ما بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع لحالة الطبيعية ليقوم بوظيفة كاملة. (6 : 226)
2. آلام أسفل الظهر: هي الآلام التي تصيب أسفل الظهر والتي تنتج عن مانع ميكانيكي معين، كالفتق الغضروفي المسئول عن (90%) من تلك الحالات. (Icaev Y.O)

الدراسات المرتبطة:

أولاً : الدراسات العربية

- 1- دراسة محمد القضاة وزين العابدين هاني (2013م) (4): بعنوان أثر التمرينات العلاجية في تأهيل المصابين بالفتق الغضروفي المزمن، هدفت هذه الدراسة إلى تعرف أثر برنامج من التمرينات العلاجية في علاج وتأهيل الفتق الغضروفي القطني المزمن، حيث أجريت هذه الدراسة على (14) مريضاً يعانون من الفتق الغضروفي القطني المزمن، وقد تم استخدام اختبار ولكوكسون للتعرف إلى الفروقات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين كلاً على حده، وتم استخدام اختبار مان وتني للتعرف إلى الفروقات بين المجموعتين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد الدراسة لدى كلتا المجموعتين، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية بعد مرور (4) أسابيع.

ثانياً: الدراسات الاجنبية

- 2- دراسة مايكلا تومانوفا وآخرون Michaela Tomanova et. al. (2015م) (17): بعنوان برنامج تأهيلي بدني لعلاج مصابي آلام أسفل الظهر المزمن، هدف البحث إلى تقييم فعالية طريقة تأهيل المصابين الذين يعانون من آلام أسفل الظهر، خضع جميع المشاركين (العدد = 33) ما لا يقل عن خمس جلسات علاج فردية لمدة 30 دقيقة في الأسبوع باستخدام طريقة INFINITY وست جلسات علاج جماعي في الأسبوع في صالة للألعاب الرياضية والسباحة تدوم كل منها 30 دقيقة وتشمل طريقة INFINITY استمر العلاج ما بين أربعة إلى سبعة أسابيع، وتم قياس الألم وتقييمه قبل وبعد إعادة التأهيل علاج نفسي

طريقة INFINITY هي طريقة إعادة تأهيل خاصة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في العضلات والعظام. و تركز الطريقة على تثبيت وتقوية عضلات الجذع والظهر والبطن، بما في ذلك العمق نظام الاستقرار الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتنفس الحجابي، يعلم الجهاز العصبي المركزي السيطرة على العضلات بشكل أكثر دقة، أظهرت النتائج وظائف الأخمص، والتحكم في الوضع في الوضع المستقيم وآلام أسفل الظهر تم تحسين المرضى بشكل ملحوظ خلال 4-7 أسابيع من العلاج التأهيلي باستخدام طريقة INFINITY®. هناك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات التابعة المقاسة للمرضى بين قبل العلاج وبعده، الخلاصة العلاج التأهيلي بطريقة يؤثر بشكل إيجابي على استقرار الجسم والألم في المرضى الذين يعانون من مشاكل في العمود الفقري القطني، تقدم هذه الطريقة طريقة جديدة محسنة (مع تأثير محسن لعلاج وإعادة تأهيل مصابي آلام أسفل الظهر).

3- دراسة إدوارد شيببتون Edward A. Shipton (2018م) (11): بعنوان مناهج العلاج

الطبيعي في علاج آلام أسفل الظهر إرشادات علاج آلام أسفل الظهر توصي باستخدام التمارين البدنية غير الدوائية في وقت مبكر تمت الموافقة على العلاج. وهذا يشمل التعليم والإدارة الذاتية، والاستئناف من الأنشطة العادية والتمارين الرياضية، مع إضافة برامج نفسية في تلك الذين استمرت أعراضهم. الهدف المادي العلاجات لتحسين الوظيفة والوقاية من التقادم. ليس هناك أي دليل متاح لإظهار هذا النوع من التمارين أعلى من آخر، والمشاركة يمكن كن في مجموعة أو في برنامج تمرين فردي. الاستراتيجيات النشطة مثل التمرين المتعلقة بانخفاض الإعاقة. طرق سلبية (الراحة، الأدوية) تترافق مع التدهور الإعاقة، ولا ينصح الدنماركية والولايات المتحدة الأمريكية والولايات المتحدة توصي إرشادات المملكة باستخدام ممارسة بمفردها، أو بالاشتراك مع العلاجات غير الدوائية الأخرى. هؤلاء تشمل تاي تشي واليوجا والتدليك والعمود الفقري بمعالجة ينبغي لبرامج الصحة العامة تثقيف الجمهور حول الوقاية من انخفاض ألم في الظهر. في آلام أسفل الظهر المزمنة، الجسدية نهج تمرين العلاج يبقى الخط الأول العلاج، ويجب استخدامه بشكل روتيني.

4- دراسة نيلاي شاهين وآخرون Nilay Şahin et. al. (2018م) (18): بعنوان فعالية

التمرينات البدنية وممارسة الرياضة على الآلام والحالة الوظيفية للمرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة ، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير طرائق العلاج الطبيعي على

الألم والحالة الوظيفية لدى المرضى غير النوعيين ألم أسفل الظهر. المرضى وطرق العلاج: في الفترة ما بين فبراير 2011 وأغسطس 2013 ، بلغ إجمالي عدد المرضى 104 مريضاً (38 ذكور و 66 إناث ؛ متوسط العمر 49.3 ± 12.5 عاماً ؛ من 34 إلى 62 عاماً) مع آلام أسفل الظهر المزمنة غير المحددة لأكثر من 12 أسبوعاً دون أي عجز عصبي تم تضمينها في هذا دراسة معشاة ذات شواهد. تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين: مجموعة العلاج الطبيعي (ن = 52) ومجموعة السيطرة (ن = 52). على حد سواء تم إعطاء المجموعات التمارين والعلاج الطبي ؛ تم تطبيق طرق العلاج الطبيعي أيضاً في مجموعة العلاج الطبيعي. المرضى تم تقييمها باستخدام مقياس النظير البصري (VAS) ، ومؤشر Oswestry للإعاقة (ODI) ، ومؤشر إسطنبول لإعاقة آلام الظهر (ILBP) قبل العلاج وبعد أسبوعين وثلاثة أشهر وسنة بعد العلاج. النتائج: أكمل ما مجموعه 100 مريض متابعة لمدة عام واحد. في كلا المجموعتين ، تحسن VAS و ODI و ILBP بشكل ملحوظ بعد العلاج ، مقارنة بقيم المعالجة السابقة. كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات VAS و ODI و ILBP في ثلاثة أشهر وسنة بعد العلاج بين مجموعة العلاج الطبيعي ومجموعة المراقبة ($P < 0.05$).

5- دراسة جوزيف بيرجولوزي و جو آن ليكوانج Joseph V. Pergolizzi Jr. Jo Ann

LeQuang (2018م) (15): بعنوان إعادة تأهيل آلام أسفل الظهر: إدارة الألم وتحسين الوظيفة في الحالات الحادة والحالات المزمنة ، هدف البحث تأهيل آلام أسفل الظهر بما في ذلك العلاج القائم التصنيفات وأنواع محددة من إعادة التأهيل جهود من التمارين والعلاج البدني لتحريك العمود الفقري وأسفرت النتائج عن يجب أن تكون رعاية المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر أو آلام أسفل الظهر المزمن على علم بالخيارات المختلفة ، وقد تكون الخيارات غير الدوائية كافية لإدارة آلام أسفل الظهر المزمن، بينما هناك دور شرعي للمسكنات في إدارة آلام أسفل الظهر، ويجب أن تؤخذ الخيارات غير الدوائية على محمل الجد ، لأنها يمكن أن تلعب دور مهم في الحفاظ على الصحة وفي تدبير الألم أسفل الظهر .

6- دراسة انيلين مالفليت وآخرون Anneleen Malfliet et al. (2018م) (8):

بعنوان إعادة تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن ، هدفت الدراسة جمع الأدلة الحديثة من المراجعات المنهجية لتحليل ادارة وإرشادات العلاجات المتاحة ، إذ اوضحته ينبغي أن تكون

العلاجات تلتزم بالأداء الجسدي النشط و الناتج عن خضوع المصاب للتمارين البدنية لإدارة آلام أسفل الظهر المزمنة، والتي تأثيرها يكون على الأعصاب و زيادة المدى الحركي في العمود الفقري حيث يمكن أن يتم دمج العلاج الدوائي مع العلاج بالتمارين الرياضية ، مع أو بدون علاج نفسي. فيما يتعلق بالنشاط العلاج ، واستخدام التدريب على التمييز الحسي و تمارين التحفيز ، ولكن في حين أن جميع أساليب التمرين تبدو فعالة مقارنة إلى الحد الأدنى / السلبي / المحافظ / عدم التدخل . لذلك نوصي باختيار التمارين التي تتناسب مع المصاب التفضيلات والقدرات، عندما يتم الجمع بين تدخلات التمرينات والعنصر النفسي، التأثيرات أفضل وتستمر لفترة أطول بمرور الوقت.

إجراءات البحث:

- منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة وأهدافها مستخدماً تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية .

- عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بعض أصحاب المهن الذكور المصابين بالآلام أسفل الظهر وغير ممارسين للرياضة، حيث إشتملت على عدد (10) مصابين في مجموعة تجريبية واحدة ، كما إشتملت التجربة الإستطلاعية على عدد (2) من بعض أصحاب المهن المصابون بالآلام أسفل الظهر من خارج عينة البحث وتنطبق عليهم نفس شروط ومواصفات العينة الأساسية للبحث .

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن) (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	السنة	36,20	1,98	-0,562
الطول	سم	175.3	3.84	0.169
الوزن	كجم	81.28	7.73	0.638

* الدالة > 0,05

م = المتوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري

ل = الالتواء

يتضح من جدول (1) إعتدالية توزيع متغيرات حيث إن قيم معامل الالتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ للسن والطول الوزن ، وهذا يعطي دلالة على خلو البيانات من عيوب التوزيع غير الإعتدالي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- مقياس درجة الألم Visual Analogous Scale:

تمثلت الطريقة المباشرة لتقدير ألم أسفل الظهر في استخدام مقياس كلاركسون klarkson المدرج وهو عبارة عن مقياس تتراوح درجاته من الأرقام 1-10 درجة حيث تشير الدرجة برقم (1) إلى عدم الإحساس بالألم بينما تشير الدرجة برقم 10 إلى عدم قدرة الشخص على احتمال الألم والأرقام التي تتخلل الرقمين (1، 10) تمثل الدرجات المختلفة والتي يمكن أن يعبر بها الشخص المختبر عن درجة إحساسه بالألم عند فحص الإصابة لتحديد مستوى الألم ثم لتحديد مدى التحسن فيه أيضاً.

- قياس المدى الحركي:

(أمامي، خلفي، جانبي - يمين - يسار) للعمود الفقري للمنطقتين الظهرية والقطنية من الفقرة السابعة العنقية الى الفقرة الأولى القطنية (S1-C7):

المدى الحركي أمامي :

- يجب أن يكون المفحوص بملابس رياضية بسيطة .
- يقف الفاحص وراء المفحوص الذي يقف بدوره ويبقي ظهره مستقيماً.
- يتولى الفاحص رصد التجاويف الصغيرة الواقعة في الظهر، على جانبي العمود الفقري، فوق الردفين مباشرةً، ثم يرسم بقلم حبر خط الوصل بين التجويفين. يشكّل التقاطع بين فقرات أسفل الظهر النقطة المرجعية الأولى (S1) .
- ينحني المفحوص نحو الأمام، قدر الإمكان، ويمدّ ذراعيه وكأنه يريد لمس قدميه.

- يبقى المصاب في وضعية الإنحناء، فيقيس الفاحص مجدداً المسافة بين النقطتين من (S1- C7) .
- يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر من (S1- C7) بالإنحناء الأمامي.
- المدى الحركي خلفي :**
- يجب أن يكون المفحوص بملابس رياضية بسيطة.
- يتولى الفاحص رصد التجاويف الصغيرة الواقعة في الظهر، على جانبي العمود الفقري، فوق الردفين مباشرة، ثم يرسم بقلم حبر خط الوصل بين التجويفين. يشكّل التقاطع بين فقرات أسفل الظهر النقطة المرجعية الأولى (S1) .
- بثني الجذع للخلف الى أقصى مدى ممكن مع التثبيت عند آخر مسافة يصل إليها لحين التسجيل.
- يبقى المصاب في وضعية الانثناء، فيقيس الفاحص مجدداً المسافة بين النقطتين من (S1- C7) .
- يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر من (S1- C7) بالإنثناء الخلفي .
- المدى الحركي الجانبي (يمين – يسار):**
- يقف المختبر مستقيم القامة مع ضم الرجلين على بعض وضم الذراعين بجانب الجسم مع وضع راحة الكف بإتجاه الجسم .
- يتم رسم خط بقلم حبر نهاية الأصبع الأوسط للكف .
- يتم ثني الجذع لإحدى الجهات المطلوبة للإختبار (يمين – يسار) لأقصى مدى .
- يتم رسم خط بعد أقصى مدى يصل إليه الأصبع الأوسط في الكف .
- يتم حساب المسافة بين وضع الوقوف المنتصب ووضع الثني الجانبي بشرط القياس .
- البرنامج المقترح:**
- تم تصميم برنامج التأهيل البدني المقترح بناء علي المراجع والدراسات العلمية ومن خلال تحليل للبرامج التأهيلية السابقة لمعرفة أوجه الاختلاف والقصور عند تصميمها ومن خلال ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية للبحث وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء المتخصصون أمكن تحديد الآتي:

- أن يكون برنامج التأهيل البدني على 3 مراحل كل مرحلة تستغرق شهر واحد.
- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج هي (12) أسابيع بواقع (3) مرات أسبوعياً تمرينات تأهيلية ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية هي (36) وحدة تدريبية.

جدول (2)

نموذج لوحدة تأهيل بدني لآلام أسفل الظهر في المرحلة الأولى من البرنامج المقترح

الهدف:

التاريخ:

الوحدة:

الأسبوع:

الزمن:

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف	التكرار	الجموعات	الثبات	الراحة البينية
الإحماء	5 ق	(الوقوف) الجري بالمكان مع رفع الركبتين مستوى الحوض .	تنشيط الدورة الدموية .	مرة واحدة	-	-	45ث
		(الوقوف) المشي بالمكان مع حركة الذراعين عكس الرجلين.	التهيئة العامة لجميع أجزاء الجسم.	مرة واحدة	-	-	30 ث
الإعداد البدني	5 ق	(وقوف) الذراعين عالياً - مرحة لذرعين أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين كاملاً	مرونة مفاصل الجسم الركبة، الجذع، الكتف	10	-	-	20ث
		(وقوف) . الذراعين أماماً . ميل) محاولة لمس الأرض بأصابع اليد	مرونة العمود الفقري	10	2	-	15 ث
		(وقوف) ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً	مرونة العمود الفقري	12	-	-	20 ث
		(وقوف) الذراعين مائلاً أسفل - رفع الذراعين مائلاً عالياً م عالياً	مرونة مفصل الكتفين	10	2	-	15ث
		(وقوف) أو (جلوس) لف الرقبة يمينا ، يساراً	إطالة العضلة (القصبية) الترقوية - شبه المنحرفة) مرونة الفقرات العنقية	8	2	5 ث	20ث
التمرينات التأهيلية الخاصة	20 ق	(وقوف) أو (جلوس) لف الرقبة يمينا أسفل ، يساراً أسفل	إطالة العضلة (القصبية) الترقوية - شبه المنحرفة) مرونة الفقرات العنقية	4	2	10 ث	10ث

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف	التكرار	الجموعات	الثبات	الراحة البينية
		(وقوف) نصفاً مواجهه القوائم . ذراع أماماً مائلاً عالياً مسك القوائم والأخرى بجانب الجسم) ثني الركبتين كاملاً ويتم تبديل الذراع الماسكة .	إطالة العضلة (ذات الثلاث رؤوس العضدية - الجزء الخارجي للدالية - الصدرية الصغيرة والكبرى - تحت الشوكية - المنشارية الأمامية - الجانبية أو الوحشية الظهرية - الجزء الوسط لشبه المنحرفة - شبه المعينية)	8	2	10 ث	30ث

فبراير 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		عدد إستثنائي		ISSN : 2735-461X	
أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف	تكرار	الجموعات	الثبات	الراحة البينية
التمرينات التأهيلية الخاصة	30 ق	(رقود . الذراعين جانبياً) رفع الجذع والمقعدة عالياً عن الأرض والثبات	تقوية عضلات الظهر ومرونة العمود الفقري	10		7 ث	30 ث
		(انبطاح عالي) ثني ومد الذراعين	مرونة لمفاصل العمود الفقري وإطالة عضلات الصدر	12	3	-	10 ث
		(انبطاح) مد الذراعان كاملاً لأعلى	إطالة العضلة (المنحرفة) الخارجية والداخلية – المستقيمة البطنية – الحرقفية – جانبي الجسم	5	-	10 ث	20 ث
		(جثو أفقي) تبادل رفع الذراع جانبياً مع لف الجذع جانبياً.	تنمية مرونة الكتفين والعمود الفقري، تقوية عضلات وأربطة الجزء العلوي من الظهر	10	2	-	20 ث
		(وقوف) ملاصقة الجسم بالكامل من الخلف للحائط أخذ شهيق عميق لمدة 10 ث وكنمه لمدة 10 ث ومن ثم زفره لمدة 10 ث والثبات لمدة 10 ث ثم التنفس طبيعي	تنبيه التوافق العضلي العصبي والذاكرة الحركية للجسم تنمية وتحسين عملية التنفس	2	-	-	20 ث
		(رقود . أعلى الظهر على الفوم رول) تقوس الظهر للخلف ثم للأمام	إطالة عضلات الصدر ، مرونة المنطقة الظهرية	10	2	10 ث	20 ث
الجزء الختامي (التهدة)	5 ق	(وقوف) الذراعان جانبياً مائلاً عالياً. الكفين لمس الحائط) ضغط الجذع أماماً.	إطالة العضلة (ذات الراسين) العضدية – الجزء الداخلي للذالية – العضدية الغرابية – الجانبية أو الوحشية الظهرية – الصدرية الكبرى والصغرى) مرونة مفصل الكتف	10	3	10 ث	30 ث
		(وقوف فتحاً . ميل) المرجحات البندولية بالذراعين	الإسترخاء والعودة بأجهزة الجسم الى الحالة الطبيعية	8	2	-	20 ث
		(وقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً مع أخذ شهيق وميل الجذع أماماً أسفل وخروج الزفير	تحسين عملية التنفس، الاسترخاء والتهدة	10	2	-	20 ث

خطوات تنفيذ البرنامج التأهيلي البدني:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من 5/8 /2018م وحتى 6/9 /2018م على (2) من أصحاب المهن المكتبية الذكور من خارج عينة البحث تنطبق عليهم شروط ومواصفات اختيار العينة الأصلية.

التجربة الأساسية :

- تم تطبيق البرنامج التأهيلي البدني بإحدى صالات النادي الصحي بدولة الكويت، لكل حالة.
- القياس القبلي واستخراج نتائج القياس وذلك عن طريق:
- 1- جهاز (Dynamometer) لقياس قوة العضلات.
- 2- شريط قياس لقياس طول العمود الفقري للمنطقتين الظهرية والقطنية من الفقرة السابعة العنقية الى الفقرة الأولى القطنية (S1 – C7).
- تم إجراء القياس البعدي بعد انتهاء مدة البرنامج التأهيلي البدني.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الالتواء)
- اختبار ويلكوكسون - نسب التحسن %.

عرض النتائج:

للتحقق من فروض البحث والتي تنص على توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في:

- درجة الألم.
 - المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي).
 - قوة عضلات الظهر.
- تم إيجاد دلالة الفروق ونسب التحسن في المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر)

جدول (3)

الإحصاء الوصفي ودلالة الفروق ونسب التحسن في المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر) باستخدام إختبار ويلكوسون (Z)

(ن = 10)

نسبة التحسن %	دلالة الفروق		القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
	الدلالة	Z	ل	ع	م	ل	ع	م		
15.54	0.008	3.137	0.991	2.250	45.32	0.343	3.088	54.89	درجة	درجة الألم
6.62	0.006	3.707	0.427	4.670	66.030	0.983	5.365	70.33	سم	المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي)
7.39	0.005	2.946	0.363	3.495	53.055	0.398	4.356	56.25	سم	المدى الحركي للعمود الفقري (خلفي)
26.29	0.006	2.962	0.342	5.286	23.860	0.500	5.780	19.233	سم	المدى الحركي للعمود الفقري (جانبي يمين)
23.18	0.006	2.917	0.374	5.643	23.713	0.243	5.428	18.47	سم	المدى الحركي للعمود الفقري (جانبي يسار)
26.44	0.005	2.903	0.679	9.941	59.247	0.352	8.332	47.34	كجم	قوة عضلات الظهر

* الدالة > 0,05

م = المتوسط الحسابي = ع = الانحراف المعياري = ل = الإلتواء

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر) قيد البحث في اتجاه القياس البعدي، وبلغت أعلى نسبة تحسن في متغير قوة عضلات الظهر حيث بلغت 26.44%، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي) حيث بلغت 6.62%.

مناقشة وتفسير المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر)

يشير جدول (3) الخاص بدلالة الفروق الإحصائية ونسب التحسن بين متوسطي القياس القبلي / البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات قيد الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر)، حيث بلغت نسبة التحسن للجدول (3) 26.44%.

فمن هذه النتائج نلاحظ الفروق بين القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) في جميع المتغيرات السابقة، يعزو الباحث نسبة التحسن في قوة عضلات الظهر حيث بلغت 26.44%، إلى التركيز والتمحور حول هذه المنطقة وتوظيف البرنامج في تقوية العضلات العاملة على منطقة أسفل الظهر وبالتالي قد تسهم في تخفيف الضغط على الفقرات ونهايات الأعصاب المغذية لتلك المنطقة، كما يعزو الباحث نسبة التحسن في متغير المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي) حيث بلغت 6.62%، حيث نلاحظ أن الفرق بين القياس القبلي والبعدي كان لصالح القياس البعدي وذلك لأن تمارين الإطالة بالبرنامج التأهيلي تؤدي إلى تباعد المسافات البينية بين الفقرات من الخلف مما يؤدي إلى زيادة المدى للعمود الفقري للأمام وبعد تطبيق البرنامج ارتفعت النسبة كما دل عليه القياس البعدي.

ويتفق ذلك مع نتائج ما توصل إليه الدراسات مثل دراسة محمد القضاة وزين العابدين هاني (2013م) (4) التي هدفت تعرف أثر برنامج من التمارين العلاجية في علاج وتأهيل الفتق

الغضروفي القطني المزمن، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد الدراسة لدى كلتا المجموعتين، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية بعد مرور (4) أسابيع، ودراسة مايكلا تومانونا وآخرون **Michaela Tomanova et. al. (2015م)** (17) التي هدفت البحث إلى تقييم فعالية طريقة تأهيل المصابين الذين يعانون من آلام أسفل الظهر، وأظهرت النتائج تحسن في وظائف والتحكم في الوضع المستقيم للظهر وآلام أسفل، وكذلك دراسة إدوارد شيبتون **Edward A. Shipton (2018م)** (11) التي هدفت إلى استخدام طرق التأهيل البدني في علاج آلام أسفل الظهر وتوصل إلى انخفاض آلام أسفل الظهر المزمنة من خلال التمرينات العلاجية التي يبقى الخط الأول لعلاج آلام أسفل الظهر ويجب استخدامها بشكل روتيني.

وأيضاً دراسة نيلاي شاهين وآخرون **Nilay Şahin et. al. (2018م)** (18) التي هدفت إلى معرفة تأثير طرائق العلاج الطبيعي على الألم والحالة الوظيفية لدى المصابين بآلام أسفل الظهر، وأظهرت النتائج أكمل مجموعه 100 مريض المتابعة لمدة عام واحد في كلا المجموعتين ، تحسن ألم أسفل الظهر بشكل ملحوظ بعد العلاج ، مقارنة بقيم المعالجة السابقة، و أيضاً دراسة جوزيف بيرجولوزي و جو آن ليكوانج **Joseph V. Pergolizzi Jr. Jo Ann LeQuang (2018م)** (15) التي هدفت إلى تأهيل آلام أسفل الظهر بما في ذلك العلاج القائم تصنيفات وأنواع محددة من إعادة التأهيل وأسفرت النتائج عن أنه يجب أن تكون رعاية المرضى الذين يعانون من آلام أسفل الظهر أو آلام أسفل الظهر المزمن على علم بالخيارات المختلفة ، وقد تكون الخيارات غير الدوائية كافية لإدارة آلام أسفل الظهر المزمن، بينما هناك دور شرعي للمسكنات في إدارة آلام أسفل الظهر، ويجب أن تؤخذ الخيارات غير الدوائية على محمل الجد ، لأنها يمكن أن تلعب دور مهم في الحفاظ على الصحة وفي تحسين الأم أسفل الظهر، وكذلك دراسة انيلين مالفليت وآخرون **Anneleen Malfliet et al. (2018م)** (8) التي هدفت إلى جمع الأدلة الحديثة من المراجعات المنهجية لتحليل إدارة وإرشادات العلاجات المتاحة، إذ أوضحت

النتائج أنه ينبغي أن تكون العلاجات تلتزم بالأداء الجسدي النشط و الناتج عن خضوع المصاب للتمرينات البدنية لإدارة آلام أسفل الظهر المزمنة، والتي تأثيرها يكون على الأعصاب و زيادة المدى الحركي في العمود الفقري.

وبذلك تم تحقيق الفروض الذي افترضها الباحث والتي نصت على : -

وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات:

- درجة الألم.
- المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي).
- قوة عضلات الظهر.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وما أمكن التوصل اليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

3. أدى البرنامج التأهيلي البدني الى تحسن درجة الألم.
4. أدى البرنامج التأهيلي البدني الى التحسن في المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي).
5. أدى البرنامج التأهيلي البدني الى تقوية العضلات العاملة على منطقة أسفل الظهر وبالتالي إزالة الضغط عن جانبي العمود الفقري مما أدى إلى التخلص من الألم.

التوصيات:

1. الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي البدني المقترح عند تأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر.
2. الاهتمام بتمرينات الإطالة لعضلات أسفل الظهر لتحسين المدى الحركي ولتخفيف الألم.
3. استخدام تمرينات التقوية المستخدمة في البرنامج التأهيلي المقترح لعضلات أسفل الظهر.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد ميس الصوفي : أفاق طبية، مجلة شهرية طبية علمية، دائرة صحة
نينوى، وزارة الصحة العراقية. (2002م)

2. شفيق يازجي (2003م) : الطب والمعالجة الفيزيائية تدبير الألم، دار علاء الدين، دمشق.
3. ماجد مجلي، وآخرون : أثر استخدام التدليك والتمارين العلاجية في علاج وتأهيل آلام أسفل الظهر، المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي، عمان، الأردن المجلد الأول. (2007م)
4. محمد خالد القضاة وزين العابدين بني هاني : أثر التمرينات العلاجية في تأهيل المصابين بالفتق الغضروفي المزمن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج40، ملحق4، الجامعة الأردنية. (2013م)
5. محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية1"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة. (2004م)
6. مها حنفي قطب ، داليا علي حسن ، ربحاب حسن محمود (2000م) : " الإصابات الرياضية والعلاج الحركي " ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .
7. ناهد أحمد عبد الرحيم : " التمرينات التأهيلية لتربية القوام " ، ط1 ، دار الفكر الأردني. (2010م)

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

8. Anneleen Malfliet, Kelly Ickmans, Eva Huysmans, Iris Coppieters, Ward Willaert, Wouter Van Bogaert, Emma Rheel, Thomas Bilterys, Paul Van Wilgen, and Jo Nijs (2018) : Best Evidence Rehabilitation for Chronic Pain Part 3, J. Clin. Med.
9. Arthritis Foundation : www.arthritis.org,; Exercise Reduces Arthritis Pain Active Individuals Experience Fewer (2006)

- Limitation, permit No.3079, UTAH/DAHO Chapter.
10. **Dufour N, Thamsborg G, Oefeldt A, et al. (2010)** : Treatment of chronic low back pain: a randomized, clinical trial comparing group-based multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation and intensive individual therapist-assisted back muscle strengthening exercises. *Spine*.
 11. **Edward A. Shipton (2018)** : Department of Anaesthesia, University of Otago, Christchurch, New Zealand, <https://doi.org/10.1007/s40122-018-0105-x>.
 12. **Han G, Cho M, Nam G, et al. (2011)** : The effect on muscle strength and visual analog scale pain of aquatic therapy for individuals with low back pain. *J Phys Ther Sci*.
 13. **Hidalgo M, Detrembleur C, Hall T, Mahaudens P, and Nielens H. (2014)** : The efficacy of manual therapy and exercise for different stages of non-specific low back pain: an update of systematic reviews. *J Man Manip Ther*. May.
 14. **Icaev Y.O. (1996)** : Nontraditional Methods in Treatment of Spine Osteochondrosis, Kiev.
 15. **Joseph V. Pergolizzi J, Jo Ann LeQuang (2018)** : Rehabilitation for Low Back Pain: A Narrative Review for Managing Pain and Improving Function in Acute and Chronic Conditions *Pain Ther* (2020) 9:83–96 <https://doi.org/10.1007/s40122-020-00149-5>.
 16. **JOSPT (2012)** : perspectives for patients. Neck pain: manipulation of your neck and upper back leads to quicker recovery. *J Orthop Sports Phys Ther*. Jan.

17. **Michaela Tomanova, Marcela Lippert-Grüner, Lenka Lhotska (2015)** : Specific rehabilitation exercise for the treatment of patients with chronic low back pain, The Society of Physical Therapy Science, Published by IPEC Inc. J. Phys. Ther. Sci. Vol. 2414 27, No. 8.
18. **Nilay Şahin, Ali Yavuz Karahan, İlknur Albayrak (2018)** : Effectiveness of physical therapy and exercise on pain and functional status in patients with chronic low back pain, Turk J Phys Med Rehab 2018;64(1):52-58, DOI: 10.5606/tftrd.2018.1238.
19. **Smith N. (1998)** : Managing Low Back Problems. Human Kinetics, New York.
20. **Yoo YD, Lee YS (2012)** : The effect of core stabilization exercises using a sling on pain and muscle strength of patients with chronic low back pain. J Phys Ther Sci, 24: 671–674.

التكوينات الخططية وتأثيرها علي نتائج المباريات في بطوله الأمم

الأفريقية لكرة اليد 2020م

* أ. د / شريف علي طه

** د/ محمد فكري المغني

*** أ/ أحمد أشرف مصطفى جنادي

مقدمة البحث:

إن العصر الحالي شهد تقدماً علمياً وتكنولوجياً نتيجة الثورة الهائلة في مجالات البحث العلمي والذي ظهرت ثماره في مجال الرياضة ، حيث تقوم الدول بتسخير إمكانياتها البشرية والمادية لخدمة المجتمعات عامة ومجتمعاتهم خاصة في هذا المجال الحيوي وهو مجال الرياضة والذي يعتبر أحد مؤشرات تقدم الأمم في شتى مجالات الحياة. (17:5)

ويشير محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (2008م) أن رياضة كرة اليد تختلف في طبيعتها كرياضة جماعية عن العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها وتتابعها الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة ، وبالتالي فإن أغلب فترات المباراة يكون فيها اللعب حول منطقة المرمى ويندر في وسط الملعب ، لذا فإن على لاعبي كرة اليد إتقان المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء إذ يستوجب عليهم تمام الاستعداد لأداء الواجب الدفاعي أثناء تنفيذه للمهارات الهجومية وفي أي فترة من فترات الهجوم. (61:8)

وبين حسين عيسى حسين أسيري (2015م) أن أسلوب تحليل المباريات يعتبر أحد أدوات المدرب في التعرف علي حالة فريقه مهارياً وخططياً بل وكل لاعب من فريقه ولا يقتصر الأمر علي هذا الحد بل يستخدم أيضاً في تتبع وتقويم أداء الفرق المنافسة وتلعب الأداة المستخدمة في تحليل المباراة دوراً كبيراً في تحديد درجة موضوعية التحليل . (17:3)

ويتفق كلا من Adran M J and cooper j M 1995 و كمال درويش ، قدرى مرسى ،

* أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي - وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب الاسبق - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

عماد الدين عباس(2002م) أنه توجد طرق متعددة لتحليل المباراة ، وكل طريقة من هذه الطرق لها مجالاتها وظروفها التي تستخدم فيها وعلي الرغم من اختلاف هذه الطرق ، إلا أن جميعها تهدف إلى ملاحظة وتقييم الأداء للاعب أو الفريق ككل ، فمن المعروف أنه غالبا ما يصعب علي المدرب قياس كافة صفات وقدرات الإنجاز للاعب في شكل رقم أو درجة دون مشاكل ، ولذا في كثير من الأحيان يتعين لمتابعة الإنجاز تتبع ملاحظة اللاعب في المباراة أو التدريب. (7: 274)

ويشير **IgorgruiC Dinko vuleta and Dragan milanovic (2006)** أن

التحليل يستخدم لتحسين تقنية الأداء وهو بذلك لا يقتصر على كيفية تنفيذ هذه الحركات كهدف وصفي وإنما يتعدى ذلك إلى الطريقة الأكثر فاعلية لتنفيذ هذا الأداء وتأثيره على الانجاز العام كهدف تحليلي ، حيث يساعد التعرف على تقنيات الأداء المهاري من أجل تزويد اللاعبين بالقدرة على حل مشكلاتهم البدنية الإدراكية في الألعاب الجماعية . وتعد هذه العمليات والإجراءات التحليلية في المجال الرياضي من أكبر المشكلات في التخطيط للتدريب وتقييم تكيف اللاعب للأداء المهاري والخططي في المستويات العليا من التدريب حيث يؤدي تفاعل عدد كبير من العناصر المتداخلة إلى التأثير على المتغيرات المطلوب التعرف عليها ، كما إن استخدام النماذج المشابهة من الأداء والسلوك الخططي (كالتشكيلات وطرق اللعب) تمكننا من الحصول على نموذج مفهوم لظواهر السلوك . (2:12)

مشكلة البحث:

يشير حسين محمد اسماعيل 2013م التدريب الرياضي يهدف الى الوصول بمستوي الرياضيين الي ارقى مراحل الاداء المتكامل وارتفاع مستوى الاداء في كره اليد يعكس ضروره الاتجاه الي اساليب اكثر دقه وتطور خلال عمليات ومراحل التدريب (9:2) ويذكر **مدحت الشافعى ، رفعت عبداللطيف (2004م)** أن الأداء المهاري يعد القاعدة الأساسية في رياضة كرة اليد وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء المهاري دفاعياً أو هجوماً أو كفاءة عالية في حراسة المرمي . (10:2)

ويبين محمد عبد الرحيم إسماعيل (2003م) أن كل فريق ينجح في الاستحواذ علي الكرة

يسعى لسرعة الهجوم في محاولة لإحراز هدف من خلال التفوق العددي علي المدافعين في اتجاه مرمي المنافس وهذا النوع من الهجوم يعرف باسم الهجوم الخاطف ويعتمد بالدرجة الأولى علي عاملي المفاجأة والسرعة (9:195)

وهذا ما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة في بطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة اليد 2020م لأنها تمثل إلتقاء قمم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي للاعبي كرة اليد علي مستوى أفريقيا ، وإستخدام التحليل الفني يعد خطوة أساسية وتشخيصية يعتمد عليها في تحسين الأداء ، حيث يقدم كأساس لفهم الطريقة التي تؤدي بها المباراة كمرحلة أولى والتدريب عليها مرحلة ثانية .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التكوينات الخططية الهجومية في بطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة اليد 2020م وذلك من خلال :

- التحديد الكمي والكيفي للتكوينات الخططية الهجومية والتعرف على أكثرها تأثيراً في نتائج المباريات من خلال طرق وتشكيلات اللعب وحالات التغير العددي في حالة الفوز .

تساؤلات البحث:

- ما هي أنواع التكوينات الخططية الهجومية الأكثر تأثيراً في نتائج المباريات طبقاً لطرق وتشكيلات اللعب وحالات التغير العددي في حالة الفوز للفريق؟

مصطلحات البحث:

- تحليل المباراة : يشير طارق محمد رحاب (2008م) أن تحليل المباراة هي عملية تساعد المدرب في التعرف علي مستوي فريقه والفرق المنافسة له في أداء جميع مكونات اللعبة (بدنية ، مهارية ، وخططية) والوصول لأفضل طريقة يقوم بها الفريق لمواجهة طرق اللعب التي تلعب بها الفرق المنافسة . (4:21)

الدراسات المرجعية

1. دراسة حسين خميس محمد محمد إسماعيل (2) (2015) عنوان البحث : دراسة تحليلية

للتكوينات الخطئية الدفاعية والهجومية لبطولة العالم لكرة اليد 2011م وعلاقتها بنتائج المباريات ، هدف الدراسة : التحديد الكمي للتكوينات الخطئية الهجومية والدفاعية والتعرف علي أكثرها تأثيرا في نتائج المباريات - تحديد أكثر التكوينات الخطئية استخداما وشيوعا ، المنهج المستخدم : المنهج الوصفي عينة البحث : 25 مباراة من بطولة العالم لكرة اليد 2011م بالسويد وتم اختيارها بالطريقة العمدية أهم النتائج : أكثر التكوينات الخطئية إستخداما القطع يليها نصف تبادل المراكز علي خط هجومي يليها الحجز يليها التثبيت وأقلها التكوينات نصف التبادل بأكثر من لاعب.

2. دراسة عمرو عبد الفتاح حسين (5) (2007) عنوان البحث : دراسة تحليلية للتكوينات الخطئية الدفاعية و الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد 2007م ، هدف الدراسة : تحليل بطولة كأس العالم لكرة اليد 2007م التحديد الكمي والكيفي للتكوينات الخطئية الهجومية من خلال طرق وتشكيلات اللعب وحالات التغير العددي في حالة الفوز المنهج المستخدم : المنهج الوصفي ، عينة البحث : تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا من مجتمع البحث بواقع 30% من إجمالي مباريات بطولة كأس العالم لكرة اليد 2007 ، أهم النتائج : أكثر التكوينات الخطئية استخداما القطع يليها نصف تبادل المراكز علي خط هجومي يليها الحجز يليها التثبيت وأقلها التكوينات نصف التبادل بأكثر من لاعب

3. دراسة أماني حسين محمد (1) (2005) عنوان البحث : دراسة تحليلية للتكوينات الخطئية الدفاعية و الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد 2007م ، هدف الدراسة : التأثير المتبادل لخطط الهجوم والدفاع علي فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء في مباريات كرة اليد رجال ، المنهج المستخدم : المنهج الوصفي ، عينة البحث : تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا 2007 عدد (30) مباراة من مباريات كأس العالم لكرة اليد رجال بالبرتغال 2003م ، أهم النتائج : التكوينات الهجومية المتمثلة في القطع علي الدائرة ، القطع نحو الهدف ثم الحجز الأكثر استخداما

4. دراسة مصطفى محمود مصطفى سيد أحمد (11) (2002م) عنوان البحث : دراسة تحليلية للأداء الهجومي والدفاعي للفريق القومي المصري في بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد ، هدف الدراسة : التعرف على أهم الأداءات الخطئية الهجومية الناجحة وأثرها على نتائج المباريات للفريق القومي المصري في بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد ، المنهج المستخدم : المنهج الوصفي ، عينة البحث : تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا مباريات الفريق القومي

المصري في بطولة العالم السادسة عشر للرجال لكرة اليد (9) مباريات ، أهم النتائج : اعتماد الفريق على عمليات القطع وتبادل المراكز والتمريرات المزدوجة والخداع لتنفيذ الجمل الخطئية.

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث مباريات الفرق المشاركة فى بطولة كأس الامم الافريقية لكرة اليد 2020م التى أقيمت فى تونس وعددها 51 مباراة

عينة البحث

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عدد العينة 12 مباراة من إجمالي المباريات والبالغ عدده 51 مباراه من الدور ربع النهائي وكانت العينة الإستطلاعية قوامها 3 مباريات من مباريات البطولة تم اختيارها عشوائيا من مجتمع البحث لإجراء الدراسات الاستطلاعية وكانت العينة الأساسية .

وسائل وأدوات البحث:

قاموا الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي إستخدمت في تحليل التكوينات الخطئية الهجومية في كرة اليد وذلك من أجل جمع البيانات الخام تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها وتم إختيار مجموعة من الأدوات والوسائل وهى كالتالي :

الأدوات المستخدمة لجمع بيانات البحث:

تمشيا مع منهج الدراسة استخدموا الباحثون أسلوب الملاحظة العلمية كأداة لجمع البيانات عن طريق أجهزة وأدوات الدراسة ومشتملاتها :

1- إستمارات الملاحظة العلمية.

2- جهاز كمبيوتر.

3- التحليل : إستخدموا الباحثون التحليل كأداة لجمع البيانات حيث تعتبر

مشاهدة التسجيل المرئي أحد الأساليب المستخدمة لمتابعة الأداء لأنها تعطى

وصفا تفصيليا لحالة اللاعب والفرق أثناء المنافسة.

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

الصدق : صدق إستمارة التحليل :-

تم عرض استمارة التحليل الخاصة بالتكوينات الخطئية الهجومية على عدد (9) خبراء من

السادة اعضاء هيئة التدريس وقد أجمع السادة الخبراء بنسبة مئوية قدرها (100.00 %) على

أهمية تلك العناصر

الثبات: ثبات إستمارة التحليل :-

إستخدموا الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد أسبوعين وإيجاد معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والثاني فى تحليل الثلاث مباريات عينة الدراسة الاستطلاعية للتوصل إلى الثبات .

جدول (1)

نسب الاتفاق بين التطبيق وإعادة التطبيق لإستمارة تحليل التكوين الخطئي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير

عدد اللاعبين في حالة الفوز ن=9

المتغيرات	نسب الاتفاق
التحرك والحجز	100.00
التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب	100.00
القطع للاستلام والتمرير	100.00
القطع المباشر للتصويب	88.89
تبادل المراكز على خط هجومي واحد	100.00
تبادل المراكز على خطين هجوميين	100.00
القطع غير المباشر للتصويب	100.00
القطع لخلق المساحات فى الدفاع	88.89
نصف تبادل المراكز	88.89

يوضح جدول (1) حصول استمارة التحليل على معاملات ثبات عالية حيث تراوحت نسب

الاتفاق بين تطبيق الاستمارة وإعادة التطبيق مرة أخرى ما بين (88.89 % إلى 100.00 %) وهى

نسب اتفاق عالية تشير الى ثبات الاستمارة حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام

احد المحكمين بتحليل نفس المباريات مرة أخرى لمعرفة مدى الاتفاق بين التحليلين.

جدول (2)

نسب الاتفاق بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تحليل التكوين الخططي الهجومي للتشكيلات المستخدمة في حالة الفوز ن=9

المتغيرات	نسب الإتفاق
التحرك والحجز	100.00
التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب	100.00
القطع للاستلام والتمرير	100.00
القطع المباشر للتصويب	100.00
تبادل المراكز على خط هجومي واحد	88.89
تبادل المراكز على خطين هجوميين	100.00
القطع غير المباشر للتصويب	100.00
القطع لخلق المساحات في الدفاع	100.00
نصف تبادل المراكز	100.00

يوضح جدول (2) حصول استمارة التحليل على معاملات ثبات عالية حيث تراوحت نسب الاتفاق بين تطبيق الاستمارة وإعادة التطبيق مرة أخرى ما بين (88.89 % الى 100.00 %) وهي نسب اتفاق عالية تشير الى ثبات الاستمارة حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام أحد المحكمين بتحليل نفس المباريات مرة أخرى لمعرفة مدى الاتفاق بين التحليلين

جدول (3)

نسب الاتفاق بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تحليل التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم في حالة الفوز ن=9

المتغيرات	نسب الإتفاق
التحرك والحجز	100.00
التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب	100.00
القطع للاستلام والتمرير	100.00
القطع المباشر للتصويب	100.00
تبادل المراكز على خط هجومي واحد	100.00
تبادل المراكز على خطين هجوميين	100.00
القطع غير المباشر للتصويب	100.00
القطع لخلق المساحات في الدفاع	100.00
نصف تبادل المراكز	100.00

يوضح جدول (3) حصول استمارة التحليل على معاملات ثبات عالية وإتضح ذلك بنسب اتفاق بين تطبيق الاستمارة وإعادة التطبيق مرة أخرى بنسبة (100.00 %) مما يشير الى ثبات الاستمارة - حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام أحد المحكمين بتحليل نفس المباريات مرة أخرى لمعرفة مدى الاتفاق بين التحليلين

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدموا الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، وإستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- التكرارات. - ك2.
- النسبة المئوية. - نسب الإتفاق.

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج أن يستخلص الباحثون النتائج الآتية:

جدول (4)

التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز

المتغيرات	البيان	الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز			المجموع	الترتيب	ملاحظات
		نقص	زيادة	تساوي			
1	التكرار	132	169	320	621	الثالث	
		21.256	27.214	51.530	100.000		
		11.924	11.140	13.710	12.525		
		2.662	3.409	6.454	12.525		
2	النسبة المئوية من نوع حالة التغير	165	198	260	623	الثاني	
		26.485	31.782	41.734	100.000		
		14.905	13.052	11.140	12.566		
		3.328	3.994	5.244	12.566		
3	النسبة المئوية من النتيجة	121	168	245	534	الخامس	
		22.659	31.461	45.880	100.000		
		10.930	11.074	10.497	10.770		
		2.441	3.388	4.942	10.770		
4	النسبة المئوية من المجموع	168	200	312	680	الاول	
		24.706	29.412	45.882	100.000		
		15.176	13.184	13.368	13.715		
		3.388	4.034	6.293	13.715		
5	التكرار	135	189	275	599	الرابع	
		22.538	31.553	45.910	100.000		
		12.195	12.459	11.782	12.081		
		2.723	3.812	5.547	12.081		
6	النسبة المئوية من نوع حالة التغير	103	168	245	516	السادس	
		19.961	32.558	47.481	100.000		
		9.304	11.074	10.497	10.407		
		2.077	3.388	4.942	10.407		
7	النسبة المئوية من النتيجة	86	165	210	461	الثامن	
		18.655	35.792	45.553	100.000		
		7.769	10.877	8.997	9.298		
		1.735	3.328	4.236	9.298		
8	النسبة المئوية من المجموع	109	135	201	445	التاسع	
		24.494	30.337	45.169	100.000		
		9.846	8.899	8.612	8.975		
		2.198	2.723	4.054	8.975		
9	التكرار	88	125	266	479	السابع	
		18.372	26.096	55.532	100.000		
		7.949	8.240	11.397	9.661		

التكوينات في حالات النقص (1107) في الزيادة (1517) في التساوي (2334) المجموع الكلي (4958)

		9.661	5.365	2.521	1.775	النسبة المئوية من المجموع		
		4958	2334	1517	1107	التكرار	المجموع	
		100.000	47.075	30.597	22.328	النسبة المئوية من نوع حالة التغير		
		100.000	100.000	100.000	100.000	النسبة المئوية من النتيجة		
		100.000	47.075	30.597	22.328	النسبة المئوية من المجموع		
1267.263							قيمة كا2	

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=26.30

جدول (5)

التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي للتشكيلات التي تم استخدامها في حالة الفوز

المتغيرات	البيان	التشكيلات التي تم استخدامها في حالة الفوز			المجموع	الترتيب	ملاحظات
		2/4	4/2	3/3			
1	التكرار	125	168	195	488	الثاني	
		25.615	34.426	39.956	100.000		
		14.335	14.698	13.176	13.963		
		3.577	4.807	5.579	13.963		
2	التكرار	55	92	120	267	التاسع	
		20.599	34.457	44.944	100.000		
		6.307	8.049	8.108	7.639		
		1.574	2.632	3.433	7.639		
3	التكرار	69	99	120	288	الثامن	
		23.958	34.375	41.667	100.000		
		7.913	8.661	8.108	8.240		
		1.974	2.8661	3.433	8.240		
4	التكرار	102	136	198	436	الثالث	
		23.958	31.193	45.413	100.000		
		11.697	11.899	13.378	12.475		
		2.974	3.891	5.665	12.475		
5	التكرار	100	135	175	410	الرابع	
		24.390	23.927	42.683	100.000		
		11.468	11.811	11.824	11.731		
		2.861	3.863	5.007	11.731		
6	التكرار	86	99	142	327	السابع	
		26.300	30.275	43.425	100.000		
		9.862	8.661	9.595	9.356		
		2.461	2.833	4.063	9.356		
7	التكرار	99	106	135	340	السادس	
		29.118	31.176	39.706	100.000		
		11.353	9.274	9.122	9.728		
		2.833	3.033	3.863	9.728		
8	التكرار	136	185	210	531	الاول	
		25.612	34.840	39.548	100.000		
		15.596	16.185	14.189	15.193		
		3.891	5.293	6.009	15.193		
9	التكرار	100	123	185	408	الخامس	
		24.510	30.147	45.343	100.000		
		11.468	10.761	12.500	11.674		
		2.861	3.519	5.293	11.674		
	المجموع	872	1143	1480	3495		
		24.950	32.704	42.346	100.000		
		100.000	100.00	100.00	100.000		
		24.950	32.704	42.346	100.000		
773.813							قيمة كا2

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=26.30

جدول (6)
التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم في حالة الفوز

المتغيرات	البيان	طرق الهجوم في حالة الفوز		المجموع	الترتيب	ملاحظات
		خاطف	منظم			
1	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	608	358	250	الثاني	الغزو والجزر
		100.000	58.882	41.118		
		12.632	12.673	12.575		
		12.632	7.438	5.194		
2	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	463	268	195	الثامن	التحركات والجزر نصف تبادل المراكز يتأخر من لاعب
		100.000	57.883	42.117		
		9.620	9.487	9.809		
		9.620	5.568	4.052		
3	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	494	295	199	السابع	القطع للمساند والشروع
		100.000	59.717	40.283		
		10.264	10.442	10.010		
		10.264	6.129	4.135		
4	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	566	356	210	الرابع	القطع المباشر للتحويب
		100.000	62.898	37.102		
		11.760	12.602	10.563		
		11.760	7.397	4.363		
5	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	606	341	265	الثالث	تبادل المراكز على خط هجومي واحد
		100.000	56.271	43.729		
		12.591	12.071	13.330		
		12.591	7.085	5.506		
6	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	629	395	234	الأول	تبادل المراكز على خطين هجوميين
		100.000	62.798	37.202		
		13.069	13.982	11.771		
		13.069	8.207	4.862		
7	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	552	287	265	الخامس	القطع غير المباشر للتحويب
		100.000	51.993	48.007		
		11.469	10.159	13.330		
		11.469	5.963	5.506		
8	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	375	240	135	التاسع	القطع الخلفي للمساحلات في الدفاع
		100.000	64.000	36.000		
		7.791	8.496	6.791		
		7.791	4.986	2.805		
9	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	520	285	235	السادس	نصف تبادل المراكز
		100.000	54.808	45.192		
		10.804	10.088	11.821		
		10.804	5.921	4.883		
المجموع	التكرار النسبة المئوية من طريقة الهجوم النسبة المئوية من النتيجة النسبة المئوية من المجموع	4813	2825	1988		
		100.000	58.695	41.305		
		100.000	100.000	100.000		
		100.000	58.695	41.305		
487.203						قيمة كا2

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 15.51

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج تساؤل البحث : ما هي أنواع التكوينات الخططية الهجومية الأكثر تأثيرا في نتائج المباريات طبقا لطرق وتشكيلات اللعب وحالات التغير العددي في حالة الفوز ؟

بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-

حيث يتضح من جدول (4) التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز :-

فوجد أن القطع المباشر للتصويب إحتل المرتبة الأولى بتكرار في حالة النقص (168) وفي حالة الزيادة (200) وفي حالة التساوي (312) بمجموع (680) .

ونجد أن التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب إحتل المرتبة الثانية بتكرار في حالة النقص (165) وفي حالة الزيادة (198) وفي حالة التساوي (260) بمجموع (623) .

ونجد أن التحرك و الحجز إحتل المرتبة الثالثة بتكرار في حالة النقص (132) وفي حالة الزيادة (169) وفي حالة التساوي (320) بمجموع (621) .

ونجد أن تبادل المراكز على خط هجومي واحد إحتل المرتبة الرابعة بتكرار في حالة النقص (135) وفي حالة الزيادة (189) وفي حالة التساوي (275) بمجموع (599) .

ونجد أن القطع للاستلام والتمرير إحتل المرتبة الخامسة بتكرار في حالة النقص (121) وفي حالة الزيادة (168) وفي حالة التساوي (245) بمجموع (534) .

ونجد أن تبادل المراكز على خطين هجوميين إحتل المرتبة السادسة بتكرار في حالة النقص (103) وفي حالة الزيادة (168) وفي حالة التساوي (245) بمجموع (516) .

ونجد أن نصف تبادل المراكز إحتل المرتبة السابعة بتكرار في حالة النقص (88) وفي حالة الزيادة (125) وفي حالة التساوي (266) بمجموع (479) .

ونجد أن القطع غير المباشر للتصويب إحتل المرتبة الثامنة بتكرار في حالة النقص (86) وفي حالة الزيادة (165) وفي حالة التساوي (210) بمجموع (461)

ونجد أن القطع لخلق المساحات في الدفاع إحتل المرتبة التاسعة بتكرار في حالة النقص (109) وفي حالة الزيادة (135) وفي حالة التساوي (201) بمجموع (445)

ويتضح من جدول (5) التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي للتشكيلات التي

تم استخدامها في حالة الفوز:-

- فوجد أن القطع لخلق المساحات في الدفاع إحتل المرتبة الأولى بتكرار في حالة 3/3 (136) وفي حالة 4/2 (185) وفي حالة 2/4 (210) بمجموع (531) .
- فوجد أن التحرك و الحجز إحتل المرتبة الثانية بتكرار في حالة 3/3 (125) وفي حالة 4/2 (168) وفي حالة 2/4 (195) بمجموع (488) .
- فوجد أن القطع المباشر للتصويب إحتل المرتبة الثالثة بتكرار في حالة 3/3 (102) وفي حالة 4/2 (136) وفي حالة 2/4 (198) بمجموع (436)
- فوجد أن تبادل المراكز على خط هجومي واحد إحتل المرتبة الرابعة بتكرار في حالة 3/3 (100) وفي حالة 4/2 (135) وفي حالة 2/4 (175) بمجموع (410)
- فوجد أن نصف تبادل المراكز إحتل المرتبة الخامسة بتكرار في حالة 3/3 (100) وفي حالة 4/2 (132) وفي حالة 2/4 (185) بمجموع (408)
- فوجد أن القطع غير المباشر للتصويب إحتل المرتبة السادسة بتكرار في حالة 3/3 (99) وفي حالة 4/2 (106) وفي حالة 2/4 (135) بمجموع (340)
- فوجد أن تبادل المراكز على خطين هجوميين إحتل المرتبة السابعة بتكرار في حالة 3/3 (86) وفي حالة 4/2 (99) وفي حالة 2/4 (142) بمجموع (327)
- فوجد أن القطع للاستلام والتمرير إحتل المرتبة الثامنة بتكرار في حالة 3/3 (69) وفي حالة 4/2 (99) وفي حالة 2/4 (120) بمجموع (288)
- فوجد أن التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب إحتل المرتبة التاسعة بتكرار في حالة 3/3 (55) وفي حالة 4/2 (92) وفي حالة 2/4 (120) بمجموع (267)
- ويتضح من جدول (6) التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم التي تم استخدامها في حالة الفوز:-
- فوجد أن تبادل المراكز على خطين هجوميين إحتل المرتبة الأولى بتكرار في حالة خاطف (234) وفي حالة منظم (395) وفي مجموع (629)

فنجذ أن التحرك و الحجز إحتل المرتبة الثانية بتكرار في حالة خاطف (250) وفي حالة منظم (358) وفي بمجموع (608).

فنجذ أن تبادل المراكز على خط هجومي واحد إحتل المرتبة الثالثة بتكرار في حالة خاطف (265) وفي حالة منظم (341) وفي بمجموع (606)

فنجذ أن القطع المباشر للتصويب إحتل المرتبة الرابعة بتكرار في حالة خاطف (210) وفي حالة منظم (356) وفي بمجموع (566)

فنجذ أن القطع غير المباشر للتصويب إحتل المرتبة الخامسة بتكرار في حالة خاطف (265) وفي حالة منظم (287) وفي بمجموع (552)

فنجذ أن نصف تبادل المراكز إحتل المرتبة السادسة بتكرار في حالة خاطف (235) وفي حالة منظم (285) وفي بمجموع (520)

فنجذ أن القطع للاستلام والتمرير إحتل المرتبة السابعة بتكرار في حالة خاطف (199) وفي حالة منظم (295) وفي بمجموع (494)

فنجذ أن التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب إحتل المرتبة الثامنة بتكرار في حالة خاطف (195) وفي حالة منظم (268) وفي بمجموع (463)

فنجذ أن القطع لخلق المساحات في الدفاع إحتل المرتبة التاسعة بتكرار في حالة خاطف (135) وفي حالة منظم (240) وفي بمجموع (375)

وهذا يختلف مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **حسين خميس محمد محمد إسماعيل (2015) (2)** إن أكثر التكوينات الخطية إستخداما القطع يليها نصف تبادل المراكز علي خط هجومي يليها الحجز يليها التثبيت وأقلها التكوينات نصف التبادل بأكثر من لاعب

الا ان النتائج التي توصل اليها **الباحثون** تتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة **عمرو عبد الفتاح حسين (2007م) (5)** وهي ان أكثر التكوينات الخطية استخداما القطع يليها نصف تبادل المراكز علي خط هجومي يليها الحجز يليها التثبيت وأقلها التكوينات نصف التبادل بأكثر من لاعب .

كما نجد من نتائج هذه الدراسة أن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز كانت القطع المباشر للتصويب والقطع لخلق المساحات في الدفاع وهذا يتفق مع دراسة أماني حسين محمد (2005) (1) أن التكوينات الهجومية المتمثلة في القطع على الدائرة ، القطع نحو الهدف ثم الحجز هي الأكثر استخداما. وكذلك تتفق النتائج التي تم التوصل اليها مع دراسة مصطفى محمود مصطفى سيد أحمد (2002م) (11) في اعتماد الفريق على عمليات القطع وتبادل المراكز والتمريرات المزدوجة والخداع لتنفيذ الجمل الخططية.

بذلك يتحقق التساؤل الذي ينص على : ما هي أنواع التكوينات الخططية الهجومية الأكثر تأثيرا في نتائج المباريات طبقا لطرق وتشكيلات اللعب وحالات التغير العددي في حالة الفوز.

الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة تمكن الباحثون من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- أن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز كانت علي الترتيب التالي:-

1. القطع المباشر للتصويب .
2. التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب .
3. التحرك و الحجز .
4. تبادل المراكز على خط هجومي واحد.
5. القطع للاستلام والتمرير .
6. تبادل المراكز على خطين هجوميين.
7. نصف تبادل المراكز.
8. القطع غير المباشر للتصويب .
9. القطع لخلق المساحات في الدفاع .

- إن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لتشكيلات التي تم استخدامها في حالة الفوز كانت علي الترتيب التالي :-

1. القطع لخلق المساحات فى الدفاع .
 2. التحرك و الحجز .
 3. القطع المباشر للتصويب .
 4. تبادل المراكز على خط هجومي واحد .
 5. نصف تبادل المراكز :- .
 6. القطع غير المباشر للتصويب .
 7. تبادل المراكز على خطين هجوميين .
 8. القطع للاستلام والتمرير .
 9. التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب .
- إن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم التي تم استخدامها في حالة الفوز كانت علي الترتيب التالي:-
1. تبادل المراكز على خطين هجوميين .
 2. التحرك و الحجز .
 3. تبادل المراكز على خط هجومي واحد .
 4. القطع المباشر للتصويب .
 5. القطع غير المباشر للتصويب .
 6. نصف تبادل المراكز .
 7. القطع للاستلام والتمرير .
 8. التحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب .
 9. القطع لخلق المساحات فى الدفاع .

التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:
- الإهتمام بالدراسات التحليلية للبطولات الدولية ووضع البرامج التدريبية في ضوء التحليل .
 - التدريب على التكوين الخططي الهجومي القطع المباشر للتصويب والتحرك والحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب والتحرك و الحجز بالنسبة للتكوينات الهجومية .

- التدريب على إن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي والقطع لخلق المساحات فى الدفاع والتحرك و الحجز والقطع المباشر للتصويب بالنسبة للتكوينات الهجومية.
- التدريب على إن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي تبادل المراكز على خطين هجوميين والتحرك و الحجز وتبادل المراكز على خط هجومي واحد بالنسبة للتكوينات الهجومية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أماني حسين محمد
عبد الحميد (2005م)
: التأثير المتبادل لخطط الهجوم والدفاع على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنهاء في مباريات كرة اليد رجال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
2. حسين خميس محمد
إسماعيل (2013م)
: دراسة تحليلية للتكوينات الدفاعية والهجومية لبطولة العالم لكرة اليد 2011م بالسويد وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
3. حسين عيسى حسين أسيرى
(2015م)
: الهجوم الخاطف وعلاقته بنتائج المباريات في الدوري الكويتي لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
4. طارق محمد رحاب
(2008م)
: الأداء الخططي الهجومي قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية .
5. عماد الدين عباس أبو اليزيد
، مدحت محمود الشافعي
(2007م)
: تطبيقات الهجوم في كرة اليد "تعليم - تدريب" ط الأولى
6. عمرو عبد الفتاح حسين
(2007م)
: دراسة تحليلية للتكوينات الخططية الدفاعية والهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة

اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة .

7. **فتحي أحمد هادى السقاف** : التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد، طبعة
(2010م) دار المعارف ، الإسكندرية.

8. **كمال درويش ، قدرى مرسى** : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد ،
عماد الدين عباس ، نظريات وتطبيقات ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ،
(2002م) القاهرة .

9. **محمد خالد حموده ، جلال** : الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، ماكس جروب للطباعة
كمال سالم (2008م) والنشر ، الاسكندرية .

10. **محمد عبد الرحيم إسماعيل** : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية في كرة
(2003م) السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة
الثانية .

11. **مدحت الشافعي ، رفعت** : فاعلية بعض الأداءات المهارية الدفاعية وعلاقتها
عبداللطيف (2004م) بنتائج المباريات في بطولة الأمم الأفريقية لكرة اليد
، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه
حلوان .

12. **مصطفى محمود مصطفى** : دراسة تحليلية للأداء الهجومي والدفاعي للفريق
(2002م) القومي المصري في بطولة العالم السادسة عشر
لكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية
بنات ، جامعة الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

13. **IgorgruiC Dinko** : performance indicators of
vuleta and teams at the 2003 men world
Dragan milanovic handball championship
(2006) inportugal , University of
Zagrep , faculty OF kinesiology,
Zagreb, Croatia .

14. **Adrian, M.j.and** : Biomechanics of human
cooper , J.M movement ,2nd edn . Madison,
wi:brown, benchmark,1995.

تأثير حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء في فترة المنافسات على أداء لاعبي الجمناز الناشئين بدولة الكويت

* د/ حصة جاسم محمد عرب

المقدمة ومشكلة البحث :

اهتمت جميع دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة الأعمار والنواحي وفي جميع الألعاب الرياضية والتي منها رياضة الجمناز ، حيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة تدريب جميع المستويات من الطلبة والرياضيين ملحاً مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مدروسة لتطوير القدرات البدنية والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين.

ويتميز الجمناز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة أخرى يعمل الجمناز على موازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخطأ التي أوجدتها ظروف الحياة اليومية ، كذلك الجمناز كرياضة أساسية غني بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على الجسم وأجهزته الحيوية، لذا لاقى اهتماماً عظيماً من المسؤولين في شتى بلدان العالم. (4:63).

كما أن حركات الجمناز تمارين أساسية ومساعدة لأنواع الرياضة كافة فنجد أن الدرجة الأمامية هي تمرين أساسي لكثير من اللعاب الرياضية ككرة القدم و كرة الطائرة والألعاب الأخرى، كذلك حركات الدوران والقفز تعطي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية ولمختلف الألعاب، وإن اغلب المدربين يستعمل أجهزة الجمناز في أثناء التدريب لأنها تنمي القدرة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة ومطاولة القوة والرشاقة. (10:165)

* معلم تربية رياضية بدولة الكويت.

ويشير الحمل الى المجهود البدني والعصبي الواقع على اللاعب نتيجة لممارسة النشاط الرياضي بينما يشير التكيف الى التقدم او التغير في مستوى القدرات الفيزيولوجية والنفسية نتيجة لتأثير المجهود، اي الارتقاء بقدرات الاجهزة الوظيفية لمواجهة متطلبات التكرار للاحمال الكبيرة او متطلبات المنافسة الحقيقية، والعلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية واساسا جوهريا لحدوث التقدم في المستوى وتعتمد بالمقام الاول على العلاقة بين مستوى الحمل وفترة الراحة لذلك يجب النظر اليهما على انهما وحدة واحدة يؤثر كل منهما في الاخر تأثيراً مباشراً ، وقد يؤدي هذا التأثير الى الارتقاء بالمستوى اذا كان مناسباً لمستوى الحالة التدريبية ، او على العكس انخفاض او عاقبة تقدم المستوى (ظاهرة الحمل الزائد) اذا تم تجاهلها ومخلفات التعب التي يسببها الجهد البدني العالي واحدة من أهم المشكلات التي يعاني منها معظم المدربين والتي تنجم اما عن الحمل التدريبي مرتفع الشدة أو نتيجة لجهد المنافسة ولكون حمل التدريب مرتفع الشدة وزيادته هي المؤثر الرئيسي ، حيث يتميز التدريب بدرجات مختلفة، وتتميز مستويات حمل التدريب ما بين الحمل الأقصى او الحمل البسيط، وينتج عن هذه المستويات درجات متفاوتة من التعب الذي يعد ظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي الى ارتفاع المستوى الوظيفي والعضوي للرياضي في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة، ويمكن تقسيم درجات الحمل طبقاً لعاملتي الشدة والجهد الى (الحمل الأقصى ، الحمل الأقل من الأقصى، الحمل المتوسط ، الحمل تحت المتوسط ، الحمل البسيط (الراحة الإيجابية). (12:149)

وتشتمل أنواع حمل التدريب على:

أ- حمل خارجي:

" كل التمرينات التي يقوم بها الفرد الرياضي باختلاف أهدافها المتمثلة في تطوير الصفات البدنية أو التحمل الهوائي أو اللاهوائي أو غيرها، أو صفات حركية كالسرعة و غيرها أو مهارات حركية كالسحق في كرة الطائرة أو القدرات الخطئية".

ب- حمل داخلي:

" يقصد به النضج البيولوجي لكل من القلب والرئتين والدورة الدموية وكذلك قدرة هذه الأجهزة على تحمل مشيرات الحمل الخارجي وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل".

ج- فترات الراحة البيئية:

"يقصد بها فترات الراحة البيئية التي تتخلل فترات الأداء ، و كلما قلت الفترة الزمنية المقررة للراحة كلما زادت كثافة الحمل لان اللاعب ستكون فرصته في الراحة اقل".

ونلاحظ بان هناك نوعان من الراحة:

- الراحة السلبية:

وهي التي يستريح فيها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني محدد.

- الراحة الايجابية:

- تتميز بحمل وتعب قليل جدا.
- تتكون من تمرينات الأسترخاء والمشي أو الركض الخفيف أو الألعاب الصغيرة .
- تساعد في اكتساب الرياضي الإسترخاء والراحة البدنية والعصبية.
- تقل شدته عن 35% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.
- عدد التكرارات كبيرة جدا تتراوح ما بين 30 - 20 مرة. (6:74)

وهناك نوعان من التكيف هما:

د- التكيف الوظيفي:

"هو التكيف الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية ، والذي يؤدي إلي تحسين كفاءة أدائها لوظائفها ، وهذه الأجهزة هي كل من الجهاز الدوري و التنفسي والعصبي والعضلي والغدد الصماء الجهاز والهضمي".

هـ- التكيف المورفولوجي:

" هو التكيف الذي يحدث في أحجام وأبعاد الأجهزة العضوية".

وهناك عاملان أساسيان يؤثران في درجة التكيف هما:

1. الأحمال التدريبية التي يؤديها اللاعب.
 2. مرحلة النمو التي يمر بها اللاعب.(11:39) (14:53)
- ومن تأثيرات التكيف على الأجهزة الوظيفية داخل جسم اللاعب من التدريب الرياضي مايلي :
- تحسن في وظائف القلب والدورة الدموية والتنفس وحجم الدم المدفوع .
 - تحسن كفاءة الإثارة العصبية والعمل العضلي والأربطة والعظام

- تحسن النشاط الهرموني والإنزيمي.
- زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية. (114:1)
- ويرى شونا هالسون (2013م) Shona L. Halson ان الاستشفاء أصبح مهماً بشكل متزايد للرياضي عالي الأداء في محاولة لتقليل التعب وتحسين الأداء حيث تتضمن بعض أساليب الاستشفاء الأكثر شيوعاً التي يستخدمها الرياضيون العلاج المائي ، والاستشفاء النشط والاطالة ، و الملابس الضاغطة والتدليك و في السنوات الخمس إلى العشر الماضية ، كانت هناك زيادة كبيرة في الأبحاث التي تبحث في تأثيرات الاستشفاء على الأداء و تشير الأبحاث الحديثة إلى إن المعالجة المائية والضغط والتدليك يمكن أن تعزز الأداء الحاد عند استخدامها بشكل مناسب و بالتالي يتم تشجيع الرياضيين على تجربة تقنيات الاستشفاء المختلفة لتحديد أكثر تلك الاستراتيجيات المفيدة في الوصول لحالة الاستشفاء.(213:22)
- ويشير لانس سي داليك (2016م) Lance C. Dalleck انه يمكن الوصول الى الاستشفاء باستخدام ثلاث طرق رئيسية هي "الاستشفاء الفوري". و هو الاستشفاء الذي يحدث في الوقت السريع بعد المجهود ، ثم الاستشفاء على المدى القصير وهو النوع التالي من الاستشفاء ، وربما الأكثر استخداما و هو الاستشفاء بين سباقات السرعة الفاصلة أو بين مجموعات تدريب الأثقال ، ثم تدريبات الإستشفاء: "استعادة الاستشفاء بين التدريبات أو المسابقات المتتالية للسباحين والعائنين ، ولاعبي الأثقال ولاعبي كرة القدم ويكون الفاصل الزمني بين جلسات التدريب هو الفترة بين نهاية تمرين وبداية التالي.(183:19)
- وترى الباحثة أن نتائج الدراسات السابقة أكدت على أهمية تحديد أحمال التدريب و فترات الراحة للاستفادة من التأثيرات الفسيولوجية لأحمال التدريب في تحقيق الاستشفاء لدى اللاعبين ناشيء الجمار مثل نتائج دراسة فيليب أيه وآخرون (2008م) Philip A. et al و دراسة روبيرتو لاكورديا وآخرون (2011م) Roberto C. Lacordia et al ودراسة ستيفين بي وآخرون (2017م) Stephen B. et al و دراسة غصون ناطق ووردة على (2018م) و دراسة باولا دوبيين وآخرون (2018) Paula Debien, et al. ودراسة ماري

جاتيفا (2019م) Maria Gateva ، ودراسة يوري ساليامين وآخرون (2020م) Yuriy Salyamin et. Al

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء في فترة المنافسات على أداء لاعبي الجمناز الناشئين بدولة الكويت، من خلال:
1. التعرف على تأثير حمل تدريب مرتفع الشدة على استجابة معدل النبض PR لدى الناشئين عينة البحث.
 2. التعرف على تأثير حمل تدريب مرتفع الشدة على استجابة السعة الحيوية للرتتين VC لدى الناشئين عينة البحث.
 3. مقارنة الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث في الفترات قبل وبعد الحمل التدريبي وفي فترة الاستشفاء للناشئين عينة البحث.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معدل النبض PR لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين ناشئ الجمناز.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعة الحيوية للرتتين VC لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين ناشئ الجمناز.

مصطلحات البحث :

- التدريب الرياضي:

يعرف بأنه : "عملية تحسين الأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة.

(24:8)

- حمل التدريب:

يعرف بأنه "الجهد البدني والعصبي، والنفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كردة فعل

لممارسة الأنشطة الرياضية "ويمثل حمل التدريب أيضا شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، والشدة، والراحات، والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضا الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية كما يعرف بأنه المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الهادف للنشاط الرياضي وبأنه ، المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والحجم والراحة. (97:12)

- الحمل التدريبي الزائد:

يعرفه ادمون بيرك بأنه "الظاهرة المصاحبة لعدم اكتمال فترة الراحة من جرعات التدريب والتي يترتب عليها تدهور القدرة على العمل والأداء، ويوضح مثل هذا المفهوم ان ميكانيزمات التكيف في الجسم قد تقشل في احداث التغيرات المناسبة لمجابهة هذا الضغط الشديد الناتج عن التدريب والذي تظهر بوادره بوضوح على الأداء وبالتالي تدهور مستوى الرياضي. (46:9)

- التكيف:

يعرف بأنه : "التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى عتبة الإثارة ، أي التغيرات الوظيفية والعضوية التي تحدث في جسم الكائن الحي نتيجة لمتطلبات (أحمال) داخلية وخارجية ، حيث يعكس التكيف مدي صلاحية الأعضاء الداخلية لمواجهة المتطلبات". (69:5)(38:3)

الدراسات السابقة :

- دراسة فيليب أيه وآخرون (2008م) Philip A. et al. (20) بعنوان: " الاستشفاء من التدريب الرياضي " هدفت هذه الدراسة الى استعادة الاستشفاء الكامل بعد التدريب وتوصلت الى ان بعض الطرائق والتقنيات المستخدمة تسهم فى التسريع للاستشفاء والمسار الزمني للشفاء و الاستجابات لبعض العلاجات. تدابير الانتعاش و تمت مناقشة الاعتبارات العملية بإيجاز ، ولكن هناك معوقات لتحقيق الجودة العالية من طرق الاستشفاء التى يمكن استخدامها بعد التدريب و يجب الاهتمام بالقضايا الرئيسية في البحث على الاستشفاء ، وخاصة الاستجابة الفردية للإستشفاء بشكل عام ، وان زيادة التدريب كان الوصفة النهائية للتحسين في رياضات التحمل مثل السباحة والجري و ان الحمل الزائد ضروري للتحسين ، في حين أن الإفراط في التدريب يؤدي إلى انهيار في المستوى ، وبالتالي ضعف بدلاً من تحسين

الأداء و إذا كان معدل الاستشفاء يمكن أن يحدث من خلال تحسين حجم التدريب دون الإفراط في التدريب و قد يؤدي الاستشفاء إلى إنشاء هضبة الأداء الي المستوى الأعلى.

- دراسة روبيرتو لاكورديا وآخرون (2011م) (21) Roberto C. Lacordia et al, بعنوان : " تأثير التدريب الفكري على الأداء الفني للاعبين الجمناز " تقيم الدراسة تأثير التدريب الدوري على الأداء الفني للاعبين الجمناز المبتدئين. العينة مجتمع تألف من 17 لاعبة جمناز فنية ، جميعهن إناث ، بين 8 و 13 سنة ، قسمت إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (EG) (ن = 9) ومجموعة تحكم (CG) (ن = 8). في البداية خضعت كلا المجموعتين لتقييم تشخيصي لتحديد المستوى التقني الأساسي. ثم خضعت المجموعتان لبرنامج تدريبي لمدة 24 أسبوعاً تتضمن ثلاث جلسات لمدة ساعة في الأسبوع. شاركت EG في برنامج دوري ، بينما لم يكن لدى CG فترة زمنية. في نهاية فترة التدريب ، خضعت المجموعتان لتقييم تشخيصي آخر للاختبار اللاحق ، والذي كشف عن مستوى تقني أعلى بين اللاتي شاركن في البرنامج التدريبي الفكري.

- دراسة ستيفين بي وآخرون (2017م) (23) Stephen B. et al بعنوان : " الاستشفاء لدى لاعبات الجمناز الايقاعي الأمريكيات " قيمت هذه الدراسة الأداء البدني في الجمناز الفني للسيدات بعد ثلاث فترات نقاهة متغيرة .تضمن المشاركون خمسة عشر لاعبة جمناز (متوسط العمر = 13.5 ± 1.1) الذين شاركوا في الولايات المتحدة الأمريكية مستويات الجمناز (USAG) من 7 إلى 10 في غضون عام واحد على الأقل قبل الدراسة. كل جلسة اختبار تتألف من إحماء متبوعاً بأربعة اختبارات تحمل عضلي وواحد متفجر كحد أقصى و تضمنت القياسات السحب ، ورفع الساق ، والقفز الرأسي ، والضغط على اليدين و تقييمات الأداء ، أكمل المشاركون جلسة تدريب نموذجية. تم إعادة تقييم مقاييس الأداء في بداية كل فترة من فترات الاستشفاء البالغة 24 ، 48 ، و 72 ساعة في تصميم متوازن. تم تحويل تقييمات الأداء إلى Zscores ثم تم حساب متوسط الدرجة لجلسات الاستشفاء المستخدمة و توصلت الدراسة الى انه لم يكن هناك اختلاف في الدرجات (ع = 1.00) بين خط الأساس و 72 ساعة (ض = 0.004) و تطلب الاستشفاء التام 72 ساعة في ظل ظروف هذه الدراسة.

- دراسة غصون ناطق ووردة على (2018م) (7): بعنوان "تأثير منهجين استشفائيين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية في مؤشرات الجهاز التنفسي وتخفيف التعب وتطوير الانجاز

بالمسدس الهوائي " واشتمل البحث على استخدام وسيلتين استشفائيتين من وسائل الاستشفاء الحديثة وهو الاستشفاء بالمعادن والتمرينات الاسترخائية بطريقة التدليك التدريبي وتمرينات الاطالة. ويهدف البحث الى:

1. اعداد منهجين استشفائيين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية.
2. التعرف على تأثير المنهجين الاستشفائيين في مؤشرات الجهاز التنفسي وتخفيف التعب
3. لدى عينة البحث.
4. التعرف على تأثير المنهجين الاستشفائيين في تطوير الانجاز في رمية المسدس الهوائي لدى عينة البحث ، واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وتمثلت عينة البحث براميات المنتخب الوطني بالمسدس الهوائي وبلغ عددهن (12) رامية تم تقسيمهن الى مجموعتين كل مجموعة (6) راميات المجموعة الاولى تم تطبيق المنهج الاستشفائي باستخدام المعادن والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت التمرينات الاسترخائية، وتوصلت النتائج الى:

- المنهج الاستشفائي باستخدام المعادن والمنهج الاستشفائي باستخدام التمرينات الاسترخائية لهما دور فاعل وايجابي في تحسين الجهاز التنفسي وتخفيف مؤشر التعب وتحسين الانجاز لدى عينة البحث.
- المنهج الاستشفائي بالتمرينات الاسترخائية كان له الأفضلية في تحسين مؤشرات الجهاز التنفسي وتخفيف التعب وتحسين الانجاز لدى عينة البحث.
- دراسة باولا دوبيين وآخرون (2018) Paula Debien, et al. (20) بعنوان : " البروفایل الأسبوعي لحمل التدريب والاستشفاء للاعبين منتخب الجمناز الإيقاعي" وهدفت الدراسة إلى تحليل الملف الأسبوعي لحمل التدريب الداخلي (ITL) و استعادة الشفاء للاعبين الجمناز الإيقاعي خلال موسم واحد ، لعدد ثمانية لاعبين جمناز إيقاعي محترفين ، تم تقسيم الموسم إلى فترة تحضيرية وفترة تنافسية وفترة تشمل أسابيع المسابقة ، ضمن الفترة التنافسية. وإعداد ملف تعريفى لأحمال التدريب والاستشفاء كانت مختلفة بين أيام الفترات وأسابيع المنافسة أظهرت الفترة ككل أعلى متوسط تدريبي وأقل فترة استشفاء. وأظهرت النتائج ان نجاح التدريب يعتمد على السيطرة على العلاقة بين الحمل ، واستعادة الاستشفاء ، والتي يمكن أن تؤدي

إلى إيجابية التكيفات مع التدريب وكذلك منع الإصابة ، المرض ، السقوط في الأداء ، والتعافي ، وغير ذلك من التأثيرات غير المرغوب فيها .

- دراسة **ماريا جاتيفا (2019م) Maria Gateva (21) بعنوان:** تحديد قياس مناسب للحمل التخصصي في الجمناز الإيقاعي " كان الهدف من هذه الدراسة هو إنشاء اختبار ميداني محدد موثوق وصالح له قياس مستوى اللياقة (التحمل المحدد) للاعبين الجمناز الإيقاعي المتنافسين على المستوى الوطني والمستوى الدولي ، وشارك في هذه الدراسة 12 لاعب جمناز عالي المستوى تم إجراء الاختبار مرتين : مرة في المرحلة الإعدادية والمرة الثانية في فترة المنافسة. تم إجراء اختبارين الاختبار اللاهوائي المحدد والروتين التنافسي. معدل ضربات القلب والدم و تم تسجيل اللاكتات أثناء وبعد الحمل واختبار التحمل المحدد الذي يتضمن تمارين جمناز إيقاعي محددة ولكنها أساسية للغاية لكل مجموعة من مجموعات الجسم ، خطوات متموجة و قفزات وعناصر بهلوانية بمستوى منخفض جدًا من الصعوبات و كانت مستويات تركيز اللاكتات القصوى في الدم المسجلة في كل من الاختبارات والفترات لم تكن تظهر فرق كبير وتراوح بين 7.2 إلى 8.4 مليمول / لتر. وقيم معدل ضربات القلب بعد الأحمال أشارت كثافة عمل عالية - أعلى من 185 نبضة في الدقيقة. كانت هناك اختلافات كبيرة في كلا التمرينين (اختبار محدد وروتيني) بين الروتين التحضيري والتنافسي وأظهر معدل ضربات القلب بوضوح تكيف نظام القلب والأوعية الدموية تجاه الحمل عند التناقص في فترة ذروة الأداء و الاختبار المقترح هو اختبار ميداني قياسي مناسب للاعبين الجمناز الإيقاعي النشط والمتوسط إلى العالي الذين تزيد أعمارهم عن 12 عامًا والتي يمكن قياسها القدرة الحالية المحددة للاعبة الجمناز ومقارنتها باختبارها السابق.

- دراسة **يوري ساليامين وآخرون (2020م) Yuriy Salyamin et. Al. (25) بعنوان:** "تخطيط العملية التدريبية لإعداد لاعبي الجمناز لدورة الألعاب الأولمبية" ، التخطيط الهادف هو لب عملية التدريب بأكملها ، مع أيام وأسابيع وشهور وسنوات من التدريب. من الصعب جدًا تحديد ماذا وكيف يجب أن تفعل ذلك. من المستحيل تحديد كل شيء الدقة الرياضية. إلا أن درجة دقة الدقة واليومية واعدة بشكل خاص يمكن تحسين مشكلات الجدولة بشكل كبير من خلال البيانات المتاحة لنظرية التدريب الرياضي في هذا الاتجاه خبرة وموهبة المدرب والقدرة الفردية للرياضي. التخطيط السليم في نظام يلعب تدريب لاعبي الجمناز ذوي المهارات العالية دورًا كبيرًا في تحقيق النتائج في المسابقات. على سبيل المثال لاعبة الجمناز البطل

الأولمبي - أوليج فيرنياف ، التخطيط لدورة الألعاب الأولمبية الحادي والعشرين والألعاب الأولمبية تم تحليل أداء هذا الحمل ونتائج المسابقات التي لعب فيها هذا اللاعب. البروتوكولات من المتأهلين للتصفيات النهائية في المسابقات الشاملة والرئيسية يتم تحليلها: المسابقات الدولية والأوروبية البطولات وكأس العالم وكأس العالم والألعاب الأولمبية في الفترة 2015-2016. الغرض من عملنا كان لإظهار كيف ساهم التخطيط العقلاني في تدريب O. Vernyaev في النتائج العالية في المسابقات. الاستنتاجات - من أجل تحقيق نتائج رائعة في المسابقات ، تحتاج إلى تخطيط العبء والحصول على تدريب نظام يتضمن فترات ودورات ومراحل لسنوات عديدة قادمة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بإسلوب التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئء الجمار (تحت 16 سنه) ببعض أندية دولة الكويت، وذلك لعدد (35) ناشئ (تحت 16 سنه)، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (5) ناشئين وبنسبة مئوية مقدرها (14.28%)، وبلغت العينة الاساسية عدد (30) ناشئ كمجموعة تجريبية واحدة وبنسبة مئوية مقدرها (85.71%)، ويتضح ذلك كما في جدول (1).

جدول (1)

ن = 35

عينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	(5) ناشئين (عينة التقنين للاختبارات الفسيولوجية)	14.28%
2	العينة الأساسية	(30) ناشئ (مجموعة تجريبية)	85.71%
3	مجتمع البحث	35	100%

تجانس عينة البحث :

تم إيجاد التجانس بين عينة البحث في بعض المتغيرات الوصفية ومنها متغيرات النمو

(السن - الطول - الوزن)، العمر التدريبي، المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض PR - السعة الحيوية للرئتين VC) لدى لاعبي الجمباز الناشئين (تحت 16 سنة) ببعض أندية دولة الكويت، كما هو موضح في جدول (2).

جدول (2)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الوصفية (السن، الطول، الوزن)، العمر التدريبي ن=35

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	15,35	1,65	15,15	0,318
	الطول	سم	161,61	4,93	163	0,36-
	الوزن	كجم	61,13	2,95	60	0,815-
2	العمر التدريبي.	سنة	8,36	1,63	8	0,472

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.815، 0.472) وهي تقع ما بين $+3$ مما يدل على إعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أدوات البحث:

1. جهاز الرستاميتير **The Rastameter** لقياس الطول لأقرب 1سم، وقياس الوزن لأقرب كجم (مرفق 5).
2. جهاز قياس معدل النبض **pulse Meter**.
3. الأدوات المستخدمة في التدريب (ساعة إيقاف، شريط قياس، أقال حديد بأوزان مختلفة، بارات الحديد، كرات طبية مختلفة الألوان، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدي، دمبلز، حواجز، جواكيت أثقال).
4. جهاز سبيروميتر **spirometer**.
5. استمارات تسجيل بيانات اللاعبين (مرفق 6) في متغيرات البحث، ومنها أستمارة المتغيرات الوصفية (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، وأستمارة المتغيرات الفسيولوجية للاعبين ناشئ الجمباز.

خطوات البحث:

- إجراء القياسات الوصفية لعينة البحث.
- تطبيق تجربة البحث في فترة الاعداد للمنافسات.
- إجراء قياسات قبلية (قبل الحمل التدريبي مرتفع الشدة) .
- إجراء قياسات بعدية لمتغيرات البحث عقب الانتهاء من التعرض لحمل التدريب مرتفع الشدة.

1. الأختبارات الفسيولوجية:

تم تحديد الأختبارات الفسيولوجية للاعبين ناشئ الجمباز (تحت 16 سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقامت الباحثة بوضعها في استمارة استبيان (مرفق 2) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق 1)، وأرستت الباحثة بالأختبارات التي حصلت على نسبة مئوية (80%) فأكثر، ويتضح ذلك كما في جدول (3).

جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات الفسيولوجية للاعبين ناشئ الجمباز (تحت 16 سنة) ن = 5

المتغيرات	الأختبارات	عدد الموافقين	النسبة المئوية
المتغيرات الفسيولوجية	- معدل النبض نبضة/ق.	5	100%
	- معدل التنفس مرة/ق.	2	20%
	- حجم الزفير القسري ث1 (سم3).	1	20%
	- السعة الحيوية سم3.	4	80%
	- اختبار لاكتات الدم ملي مول	صفر	صفر %

يتضح من جدول (3) أنه تم تحديد الأختبارات الفسيولوجية للاعبين ناشئ الجمباز (تحت 16 سنة) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على هذه الأختبارات، والتي أنحصرت النسبة المئوية لاتفاق الخبراء لها ما بين (80%-100%) وذلك بناء على نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض PR - السعة الحيوية للرئتين VC) لدى لاعبي الجمباز الناشئين في القياس القبلي
 $n=30$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدل النبض PR	مرة/ق	79	3.45	79	1.267
السعة الحيوية للرئتين VC	سم3	2400	320	2400	1.251

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (1.251، 1.267) وهي تقع ما بين 3+ مما يدل على إعتدالية البيانات وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.

برنامج حمل التدريب مرتفع الشدة المقترح:

قامت الباحثة بعرض برنامج حمل التدريب مرتفع الشدة المقترح ، والجوانب الأساسية للبرنامج على السادة الخبراء (مرفق 1) وصولاً إلى الصورة النهائية للبرنامج والمتمثلة في مدة البرنامج التدريبي المقترح (6) أسابيع أساسية ، وعدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (3) وحدات، زمن الوحدة التدريبية اليومية 90 ق، تشكيل الحمل في البرنامج بنسبة 2 : 1، ويتضح ذلك كما في جدول (5) .

جدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية لحمل التدريب مرتفع الشدة المقترح للاعبين الجمباز الناشئين (تحت 16 سنة) $n=5$

م	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	يفضل أن تكون مدة حمل التدريب مرتفع الشدة المقترح:	—	—
	(12) اسابيع.	صفر	صفر%
	(10) اسابيع.	صفر	صفر%
	(8) اسبوع.	5	100%
2	يفضل أن يكون تشكيل الحمل في البرنامج في الاسبوع:	—	—
	بنسبة 1 : 1.	صفر	صفر%
	بنسبة 3 : 1.	4	80%

ISSN : 2735-461X		عدد إستثنائي	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	فبراير 2021م
بنسبة 4 : 1.	1	20%	3	يفضل أن تكون عدد مرات التدريب في الاسبوع:
مرتان.	—	—		
3 مرات.	4	80%		
4 مرات.	1	20%		
يفضل أن تكون زمن الوحدة التدريبية اليومية:	—	—	4	50 : 70 ق.
60 : 90 ق.	5	100%		
90 : 110 ق.	صفر	صفر%		
	صفر	صفر%		

يتضح من جدول (5) أنه تم تحديد الجوانب الأساسية لحمل التدريب مرتفع الشدة المقترح للاعبين الجميز الناشئين (تحت 16 سنه) وفقاً للنسبة المئوية لاتفاق الخبراء والتي انحصرت النسبة المئوية لها ما بين (80%-100%)، وأرستت الباحثه بنسبة مئوية (80%) فأكثر وذلك بناء على نتائج استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (5) لاعبين من ناشئ الجميز ببعض أندية دولة الكويت للموسم التدريبي (2019م/ 2020)، وتم التطبيق في الفترة من الخميس 19/ 9/ 2019 م إلى السبت 21 / 9 / 2019 م، لاختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة.

المعاملات العلمية للاختبارات الفسيولوجية :

تم الاعتماد على معاملات صدق وثبات وموضوعية تلك الاختبارات في عديد من الدراسات العلمية السابقة مثل دراسة دراسة فيليب أيه وآخرون (2008م) Philip A. et al و دراسة روبيرتو لاكورديا وآخرون (2011م) Roberto C. Lacordia et al ودراسة ستيفين بي وآخرون (2017م) Stephen B. et al و دراسة غصون ناطق ووردة على (2018م) ودراسة موريسيو بارا وآخرون (2018) Maurício Bara Filho, et al. ودراسة ماريا جاتيفا (2019م) Maria Gateva .

صدق الاختبار :

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) مرفق (3) من خلال النسبة المئوية لاتفاق

الخبراء على الاختبارات الفسيولوجية التي حصلت على نسبة مئوية 80% فأكثر، وأُستخدِمت أيضاً صدق التمايز بين المجموعة المميزة وهي العينة الأستطلاعية وعددها (5) ناشئين من ناشيء الجمباز منهم عدد (5) لاعبين، والمجموعة غير المميزة وعددها (5) لاعبين، ومن خارج مجتمع البحث (تحت 16 سنوات) من نادى الكويت الرياضي، ويتضح ذلك بجدول (5).

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة

في الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث $n = 1$ $n = 2$ $5 =$

م	الاختبارات الفسيولوجية	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		1م	1ع	2م	2ع	
1	معدل النبض	16.11	1.98	18.23	2.45	*3.54
2	السعة الحيوية للرئتين	2.13	0.378	3.19	0.41	*2.46

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 16 = (3.015)

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات الفسيولوجية والتي تراوحت ما بين (2.46، 3.13)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 16 = (3.015)، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في الاختبارات الفسيولوجية لصالح المجموعة المميزة مما يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبار :

تم حساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك علي العينة الأستطلاعية وعددها (5) ناشئين من ناشيء الجمباز، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك بجدول (6).

جدول (6)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات الفسيولوجية

ن = 5

م	الاختبارات الفسيولوجية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
		1م	1ع	2م	2ع	
1	معدل النبض	10.99	1.45	10.97	1.43	*0.854
2	السعة الحيوية للرئتين	3.19	0.41	3.17	0.40	*0.874

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 16 = (0.465)

يتضح من جدول (6) أن قيم معامل الارتباط (معامل الثبات) بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (0.854، 0.874)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 16 = (0.465)، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية 5%.

- القياس القبلي (قبل تطبيق حمل التدريب مرتفع الشدة):

تم قياس الاختبارات الفسيولوجية يوم الاثنين الموافق 23 / 9 / 2019 م، لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى للمتغيرات الفسيولوجية

المختارة في القياس القبلي لعينة البحث ن=30

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	أكبر قيمة	أقل قيمة	معامل الالتواء
معدل النبض	نبضة/ق	79	3.45	79	79.4	62.6	1.350
السعة الحيوية للرئتين	سم3	2400	320	4200	4630	3770	1.640

يوضح الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى للمتغيرات الفسيولوجية المختارة في القياس القبلي لعينة البحث.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة مكونة من عدد (30) لاعب من ناشئ

الجمباز (تحت 16 سنة).

- **تطبيق البرنامج المقترح** (باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة):
تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة على عدد (30) لاعب من ناشئ الجمباز (تحت 16 سنة) مجموعة البحث التجريبية، لمدة (8) أسابيع بعدد (24) وحدة تدريبية، وعدد الوحدات خلال الأسبوع (3) وحدات تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (90) دقيقة في الفترة من يوم السبت الموافق 28 / 9 / 2019 م إلى يوم الأربعاء الموافق 20 / 11 / 2019 م.

- **القياس البعدي** (بعد تطبيق البرنامج المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة):
بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة على عينة البحث التجريبية، قامت الباحثة بالقياس البعدي للأختبارات الفسيولوجية كقياس بعدي.
المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، وذلك باستخدام برنامج SPSS (10) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

Arithmtic Mean

المتوسط الحسابي

Median

الوسيط

Standard Deviation

الانحراف المعياري

Coefficient of Sikewness

معامل الالتواء

Coefficient of Correlation

معامل الارتباط

The Percent

النسبة المئوية

T.Test

اختبار ت

Improvement rate

نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وفترة الاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية
في المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز ن = 30

المتغيرات		قبل الحمل التدريبي		في نهاية الحمل التدريبي		فترة الاستشفاء	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
79	3.45	116	6.82	113	5.67	معدل النبض نبضة/ق	
2400	3.20	2650	4.72	2675	4.83	السعة الحيوية للرئتين سم3	

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وفترة الاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تتراوح ما بين (79، 113) متوسط حسابي و (4.72، 3.20) انحراف معياري.

جدول (9)

نسب التحسن بين القياسين القبلي (قبل الحمل التدريبي) والبعدي (في نهاية الحمل التدريبي)
والاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية
في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز ن = 30

المتغيرات	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فترة الاستشفاء		نسب التحسن
		1م	1ع	2م	2ع	3م	3ع	
الفسيولوجية	معدل النبض نبضة/ق	79	3.45	116	6.82	113	5.67	10.26%
	السعة الحيوية للرئتين سم3	2400	3.20	2650	4.72	2675	4.83	25.75%

يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي (قبل الحمل التدريبي) والبعدي (في نهاية الحمل التدريبي) والاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (10.26%، 25.75%).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج فروض البحث والمتمثلة في:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في معدل النبض **PR** لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعة الحيوية للرئتين **VC** لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.
- يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وفترة الاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تتراوح ما بين (79، 113) متوسط حسابي و (3.20، 4.72) انحراف معياري.

يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي (قبل الحمل التدريبي) والبعدي (في نهاية الحمل التدريبي) والاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (10.26%، 25.75%).

مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة في تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في (معدل النبض **PR** السعة الحيوية للرئتين **VC**) لدى لاعبي الجمباز الناشئين (تحت 16 سنة) ببعض أندية دولة الكويت. وترى الباحثة أن ما توصلت إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي (قبل حمل التدريب) والبعدي (في نهاية حمل التدريب) لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدي يدل على أن برنامج حمل التدريب مرتفع الشدة المقترح أثر بفعالية على تنمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

وترى أيضاً الباحثه أن حمل التدريب مرتفع الشدة المتبوع بفترة إستشفاء تتمثل فى تمارين استرخاء لمدة من 5- 10 ق من الممكن أن تسهم بفعالة فى عملية التكيف التدريبى بين التعب أو الأنهك البدنى لبرامج تدريب الجمباز وبخاصة عند الأداء المهارى أثناء المنافسات الرياضية العليا، وذلك إن برنامج التكيف المنفذة فى تدريب الجمباز يجب أن تعالج وبموضوعية كاملة ما وراء مستوى التعب الجسمى، حيث يكون باستطاعة (الجسم) أن يكون جاهزاً ومرة واحدة لكى يحافظ ويتمسك بتثبيت المستويات الخاصة بالأداء المهارى وذلك عندما يتم التوازن بين الإنهك البدنى **Physical exertion** والتعب **Fatigue** والتكيف **Conditioning** أمراً ضرورياً وهاماً لكى نقل أو نخفض من مخاطر حدوث الإصابة وذلك عندما يقل أو ينخفض مستوى السرعة والرشاقة لدى اللاعبين نتيجة حدوث التعب.(2 : 58)

وأن ما توصلت إليه من نتائج يتفق مع نتائج الدراسات التي أكدت على أهمية تحديد أحمال التدريب و فترات الراحة للاستفادة من التأثيرات الفسيولوجية لأحمال التدريب فى تحقيق الاستشفاء لدى اللاعبين ناشئ الجمباز مثل نتائج دراسة فيليب آيه وآخرون (2008م) Philip A. et al و دراسة روبيرتو لاكورديا وآخرون (2011م) Roberto C. Lacordia et al ودراسة ستيفين بي وآخرون (2017م) Stephen B. et al و دراسة غصون ناطق ووردة على (2018م) و دراسة باولا دوبيين وآخرون (2018) Paula Debien, et al. و دراسة ماري جاتيفا (2019م) Maria Gateva ، ودراسة يوري ساليامين وآخرون (2020م) Yuriy Salyamin et. Al

وترى الباحثه أنه من خلال ماسبق من عرض ومناقشة نتائج فروض البحث يتضح أهمية استخدام حمل التدريب مرتفع الشدة فى تطوير وتنمية المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز، وبذلك أمكن للباحثه الإجابة على فروض البحث والمتمثلة فى : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى (قبل حمل التدريب) والبعدى (في نهاية حمل التدريب) و الاستشفاء للمجموعة التجريبية فى معدل النبض **PR** لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين ناشئ الجمباز ، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى (قبل حمل التدريب) والبعدي (في نهاية حمل

التدريب) و الاستشفاء للمجموعة التجريبية فى السعة الحيوية للرئتين VC لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى (قبل حمل التدريب) والبعدى (في نهاية حمل التدريب) و الاستشفاء للمجموعة التجريبية فى معدل النبض PR لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى (قبل حمل التدريب) والبعدى (في نهاية حمل التدريب) و الاستشفاء للمجموعة التجريبية فى السعة الحيوية للرئتين VC لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز .
- 3- فعالية البرنامج التدريبى المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة فى تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة فى (معدل النبض PR السعة الحيوية للرئتين VC) لدى لاعبي الجمباز الناشئين (تحت 16 سنة) ببعض أندية دولة الكويت.

التوصيات :

- 1- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء على اللاعبين فى المراحل السنية المختلفة للاعبى الجمباز وخاصة فى قطاع المنافسة والبطولة لتحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية.
- 2- مراعاة تطبيق حمل التدريب مرتفع الشدة متبوع بالاستشفاء باستخدام تمرينات الاسترخاء، لما لها من مساهمة فى تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين فى تحقيق الانجاز البطولي.
- 3- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة بين (اللاعبين، الالعبات) فى مدى تأثير برامج حمل التدريب المتفاوتة الشدة على النواحي البدنية والفسيولوجية والمهارية، كمحدد لتوجيه ووضع البرامج التدريبية الخاصة بلاعبي الجمباز.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. وأحمد نصر الدين سيد (2007م)
2. أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، مصر. (2014م)
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، ط1، مصر. (2010م)
4. عادل عبد البصير (2009م) : أسس نظريات الجمباز الحديث، الفنية للطباعة والنشر، مصر.
5. عايد فضل ملحم (1999م) : الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
6. عبد العزيز النمر وناريمان : الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط1، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة. الخطيب (2010م)
7. غصون ناطق عبد الحميد ، : تأثير منهجين استشفائيين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية في مؤشرات الجهاز التنفسي وتخفيف التعب وتطوير الانجاز بالمسدس الهوائي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، مج11 ، ع5.
8. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة ، الطبعة الأولى. (2008م)
9. محمد جابر بريقع (2015م) : التدريب الرياضي أسس مفاهيم واتجاهات ، مطابع القدس ، الإسكندرية ، مصر.

10. محمد حسين عبد الله : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة. (2009م)
11. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط3، توزيع منشأة معارف بالإسكندرية، مصر. (2000م)
12. محمد عثمان (2010م) : الحمل التدريبي والتكيف ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. محمد علاوى ومحمد رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة. (2011م)
14. هزاع محمد هزاع (2005م) : التأثيرات الفسيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 8 أسابيع لدى لاعبي كرة القدم المميزين، مركز البحرين للبحوث والدراسات، البحرين.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

15. Barbosa, L.O., : E.H.M., Fundamentos da Elaboração de Critérios de Classificação dos Modelos de Periodização do Treinamento Esportivo, in: I Congresso Internacional de Atividade Física, Saúde e Esporte - CONAFISE, Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, 3(6), 384-384.
Rabelo, A.S.,
Oliveira, A.L.B.,
Sequeiros, J.L.S.,
Costa, L.E.A.M.,
Nóbrega, L.F.M.,
Portal, M.N.D.,
Silva, M.J.S.,
Azevedo, R.C.,
Godoy, E.S. and
Dantas,(2014)
16. Bourdon, P. C., : Monitoring athlete training loads: consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(S2), 161–170.
Cardinale, M.,
Murray, A., Gastin,

- P., Kellmann, M.,
Varlely, M. C., ...
Cable, N. T. (2017)
17. Dantas, E.H.M., : Plano de Expectativa Individual: uma
Portal, M.N.D. and Perspectiva Cientifica para a
Santos, Deteccao de Talentos Esportivos,
L.A.V.,(2014) Revista Mineira de Educaço Fsica, ,
12(2), 72-100.
18. Kellmann, M., : Recovery and performance in sport:
Bertollo, M., consensus statement. International
Bosquet, L., Brink, Journal of Sports Physiology and
M., Coutts, A. J., Performance, 13(2), 240–245.
Duffield, R.,
Beckmann, J.
(2018)
19. Lance C. Dalleck : The Science of post –Exercise
(2016) recovery, the ACE Scintific advisory
panel, Western State Colorado.
20. Paula Debien, : Weekly profile of training and
Bernardo Miloski, recovery in elite rhythmic gymnasts,
Thiago Timoteo, Science of Gymnastics Journal, Vol.
Camila Ferezin, 11 Issue 1: 23 – 35
Maurício Bara
Filho (2018)
21. PHILLIP A. : RECOVERY FROM TRAINING: A
BISHOP, ERIC BRIEF REVIEW, Kinesiology
JONES, AND A. Department, Human Performance
KRISTA WOODS Laboratory, University of Alabama,
(2008) Tuscaloosa, Alabama, Vol 22, N3.
22. Roberto C. : Periodized Training Programme and
Lacordia, Erik S. Technical Performance of Age-Group
Godoy, Rodrigo G. Gymnasts, International Journal of
S. Vale, Carlos A. Sports Science & Coaching, Volume
Sposito-Araujo and 6 · Number 3.
Estélio H. M.

- Dantas (2011)**
23. **Shona L. Halson** : RECOVERY TECHNIQUES FOR ATHLETES, vol 26, No.120, 1-6.
24. **STEPHEN B. BUCKNER, NICHOLAS T. BACON, and PHILLIP A. BISHOP (2017)** : RECOVERY IN LEVEL 7-10 WOMEN'S USA ARTISTIC GYMNASTICS, International Journal of Exercise Science 10(5): 734-742.
25. **YURIY SALLYAMIN1, OLEG VERNYAEV, OKSANA OMELIANCHYK ZIURKALOVA YULIA MAKSIMOVA (2020)** : Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games, Journal of Physical Education and Sport, JPES), Vol 20 (Supplement issue 1), Art 74 pp 501 – 505.

تأثير تمارينات البيلاتس Pilates على بعض متغيرات التنفس لدى ناشئي

كرة القدم تحت 16 سنة

* أ.د/أحمد شعراوي محمد أحمد

** د/حسام أسعد أمين

*** أ/أحمد محمد محمد شلبي

مقدمة البحث

تعتبر الرياضة في الأونة الحديثة هي المرأة التي تعكس تقدم ورقى الأمم والشعوب، وتبدأ الخطوة الأولى على طريق التقدم والإصلاح بتطبيق البرامج المختلفة المبنية على أسس علمية صحيحة منذ سنوات الممارسة المبكرة حتى تلحق الرياضة المصرية بالتطور العالمي الرهيب في المجال الرياضي والمزود بمعايير جديدة للتفوق، وتعكس الإنجازات الرياضية في السنوات الأخيرة من هذا القرن الحادي والعشرين مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطبيق العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدءاً من مرحلة الناشئين باعتبارهم الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية.

وتعتبر كرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى والتي يتجه إلى ممارستها العديد بل الغالبية العظمى من شرائح المجتمع باختلاف أعمارهم وتفاوت مستوياتهم الاجتماعية وكذلك كلا الجنسين، لذلك كان لزاماً على الباحثين الاهتمام بتلك اللعبة التي تحظى بذلك القدر من الشغف لدى أفراد المجتمع.

ويشير كلا من أبو العلا عبد الفتاح (1997) ، عصام عبد الخالق (2005) إلى أن الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي تهدف إلى وصول اللاعب لمستوى الأداء الرياضي الأمثل حيث يعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس لتحقيق أعلى مستوى ممكن. (13:1)(7:8)

وتعتبر تدريبات البيلاتس Pilates مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه، وتصحبها أنماط من التنفس فلا يقتصر تأثير هذه التدريبات على تحقيق (القوة،

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة دمياط.

** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة دمياط.

*** باحث ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة دمياط.

التحمل، المرونة، التوازن) فقط بل يمتد إلى إعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي. (24)

ويرى دينيس أوستن **Denise Austin (2002)** أن ممارسة هذه التدريبات تزيد من مستوى طاقة الجسم، وتمنح القدرة على تحرير الجسم من التوتر والضغط وآلام أسفل الظهر البسيطة، وكذلك تطوير المرونة وتساعد في الحصول على عضلات قوية بالإضافة إلى تحسين عملية التنفس والدورة الدموية، فيمكن ممارسة تدريبات البيلاتس Pilates بأمان يوميا دون وجود أي ضغط زائد على العضلات والمفاصل، كما أن ممارسة هذه التدريبات في كل مرة تساعد في الشعور بالهدوء والتوازن واستعادة الشباب. (15:14)(26)

ويرى كل من زينب محمد الإسكندراني (1993)، سعد كمال طه (1994)، عصام عبد الخالق (2005)، أن مبدأ الاستمرارية في التدريب من الأسس الهامة لتطوير الحالة التدريبية وقدرات الرياضيين وتثبيت ما تم اكتسابه طوال عملية التدريب وبالتالي رفع مستوى الأداء عن طريق رفع كفاءة كلا من القلب والدورة الدموية والرئتين في نقل الأكسجين إلى العضلات العاملة.

(106:8)(125:6)(11:5)

ويشير كل من محمد نصر الدين (1998)، ألين وديع فرج (1999)، نعمات عبد الرحمن (2000)، أن اللياقة بوجه عام هي قدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات أن تعمل بأقصى كفاءة، كما أنها القدرة على القيام بنشاط ما بأقصى كفاءة دون الشعور بالتعب، وتؤدي التدريبات الهوائية إلى رفع مستوى اللياقة للفرد، والمحافظة على توازن ومرونة المفاصل وقوة العضلات، كما أنها تزيد من مستوى الطاقة، وتبديد التعب الذي يشعر به الفرد وتتطلب التدريبات الهوائية كميات كبيرة من الأكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسؤولة عن نقل وتوصيل الأكسجين للعضلات العاملة وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية والرئتين وتعرف هذه الخاصية باللياقة القلبية التنفسية. (7:12)(12:3)(174:9)

وترى ألين وديع فرج (1999)، أن مصطلح اللياقة القلبية التنفسية يعكس الرؤية الواضحة المبنية على تأثير التدريب إذ يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى عمليات أخذ الأكسجين ونقله واستهلاكه، وتحسن هذه العمليات بالتدريب ونظرا لأن التدريب له تأثير على العضلات ذاتها وقدرتها

على القيام بإنتاج الطاقة المؤكسدة أو الطاقة الهوائية، لذلك فإن العضلات تكون هي الهدف التدريبي. (71:3)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003)، أن اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة. (25:2)

وتوجد ثلاث أجهزة رئيسية مسئولة عن اللياقة القلبية التنفسية هي الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العضلي فإذا كان الجهاز التنفسي يقوم بإمداد الجهاز الدوري بكميات كبية من الأكسجين لكي ينقلها إلى العضلات فإن التغيرات الرئيسية تأخذ مكانها في العضلات المستخدمة في التدريب ، والتكيفات الثانوية تأخذ مكانها في الجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العصبي والغدد الصماء وأنسجة أخرى ولكن من غير الممكن تحسين وظائف الأعضاء الداخلية مثل القلب والرئتين بدون استخدام العضلات فجميع التغيرات المفيدة تبدأ من النشاط العضلي. (71:3)(174:9)

وتعد القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية وهي قدرة الفرد على استهلاك أكبر كمية من الأكسجين أثناء بذل أقصى جهد بدني ممكن. (173:9)

مشكلة البحث

تعتبر اللياقة القلبية التنفسية من أهم القواعد التي يمكن أن تبنى عليها إمكانية ممارسة النشاط الرياضي والتي تؤثر بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء، كما أن اكتسابها يعد من أهم الأهداف التي تسعى برامج التدريب الرياضي إلى تحقيقها.

ومن خلال العرض السابق وإطلاع الباحثون على المراجع والدراسات السابقة العربية والأجنبية وجد الباحثون أن المراجع والدراسات تطرقت لاستخدام تمارين البيلاتس في تنمية عناصر اللياقة البدنية فقط، مما دفع الباحثون لمحاولة معرفة تأثيرها على الكفاءة القلبية التنفسية لدى ناشئي كرة القدم والتي لم تتعرض الدراسات السابقة لهذه المرحلة السنية في كرة القدم.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب كرة القدم لاحظ الباحثون أن اللاعبين في هذه المرحلة السنية من 12 - 15 سنة يعانون من انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية نتيجة عدم

الإهتمام بتطوير هذه الناحية من العملية التدريبية بالإضافة إلي بعض طرق وأساليب التدريب الخاطئة والتي ينتج عنها ظهور التعب والإجهاد في مراحل متقدمة من المنافسات.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج لتدريبات البيلاتس Pilates لمعرفة مدى تأثيره على اللياقة القلبية التنفسية لدى ناشئي كرة القدم في المرحلة العمرية من 13 - 15 سنة.

فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم تمرينات البيلاتس في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

1. تدريبات البيلاتس: Pilates Exercises

"مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتحسين أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي". (17:19)

2. اللياقة القلبية التنفسية: Cardio Respiratory Fitness

"قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة". (25:2)

3. القدرة الهوائية: Aerobic Ability

"أقصى كمية أكسجين يستطيع الجسم استهلاكها خلال وحدة زمنية معينة وهو ما يطلق عليه الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين" (VO2max). (313 :2)

الدراسات المرجعية

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

م	اسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
1	عالية عادل شمس الدين (2009) دكتوراه	"فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الأداء في الرقص الحديث"	تصميم برنامج لتمرينات البيلاتس ومعرفة فاعليته على اللياقة القلبية التنفسية واللياقة الحركية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحرّة في الرقص الحديث.	التجريبي	24 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق بواقع 12 طالبة في المجموعة التجريبية و12 في الضابطة.	برنامج تمرينات البيلاتس أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.
2	مدحت محمد قاسم (2015) انتاج علمي	تأثير استخدام نوعين من التمرينات "البيلاتس - الحرة" على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية	التعرف على تأثير استخدام تمرينات البيلاتس، والتمرينات البدنية الحرة لدى التلاميذ من سن 12-15 سنة	تجريبي	16 تلميذ قسموا إلى مجموعتين قوام كل مجموعة 8 تلاميذ	أشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة الأولى (مجموعة تمرينات البيلاتس) من حيث متغيرات البحث على المجموعة التجريبية الثانية من حيث نسب التحسن وذلك للقياس البعدي للمجموعتين
3	الحسيني محمد إبراهيم (2017) ماجستير	تأثير تمرينات البيلاتس على مكونات الجسم وبعض دهون الدم لدى المراهقين	التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس على مكونات الجسم من (كتلة الدهون-كتلة العضلات-نسبة الماء-مؤشر كتلة الجسم) وبعض دهون الدم (البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة - منخفضة الكثافة-ثلاثي الجلسرايد) لدى المراهقين	تجريبي	24 طالب من طلبة مدرسة حسنين الشناوى للتعليم الأساسي، إدارة المنزلة التعليمية، محافظة الدقهلية	برنامج تمرينات البيلاتس قد أثر تأثيراً إيجابياً على مكونات الجسم وبعض دهون الدم، حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن 10%، 6.17% على المتغيرين بالترتيب ولم تحقق المجموعة الضابطة تلك النسب

م	اسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
4	محمود عبد الله محمود (2020)	فاعلية تمرينات البيلاتس على اللياقة القلبية التنفسية لدى ناشئي السباحة	التعرف على فاعلية تمرينات البيلاتس على اللياقة القلبية التنفسية لدى ناشئي السباحة	المنهج التجريبي	24 سباح بإستاد المنصورة	تحسن اللياقة القلبية لدى السباحين

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية

م	اسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
5	جانت سكير وآخرون (Janet scher et al.,) (2009)	تجربة عشوائية مقارنة باستخدام تدريبات البيلاتس على تحسين القوة العضلية لتجويد الحوض	التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات البيلاتس على عمل تحسينات مماثلة في القوة العضلية لتجويد الحوض.	التجريبي	اشتملت العينة على 62 سيدة تم اختيارهم بطريقة عشوائية	حسنت تدريبات البيلاتس القوة العضلية لتجويد الحوض لدى السيدات عينة البحث.
6	باترك كولجين وآخرون (Patrick J. Culligan) (2010)	"دراسة تحليلية مقارنة بين استخدام التدريب التقليدي وتمرينات البيلاتس في تحسين القوة العضلية لعضلات الجذع"	التعرف على الفرق بين برنامج تمرينات البيلاتس على القوة العضلية لعضلات الجذع والبرنامج التقليدي.	التجريبي	اشتملت عينة البحث على 62 امرأة وتم تقسيمها الى مجموعتين 30 امرأة تمرينات البيلاتس و32 امرأة البرنامج التقليدي.	تمرينات البيلاتس حسنت بالفعل القوة العضلية لعضلات الجذع.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وذلك بأجراء القياسات (القبلية - البعدية)

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم تحت 16 سنة بمدينة الكردي مركز منية النصر محافظة الدقهلية.

عينة البحث:

- تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية.
- بلغ حجم العينة الكلية للبحث (25) من لاعبي أكاديمية أمجاد الجزيرة لكرة القدم تحت 16 سنة مقسمين إلى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (10) لاعبين يتراوح أعمارهم (13-15 سنة) ومجموعة استطلاعية مكونة من (5) لاعبين.

جدول (1)

توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
المقترح	40.00%	10	المجموعة التجريبية	1
المتبع	40.00%	10	المجموعة الضابطة	2
-	20.00%	5	المجموعة الاستطلاعية	3
-	100%	25	العينة الكلية للبحث	

أ. التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة قام الباحثون بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (2) وشكل (1)

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث

في المتغيرات قيد البحث. (ن=25)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
أثر بومترية	الطول	166.10	166.50	7.21	0.17-
	الوزن	54.47	54.00	7.79	0.18
	العمر الزمني (السن)	14.00	14.00	0.79	0.00
القياسات البدنية	القوة	37.75	39.00	5.54	0.68-
	التوافق	6.54	5.37	4.22	0.84
	المرونة	1.05	3.00	6.92	0.85-
	التوازن	10.74	9.55	4.42	0.81
	التحمل	1.24	1.23	0.08	0.38
المتغيرات الفسيولوجية	معدل النبض	74.30	74.00	2.74	0.33
	ضغط انقباضي	122.75	122.50	2.51	0.30
	ضغط انبساطي	82.70	83.50	1.53	1.57-
	لاكتيك	67.90	64.42	15.67	0.67
	IVC	3.05	2.93	0.54	0.70
	FVC	2.54	2.42	0.63	0.59
	FEV1	2.46	2.32	0.56	0.78
	FEV1/FVC	94.45	98.00	7.10	1.50-
	FEV1/VC	76.95	79.00	7.62	0.81-
	PEF	4.62	4.86	1.27	0.57-
	MEF75	3.99	4.39	1.59	0.77-
	MAF50	3.84	4.05	0.99	0.63-
	MAF25	2.40	2.35	0.89	0.17
	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo ₂ max)	3.86	3.86	0.03	0.00

يتضح من جدول (2)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-3) و (+3) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

ب. تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في ضوء المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر على البحث ويوضح جدول (3) تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

جدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

في الاختبارات قيد البحث. (ن=1 ن=2=10)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)			
0.35	3.94	38.20	6.99	37.30	سم	القوة	القياسات البدنية
0.78	1.26	5.80	5.89	7.28	ث	التوافق	
0.28	8.10	1.50	5.91	0.60	سم	المرونة	
0.77	4.25	9.97	4.67	11.51	ث	التوازن	
0.65	0.10	1.25	0.06	1.22	دقيقة	التحمل	
1.15	3.02	75.00	2.37	73.60	نبضة/دقيقة	معدل النبض	المتغيرات الفسيولوجية
1.17	2.92	122.10	1.96	123.40	مم/زئبقي	ضغط انقباضي	
0.29	1.65	82.60	1.48	82.80	مم/زئبقي	ضغط انبساطي	
1.09	12.42	64.09	18.22	71.72	mg %	لاكتيك	
0.18	0.61	3.03	0.50	3.08	لتر	IVC	
0.31	0.50	2.59	0.77	2.50	لتر	FVC	
0.52	0.60	2.39	0.53	2.53	لتر	FEV1	
1.53	9.29	92.10	2.82	96.80	%	FEV1/FVC	
0.49	8.08	77.80	7.46	76.10	%	FEV1/VC	
1.13	1.66	4.30	0.64	4.94	لتر	PEF	
0.41	2.08	3.84	0.97	4.14	لتر/ثانية	MEF75	
1.23	1.18	3.57	0.72	4.11	لتر/ثانية	MAF50	
1.64	0.93	2.09	0.76	2.71	لتر/ثانية	MAF25	
0.88	0.02	3.86	0.03	3.87	لتر/ دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo ₂ max)	

ت ج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من جدول (3/3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات

الاختبارات والقياسات البدنية:

قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية واستطلاع رأي الخبراء في مجال علوم الصحة وكرة القدم لتحديد أهم الاختبارات قيد البحث وكانت ما يلي:

أ. قياس الساعات الرئوية باستخدام جهاز (سبيروستيك *Spiro stic*).

ب. اختبار قياس معدل النبض.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

جهاز الرستامير لقياس الطول والوزن - جهاز الاسبيروستيك - جهاز قياس النبض - كحول ابيض للتطهير بعد أخذ القياس.

تصميم البرنامج:

قام الباحثون بدراسة مسحية للكتب والمراجع العربية والأجنبية والبحوث العلمية ومواقع الانترنت التي تناولت أسس وضع البرامج وتم وضع تصور مبدئي لتمرينات البيلاتس وتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم التدريبات التي تتناسب مع عينة البحث مع تحديد مدة تطبيق البرنامج وزمنه وعدد وحداته التدريبية الأسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية وفي ضوء آراء الخبراء قام الباحثون بالتعديل والإضافة والإلغاء بما يتناسب مع هدف عينة البحث.

تقنين البرنامج:

اشتمل البرنامج على (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك لمدة (8) أسابيع، وهي فترة الإعداد الخاص من الموسم الرياضي، كما تم وضع تمرينات البيلاتس في الجزء الخاص بالإعداد البدني الخاص من الوحدة التدريبية، وقد استغرق زمن كل وحدة تدريبية (90)

دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج، وكان الزمن المحدد لتمرينات البيلاتس في كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين 10 - 20 دقيقة في الوحدة.

– كذلك راعى الباحثون الأسس التالية في وضع البرنامج:

- أن تكون التمرينات من النوع السهل البسيط.
 - الإحماء المناسب لكل وحدة بالبرنامج.
 - عدم إجهاد اللاعبين في التمرينات لفترة طويلة بل يتخلل ذلك فترات راحة ايجابية
 - الاهتمام بجميع اللاعبين دون التحيز لأحد منهم.
- حيث تم استخدام تمرينات البيلاتس أثناء فترة الإعداد الخاص من الوحدة التدريبية مع المجموعة التجريبية بينما تم استخدام التمرينات التقليدية مع المجموعة الضابطة.

القياسات القبلية:

تمت القياسات القبلية لمجموعتي البحث قيد البحث يوم 23-24 / 7 / 2020.

أ. قياس السعات الرئوية باستخدام جهاز (سبيروستيك *Spiro stic*). مرفق (4)

ب. اختبار قياس معدل النبض.

تنفيذ البرنامج المقترح:

تم تنفيذ برنامج البحث على العينة في الفترة من 2020/7/27 إلى 2020/10/12، وقد كان

تشكيل الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح من خمسة أجزاء وهي:

الإحماء / الإعداد البدني الخاص بتمرينات البيلاتس، التمرينات التقليدية / الجزء التدريبي / الختام.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع (8) من تطبيق البرنامج يوم 14-16/10/2020، وقد

طبقت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث بنفس ترتيب

القياسات القبلية.

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية :

التاريخ : 2020/7/29م
المكان : ملعب مركز شباب الكردي
حمل التدريب : متوسط

الأسبوع : الأول
الوحدة : الأولى
زمن الوحدة التدريبية : 90 ق
الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرار	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
راحة نشطة	-	-	(وقوف) الجري حول الملعب. (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً. (وقوف) الجري مع لمس العقبين للمقعدة. (وقوف) الجري الجانبي. (وقوف) الجري بالظهر.	5ق	الإحماء
20ث	4	12	1- (وقوف فتحة). المد أماماً مانلاً أسفل) الشهيقي، الزفير مع تحريك الذراعين جانباً مانلاً أعلى، الشهيقي مع العودة للوضع الإبتدائي.	15ق	تقني (تلاتس)
20ث	4	8	2- (وقوف فتحة). ثني الركبتين. المد عالياً) الشهيقي، الزفير مع خفض الذراعين والرأس أماماً ولأسفل، الشهيقي مع العودة للوضع الإبتدائي.		
20ث	2	8	3- (وقوف فتحة). ثني الركبتين. اليدين على الفخذين. ميل الجذع للامام) الشهيقي، الزفير مع تحذب الظهر، الشهيقي مع العودة للوضع الإبتدائي.		
10ث	2	16	4- (وقوف) الشهيقي، الزفير مع ثني الركبة اليمنى أمام الصدر واليد اليمنى ممكسة بالركبة اليمنى واليد اليسرى ممسكة بالكروسي، التنفس العميق .	65ق	مهاجري وخططي الجزء الرئيسي
10ث	2	16	5- (وقوف) الشهيقي، الزفير مع ثني الركبة اليمنى لأسفل والقدم خلف المقعدة واليد اليمنى ممسكة بالكاحل واليد اليسرى ممسكة بالكروسي، التنفس العميق.		
60ث	4	10	يقف اللاعبون على شكل قطار مكون من 5 لاعبين ، ويقف المدرب على مسافة 15م من اللاعب الأول من القاطرة ، يمرر المدرب الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بالجري لاستلام الكرة بباطن القدم داخل دائرة قطرها 3م ثم التمرير للمدرب مرة ثانية ثم الجري الخفيف للوقوف في نهاية القاطرة. - نفس التمرين السابق مع زيادة مسافة التمرير. نفس التمرين على أن يتم الاستلام داخل دائرة قطرها 2.5م . تمرر الكرة أرضية للاعب الأول في القاطرة فيقوم بالجري لاستلام بباطن القدم داخل الدائرة (3م) ثم التمرير للجانب ثم الجري الحر للوقوف مكان الزميل ، يقوم الزميل (ب) بالاستلام بباطن القدم م الجري بالكرة ثم التمرير للاعب (أ) الذي يقوم بالاستلام ثم التمرير داخل الدائرة وهكذا .		
-	-	-	(وقوف) المشي حول الملعب . (وقوف) أداء المرحجات. (وقوف) أداء تمرينات استرخاء.	5ق	الختم

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية

للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (23) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- أ. المتوسط الحسابي (*Mean*)
- ب. الوسيط (*Median*)
- ج. الانحراف المعياري (*Standard Deviation*).
- د. الالتواء (*Kurtosis*)
- هـ. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).
- و. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
- ز. حجم التأثير (*Effect Size*) في حالة اختبار (ت):
- أ. مربع ايتا (η^2).
- ب. باستخدام (*ES*) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.

ح. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) *Change Ratio*

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح القياس البعدي؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (قيد البحث)، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (*Change Ratio*)، كما في الجداول والاشكال التالية.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث. (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	(ES)
معدل النبض	نبضة/دقيقة	73.60	2.37	69.90	1.29	5.84	0.791	1.8
ضغط انقباضي	مم/زنبقي	123.40	1.96	119.30	1.34	4.90	0.728	2.5
ضغط انبساطي	مم/زنبقي	82.80	1.48	77.50	1.43	9.16	0.903	3.6
لاكتيك	mg %	71.72	18.22	48.74	7.26	3.57	0.586	1.7
IVC	لتر	3.08	0.50	3.90	0.63	5.09	0.743	1.4
FVC	لتر	2.50	0.77	3.73	0.74	5.28	0.756	1.6
FEV1	لتر	2.53	0.53	3.90	1.06	3.96	0.635	1.6
FEV1/FVC	%	96.80	2.82	100.30	1.06	4.87	0.725	1.3
FEV1/VC	%	76.10	7.46	89.90	7.29	5.86	0.792	1.9
PEF	لتر	4.94	0.64	7.02	1.32	4.43	0.685	2.0
MEF75	لتر/ثانية	4.14	0.97	7.18	1.02	5.92	0.796	3.1
MAF50	لتر/ثانية	4.11	0.72	5.75	1.19	4.74	0.714	1.6
MAF25	لتر/ثانية	2.71	0.76	4.43	1.28	5.31	0.758	1.5
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/ دقيقة	3.87	0.03	3.91	0.04	5.44	0.767	1.2

تج (9، 0.05) = 2.26

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (3.57) و(9.16). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η^2) بين (0.586) و(0.903) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge). وتراوحت قيم (ES) بين (1.2) و(3.6) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge).

جدول (6)

نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث. (ن=10)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
معدل النبض	نبضة/دقيقة	73.60	69.90	3.70	5.03
ضغط انقباضي	مم/زنبقي	123.40	119.30	4.10	3.32
ضغط انبساطي	مم/زنبقي	82.80	77.50	5.30	6.40
لاكتيك	mg %	71.72	48.74	22.98	32.04
IVC	لتر	3.08	3.90	0.83	26.93
FVC	لتر	2.50	3.73	1.23	49.26
FEV1	لتر	2.53	3.90	1.37	54.20
FEV1/FVC	%	96.80	100.30	3.50	3.62
FEV1/VC	%	76.10	89.90	13.80	18.13
PEF	لتر	4.94	7.02	2.09	42.24
MEF75	لتر/ثانية	4.14	7.18	3.05	73.71
MAF50	لتر/ثانية	4.11	5.75	1.64	39.89
MAF25	لتر/ثانية	2.71	4.43	1.72	63.31
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/ دقيقة	3.87	3.91	0.04	1.09

يتضح من الجدول السابق أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (1.09) و(73.71).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (5)، (6)، وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية، حيث تحسن معدل النبض بنسبة 5.03 كما تحسن ضغط الدم الانبساطي بنسبة 3.32، وتحسن ضغط الدم الانقباضي بنسبة 6.40، ويرى الباحثون ان هذه النتيجة ترجع الى استخدام تمارينات البيلاتس نظرا لأنها تعمل على تحسين لياقة القلب والتنفس مما يخفف من عدد ضربات القلب أثناء الراحة نتيجة لزيادة حجم عضلة القلب وزيادة ضخ الدم للجسم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من كارون كارتز (2001)، كاشي ميبوبس، سالي سيرل (2006) أن تمارين البيلاتس تعمل على استرخاء العضلات وتهدئتها بعد

المجهود العضلي وبالتالي تعمل على خفض النبض والاقلال من معدل ضربات القلب والحماية من امراض القلب والارتفاع المفاجئ لضغط الدم.

كما تظهر النتائج أيضا تحسن نسبة حامض اللاكتيك 32.04 كما يتضح أيضا تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بنسبة 1.09 حيث يرجع الباحثون هذا التحسن الى أداء تمارينات البيلاتس وذلك لاعتمادها بالأساس على التنفس الطويل والبطني والعميق والذي يساعد على امتلاء الرئة بالأكسجين وزيادة نسبة الأكسجين بالدم والعضلات مما يساعد علي التخلص من مخلفات الجهد البدني بين العضلات. وهذا يتفق مع ما أشار اليه كلا من (Emily Kelly & Michael King، دوناتلو (2005)، محمد احتشام (2012)، ان تمارينات البيلاتس تعمل على تحسين عملية التنفس وتقوية العضلات بين الضلوع والحجاب الحاجز وتطهير الجسم من الفضلات مثل حامض اللاكتيك وثاني أكسيد الكربون، كما انه من خلال التنفس العميق يحدث زيادة في كمية الأكسجين التي يتم استنشاقها وتوزيعها على أنسجة الجسم وبالتالي تحسن وظائف الرئة والقلب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من عالية شمس الدين (2009)، ايمان عسكر (2011)، نسمة فراج (2012)، مدحت قاسم (2015)، الحسيني محمد (2017)، محمود عبد الله (2020). حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير تمارينات البيلاتس على اللياقة القلبية والتنفسية وحمض اللاكتيك، مما يثبت صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح القياس البعدى"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح المجموعة التجريبية"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات فى القياس البعدى

(للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي لمجموعة (للمجموعة الضابطة)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغير/ التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والأشكال التالية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس البعدي (للمجموعة التجريبية) والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث (ن=1، ن=2=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	(ES)
معدل النبض	نبضة/دقيقة	69.90	1.29	74.00	2.79	4.22	0.497	2.0
ضغط انقباضي	مم/زنبقي	119.30	1.34	122.40	1.84	4.31	0.508	2.0
ضغط انقباضي	مم/زنبقي	77.50	1.43	80.60	1.90	4.12	0.486	1.9
لاكتيك	mg %	48.74	7.26	61.00	12.32	2.71	0.290	1.3
IVC	لتر	3.90	0.63	3.16	0.68	2.54	0.264	1.2
FVC	لتر	3.73	0.74	2.87	0.53	2.98	0.330	1.4
FEV1	لتر	3.90	1.06	2.72	0.63	3.03	0.338	1.4
FEV1/FVC	%	100.30	1.06	90.00	12.46	2.60	0.274	1.2
FEV1/VC	%	89.90	7.29	68.10	26.27	2.53	0.262	1.2
PEF	لتر	7.02	1.32	5.08	1.47	3.11	0.350	1.5
MEF75	لتر/ثانية	7.18	1.02	4.50	1.55	4.58	0.538	2.2
MAF50	لتر/ثانية	5.75	1.19	3.96	1.43	3.04	0.339	1.4
MAF25	لتر/ثانية	4.43	1.28	2.56	1.09	3.52	0.408	1.7
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo ₂ max)	لتر / دقيقة	3.91	0.04	3.87	0.02	2.82	0.307	1.3

ت ج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من الجدول السابق أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (2.53) و(4.58). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)

الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوح قيم (η^2) بين (0.262) و(0.538) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge). وتراوح قيم (ES) بين (1.2) و(2.2) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large) إلى (ضخم Huge).

جدول (10)

الفروق في نسبة التحسن بين (المجموعة التجريبية)، و(المجموعة الضابطة)

في المتغيرات قيد البحث (ن=1 ن=2=10)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين القياسات	
		متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	في متوسط القياسيين البعديين	في نسبة التحسن
معدل النبض	نبضة/دقيقة	69.90	5.03	74.00	1.33	4.10	3.70
ضغط انقباضي	مم/زنبقي	119.30	3.32	122.40	0.25	3.10	3.07
ضغط انبساطي	مم/زنبقي	77.50	6.40	80.60	2.42	3.10	3.98
لاكتيك	mg %	48.74	32.04	61.00	4.82	12.26	27.22
IVC	لتر	3.90	26.93	3.16	4.29	0.74	22.64
FVC	لتر	3.73	49.26	2.87	10.82	0.86	38.44
FEV1	لتر	3.90	54.20	2.72	13.46	1.18	40.74
FEV1/FVC	%	100.30	3.62	90.00	2.28	10.30	1.34
FEV1/VC	%	89.90	18.13	68.10	12.47	21.80	5.66
PEF	لتر	7.02	42.24	5.08	18.02	1.94	24.22
MEF75	لتر/ثانية	7.18	73.71	4.50	17.31	2.68	56.40
MAF50	لتر/ثانية	5.75	39.89	3.96	10.69	1.79	29.20
MAF25	لتر/ثانية	4.43	63.31	2.56	22.50	1.87	40.81
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	لتر/ دقيقة	3.91	1.09	3.87	0.36	0.04	0.73

يتضح من الجدول السابق أن الفروق في نسبة التحسن تراوحت بين (0.73) و(56.4).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (9)، (10)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسين اللياقة القلبية التنفسية لصالح المجموعة التجريبية.

حيث تظهر النتائج تحسن معدل النبض في المجموعة التجريبية بنسبة 5.03، بينما في المجموعة الضابطة بنسبة 1.33، كما تحسن قيمة الضغط الانقباضي بنسبة 3.32، بينما في المجموعة الضابطة 0.25، كما تحسن قيمة الضغط الانبساطي بنسبة 6.40، بينما في المجموعة الضابطة بنسبة 2.42. كما تحسن حمض اللاكتيك في المجموعة التجريبية بنسبة 32.04، بينما تحسنت في المجموعة الضابطة 4.82، كما تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في المجموعة التجريبية بنسبة 1.09، بينما تحسنت في المجموعة الضابطة بنسبة 0.36، ويرى الباحثون ان التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الى استخدام تمرينات البيلاتس لدورها في تحسين اللياقة القلبية التنفسية.

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشار اليه إبراهيم سلامة 2000م إلى أن التدريب القلبي التنفسي يؤدي إلى إكساب الرياضي ما يعرف بالتكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية كنتيجة لهذا التدريب، كما يؤكد على أن هناك بعض المتغيرات التي يشير التحسن الملحوظ بها إلى ارتفاع اللياقة القلبية التنفسية ومن تلك المؤشرات مستوى أعلى من الاستهلاك الأكسجيني، كذلك زيادة قدرة التشبع الأكسجيني في الدم، وانخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة وزيادة في قوة عضلة القلب، وانخفاض معدل ضربات القلب عند مستوى محدد لحمل التدريب، زيادة مستوى العمل الوظيفي، سرعة العودة لحالة الشفاء، كما تتفق تلك النتيجة مع ما أشار اليه كلا من دوناتلو (2005)، محمد احتشام (2012)، ان تمرينات البيلاتس تعمل على تطهير الجسم من الفضلات مثل حامض اللاكتيك وثاني أكسيد الكربون.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من عالية شمس الدين (2009)، ايمان عسكر (2011)، نسمة فراج (2012)، مدحت قاسم (2015)، الحسيني محمد (2017)، محمود عبد الله (2020). حيث أثبتت هذه الدراسات تأثير تمرينات البيلاتس على اللياقة القلبية والتنفسية. مما يثبت صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن اللياقة القلبية التنفسية وتركز حمض اللاكتيك لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحثون التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. أدت تمارينات البيلاتس إلي تحسين معدلات التنفس والسعة الحيوية والسعة الحيوية القسرية.
2. أدت تمارينات البيلاتس إلي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين لدى اللاعبين.
3. أدت تمارينات البيلاتس الي انخفاض معدل نبض القلب في وقت الراحة لدي اللاعبين.

ثانياً : التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثون بما يلي:
1. إستخدام تمارينات البيلاتس وتضمينها في البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم لما لها من تأثير في رفع كفاءة الجهاز التنفسي والقلب.
 2. اجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير تمارينات البيلاتس على النواحي الفسيولوجية المختلفة للجسم لدي لاعبي كرة القدم في مراحل سنوية مختلفة وكذلك الرياضات الجماعية الأخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1. أبو العلا عبدالفتاح (1997م) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا عبدالفتاح، أحمد نصرالدين (2003م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. إلين وديع فرج (1999م) : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. ايمان عسكر أحمد (2011م) : تأثير تدريبات البيلاتس على بعض كتيكولامسنات الدم والتوتر وعلاقتها بنتائج

المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو، رسالة
دكتوراه، غير منشورة، بكلية التربية الرياضية
جامعة الزقازيق.

5. زينب محمد الإسكندراني : تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على
حموضة المعدة ونشاط إنزيم الببسين، رسالة
(1993م)

دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة
الزقازيق.

6. سعد كمال طه (1994م) : الرياضة ومبادئ البيولوجي، القاهرة.

7. عالية عادل شمس الدين : فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس على اللياقة
القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية
(2009م)

ومستوي الاداء في الرقص الحديث، رسالة
دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية
بنات، جامعة الزقازيق.

8. عصام عبد الخالق (2005م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)،
ط13، دار المعارف، الإسكندرية.

9. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة.
(1998م)

10. مدحت محمد قاسم (2015م) : تأثير استخدام نوعين من التمرينات "البيلاتس -
الحرّة" على بعض المتغيرات الفسيولوجية
والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث
منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة
المنصورة.

11. نسمة محمد فراج (2012م) : تأثير استخدام بعض تمرينات البيلاتس على
مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة

المنصورة.

12. نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

(2000م)

ثانيا : المراجع الأجنبية

13. Lange, Claudia, : "Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills." Journal of bodywork and Movement Therapies 4.2: 99-108.
et al (2000)
14. Austin, Denise : Pilates for Every Body: Strengthen, Lengthen, and Tone--with this Complete 3-week Body Makeover. Rodale.
(2003)
15. Sekendiz, B., : Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. Journal of bodywork and movement therapies, 11(4), 318-326.
Altun, Ö.,
Korkusuz, F., &
Akın, S. (2007)
16. Culligan, : "A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength." International urogynecology journal 21.4: 401-408.
Patrick J., et al
(2010)
17. Rogers, Kate, : "Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics." Research quarterly for exercise and sport 80.3: 569-574.
and Ann L.
Gibson (2009)
18. Culligan, : "A randomized clinical trial comparing pelvic floor muscle training to a Pilates exercise program for improving pelvic muscle strength." International urogynecology journal 21.4: 401-408.
Patrick J., et al
(2010)
19. Karter, Karon : "The complete idiot's guide to the Pilates method/by Karon Karter."
(2001)

20. Hutchinson, MARK R., et al (1998) "Improving leaping ability in elite rhythmic gymnasts." Medicine and science in sports and exercise 30: 1543-1547.

ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات

21. [Http://images.lafemmebonita.com/c/w104738.pug](http://images.lafemmebonita.com/c/w104738.pug)
 22. [Http://pilates.about.com](http://pilates.about.com)
 23. [Http://www.pilates.com/bbapp/v/about/pilatesbenefits.html](http://www.pilates.com/bbapp/v/about/pilatesbenefits.html)
 24. [Http://www.pilatesmethoddalliance.org/whatis.html](http://www.pilatesmethoddalliance.org/whatis.html)