



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 على اصدار مجلة علمية اقليمية محكمة لكلية التربية الرياضية، حيث تنشر فيها البحوث أو الدراسات في مجال علوم التربية البدنية والرياضة والتي يجريها 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 المختصين في مجال التربية الرياضية على مستوى جمهورية مصر العربية والوطن العربي، ويتم تحكيم الابحاث العلمية من قبل اعضاء الفحص المعتمدين من قبل المجلس الاعلى 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 ومؤتمرات علمي دوري للكلية من خلال دعم المجلة جزء من تكاليف عقد هذه الندوات والمؤتمرات العلمية .

مجلس إدارة المجلة

**أ.د/ عبير (طلبي مصطفى علاشة
عبير (الكلية ورئيس مجلس إدارة**

**أ.د/ اشرف رشاد علبي
وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير (المجلة**

**د. محمد فكري (المفتي
مدرب تحرير (المجلة**

**أ.د/ محمد وجيه سكر
عضو مجلس إدارة (المجلة**

**أ.د/ صبحي محمد سراج
عضو مجلس إدارة (المجلة**

**أ. نجاة عبير (الشيشاوي
سكرتير (المجلة**

قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة:

يراعي في كتابة البحوث أن تأخذ الشكل العام وفقاً للقواعد الآتية:

- تخضع عملية كتابة ونشر البحوث للتعليمات التي حددتها 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 والسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية.
 - تحرر البحوث المقدمة للمجلة العلمية باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية وتبدأ بملخص البحث باللغة العربية ويشمل على 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 لكلمات الملخص في حدود 200 كلمة بنفس لغة البحث وملخص عكس اللغة المكتوب بها في نهاية البحث.
- يراعي 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 المساعدين) 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 ومراجعها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل أداة من هذه الأدوات.
 - النتائج: يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجدوال 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 الهمامة 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 بالمرفقات 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، وتنترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- يصاحب البحث إقرار من الباحث أو الباحثون 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 للناشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- يبدي 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 ايجابياً والآخر سلبياً يرسل البحث إلى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائياً.
- ويتحمل الباحث أو الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيهها مصرية من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنيه المصري للباحث أو الباحثون من خارج مصر.

ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (800) جنيه مصرى مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصرى 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 لا يكون هناك باحث من خارج الكلية.

- يتم تحصيل مبلغ (100) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنيه المصري، وذلك عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (5) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنيه 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 ومشترك معه استاذ مساعد او مدرس او معاوني اعضاء 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 بالجنيه المصري بالنسبة لغير المصريين.
- تدعم المجلة تكاليف عقد الندوات والمؤتمرات العلمية التي تعقدها الكلية من الرصيد المتبقى في حساب المجلة وذلك بعد موافقة مجلس ادارة المجلة ومجلس الكلية.

ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

أخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

ان أهمية البحث العلمي ترجع إلى أن الأمم أدركت أن تفوقها يرجع إلى قدرات أبنائها العلمية والفكيرية والسلوكية؛ ونظرًا للمكانة التي يحتلها البحث العلمي وتنوع الجهات المرتبطة به وتدخلها، ظهر "علم أخلاقيات البحث العلمي" وذلك ليساعد 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 صالح ورغبات شخصية.

وفيمما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

1. نسب الآراء العلمية لأصحابها وتجنب انتهاها أو سرقتها، وعدم استخدام أي بيانات أو نتائج غير منشورة دون الرجوع إلى أصحابها.
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 حدتها الأدنى.
5. عدم التحييز 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 والسعى 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 الاستشارية للمجلة

- أ.د / سعيد محمد الإمام

- أ.د / جمال أحمد سالم

- أ.د / محمد عبد السلام أبو ربيه

- أ.د / شريف عاصي طه

- أ.د / أحمد محمد زينت

- أ.د / نجلاء إبراهيم محمد

- أ.د / إيمان محمد أبو فريحة

- أ.د / أشرف إبراهيم عبد القادر

قائمة محتوى العدد

الصفحة	عنوان البحث	م
9	تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية فى اطار تطبيق معايير جودة المنشآت * د/ موضى عبد الله علي عامر الحصينان	.1
25	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	.2
42	تأثير برنامج تأهيلي لعلاج استدارة الكتفين لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بدولة الكويت	.3
60	تأثير خرائط المفاهيم على 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 الجلمة *** نهاد السيد عباس البريدى	.4
83	وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت * أ / سعد محمد سند المطيري	.5
102	التطور الوظيفي بدلالة بعض الاختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7، (8) سنوات (دراسة تحليلية) * أ. د / يوسف دهب علي حسن ** أ.م.د/ وحيد صبحى عبد الغفار *** م.د/ أمل حسين السيد محمد **** أ / آلاء محمد عبدالعزيز حسن	.6
118	تأثير برنامج بدني لتأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر بدولة الكويت * أ / خالد ناصر بندر العصيمي	.7

الصفحة	عنوان البحث	م
137	8. التكوينات الخططية وتأثيرها على نتائج المباريات في بطولة الأمم الأفريقية لكرة اليد 2020 * أ. د / شريف علي طه ** د/ محمد فكري المغنى *** أ/ أحمد أشرف مصطفى جنادي	
154	9. تأثير حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء في فترة المنافسات على آداء لاعبي الجمباز الناشئين بدولة الكويت * د/ حصة جاسم محمد عرب	
179	10. تأثير تمرينات 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	

تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية في

اطار تطبيق معايير جودة المنشآت

* د/ موضي 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 وهي المنشآت الرياضية من ملاعب وصالات رياضية، فكلما تزايدت هذه الإمكانيات تزايدت مستوى اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع ، ومن أهم هذه الإمكانيات المنشآت الرياضية التي يجب الاهتمام بها والعمل على تطويرها وتنميتها بالشراكة مع المنظمات المجتمعية وفقاً لاحتاجات المجتمع التي تقوم بخدمته هذه المنشآت.

يذكر كلاً من مساعد الهارون (2013م)، إبراهيم عبد المقصود (2012م) أن المؤسسة الرياضية هي عبارة عن مؤسسات عمومية إدارية، تحصر في تنظيم وتسير 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، ورعايتها في ضوء السياسة العامة للدولة. (2: 8)

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

(94: 4)

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 في التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بمنطقة الأحمدي التعليمية وزارة التربية - دولة الكويت.

(18 : الملحقة)

مشكلة البحث وأهميته:

أن المنشآت الرياضية هي عبارة عن منشآت رياضية وملعبات وصالات رياضية تنشئها 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 ليمتحن 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 جماعية للأنشطة 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 النساء والشباب لما فيه خدمة الفرد والمجتمع. (57: 3)

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

ويتفق كلاً من ناصر دادي (2015م)، ديفرنس جاكوبز 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. (99: 17)، (83: 11)

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

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

ويرى كلاً من بنك **Bank** (2000م)، **Karajewisky & Ritzam** (1996م)، **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 تقى بتوقعات الشخص. (72: 16)، (36: 19)، (13: 9)

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

تحرص دولة الكويت على إنشاء العديد من المنشآت الرياضية في كل المحافظات والمدن المختلفة ويتوج إنشاء هذه المنشآت الرياضية ما بين المنشآت الرياضية القانونية والأولمبية لإقامة البطولات الرياضية ومنتسبات 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 إطار تطبيق معايير جودة المنشآت وذلك من خلال التعرف على:

- طرق إدارة المنشآت الرياضية بدولة الكويت.

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

تساؤلات البحث:

- ما طرق إدارة المنشآت الرياضية بدولة الكويت؟

- ما هو دور تطبيق معايير جودة المنشآت في 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 التي تم إنشائهما لتمكين أفراد المجتمع في مراحل سنية 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 بأكمل الطرق وأقلها تكلفة عن طريق الاستخدام الأمثل لطاقات جميع العاملين بداعي مستمر للتطوير.

(58: 18)، (22: 21)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة سعد عبد الله (2013م) (7) بعنوان: "دراسة تقويمية 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 بالمنشآة الرياضية ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج أن هناك أهداف أمكن تحقيقها في 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 تتميمه المرود الرياضي لدى الفرق المتعاقدة مع منشأته. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (55) لاعباً ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج أن القيادة الإدارية للمنشأة الرياضية لها انعكاس سلبياً وهذا راجع إلى نمط المعامل بها من طرف القائد، فإذا كانى مستبداً في إدارة المنشأة الرياضية فهذا ما ينعكس سلباً على أداء اللاعبين.

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة كيم Kim (1997م) (20) بعنوان "تحديد الكفاليات التي تخص العمل ذات الأهمية لمدرب المراكز الرياضية في جمهورية كوريا"، وهدفت الدراسة إلى تحديد الكفاليات التي تخص العمل ذات الأهمية لمدرب المراكز الرياضية في جمهورية كوريا. واستخدمت المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (1575) مدير في المراكز الرياضية ومن أدوات جمع البيانات الاستبيان. ومن أهم النتائج إن المستوى الإداري والوضع التنظيمي كان له تأثير على الأهمية ذات العلاقة بالكافاليات، 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 وعددتها (40) فرد وعينة إستطلاعية عددها (20) فرد ويوضح جدول (1) ذلك.

(1) جدول

توصيف عينة البحث

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

وسائل جمع البيانات:

- المقابلة الشخصية (المقنة).
- فحص الوثائق والسجلات.
- الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان تطوير المنشآت الرياضية بدولة الكويت من خلال المشاركة المجتمعية في إطار تطبيق معايير جودة المنشآت إعداد الباحثة.

وقد تم تصميم استمارة الاستبيان في ضوء أهداف البحث والغرض منها وذلك وفقاً للمراحل

والخطوات التالية:

- تحديد محاور الاستبيان: قامت الباحثة بتحديد المحاور الخاصة باستمارة الاستبيان من خلال المحاور التي استند إليها العلماء، والباحثين فيما يخص طرق إدارة المنشآت الرياضية وطرق ووسائل استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية في رفع مستوى اللياقة البدنية وتم عرض هذه المحاور بال مقابلة 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 يتاسب مع هذه المحاور بحيث تغطي هذه العبارات الجوانب المراد تحقيقها مع مراعاة تناسب هذه العبارات مع طبيعة ومواصفات العينة.

وثم قامت الباحثة بعرض استمارة الاستبيان مرة أخرى على عدد (10) خبراء في مجال الإدراة الرياضية لإبداء آرائهم في مدى تطابق عبارات كل محور ومدى ارتباط العبارات مع المحاور.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق استمار الاستبيان على العينة الاستطلاعية ويبلغ عددها (20) من المسئولين عن المنشآت الرياضية وذلك في الفترة من يوم 1/11/2015م إلى يوم 5/12/2015م 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 استمار 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 لاستمار الاستبيان عن طريق تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية لحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلى للمحور التابع له العبارات وبين كل محور والمجموع الكلى لاستمار الاستبيان ويوضح جدول (2) ذلك.

جدول (2)**معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلى لاستمار الاستبيان = 30**

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

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

يتضح من جدول (2) معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلى لاستمار الاستبيان،

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

الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بإستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وحساب معامل الإرتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق (التطبيق الثاني) لاستمارة 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) لاستمارة 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

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

* 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 لاستمارة الإستبيان ذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (0,722، 0,744)، مما يدل على ثبات استمارة الإستبيان.

الدراسة الأساسية:

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

المعالجات الإحصائية:

وقد تمت المعالجات الإحصائية باستخدام الاحصاء الوصفي عن طريق العمليات الاحصائية

التالية:

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

عرض ومناقشة النتائج:

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

جدول (4)

التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات المحور الأول توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية $N = 40$

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

يتضح من الجدول (4) أن النسبة المئوية لعبارات المحور الأول الأول توافر الإمكانيات المادية والبشرية للمنشآت الرياضية تراوحت في الإجابة بنعم بين (35%، 90%) بينما تراوحت في

الاجابة الى حد ما بين (50%, 30%) فيما تراوحت في الإجابة لا بين (صفر%, 35%) وتفاوتت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (2,80, 1,60)، وتراوح الإنحراف المعياري ما بين (0,357, 0,877)، انحصرت معاملات الالتواء ما بين (-3, 3+)، مما يدل على اعتدالية البيانات.

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

وتشير **الباحثة** إلى أن الرياضة تستهدف رفع قدرات الإنسان وتدعم طاقاته الحركية والذهنية، مما دفع الدول المتقدمة إلى نشر ممارسة الرياضة والألعاب الرياضية والنشاط الرياضي وخصوصاً اللياقة البدنية وتوزيع الميزانيات الرياضية على هذه الأنشطة بسخاء وإيجاد الحلول الإيجابية 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. وعما لا شك فيه أن المنشآت الرياضية على غرار مختلف المنشآت الأخرى وفي كل مجالات الحياة قد شهدت تطويراً كبيراً واسعاً في حجمها وتعدياً في وظائفها بشكل يستدعي أن تكون لتلك المنشآت إدارة رياضية، هذه الأخيرة أصبحت أحد علوم الرياضة الحديثة، إذ من السهل بناء وتشييد المنشآت الرياضية، لكن من الصعب وجود إدارة سليمة تقوم بتسخيرها.

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

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

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

وتتوفر 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 صالحً عن طريق النشاط البدني المختار المنظم الموجه والتقدم به لأعلى المستويات والمتواافق مع أهداف الدولة ولابد من توفير كافة السبل والإمكانات ليتمكن الفرد من ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا يتحقق مع دراسة سعد عبد الله (2013م) (7) حيث تذكر الدراسة إن توفر الإمكانات يعد أحد العناصر الأساسية المؤثرة في نجاح المنشآت الرياضية في نشر ممارسة الرياضة، حيث لا غنى عن وجود صالات وملعب وأدوات رياضية يستطيع اللاعبين 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 والنسبة المئوية المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات المحور الثاني طريقة إدارة وتنظيم الأنشطة الرياضية بالمنشآت الرياضية على مشاركة أفراد المجتمع في الأنشطة الرياضية = 40

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

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 الاجابة بنعم بين (40%) بينما تراوحت في الاجابة الي حد ما بين (10%)، فيما تراوحت في الاجابة لا بين (10%) وتقاوت 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 علي اعتدالية البيانات.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن الرياضة ممارسة حضارية واجتماعية وصحية كانت وما زالت تعكس التطور والتقدم للأمم والشعوب كونها تخص أهم مكونات المجتمع والحياة وهو الإنسان فكراً وجسداً.

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

وهذا يتحقق مع دراسة بورزاما رابح (2014) 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 أنشطتها القانون وبالتالي تطبيق عناصر العملية الإدارية وفق معايير علمية مدققة يرجع بالإيجاب على نجاح وفعالية العملية الإدارية، مما يساهم في اقبال الأفراد على المنشآت الرياضية للممارسة النشاط الرياضي.

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

(جدول 6)

التكرار والنسبة المئوية المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات

المحور الثالث ببرامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية $N = 40$

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

يتضح من الجدول (6) أن النسبة المئوية لعبارات المحور الثالث ببرامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية تراوحت في الاجابة بنعم بين (95%، 60%) بينما تراوحت في الاجابة الى حد ما بين (5%، 30%) فيما تراوحت في الاجابة لا بين (صفر%، 25%). وتفاوتت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (1,700، 2,900)، وتراوح الإنحراف 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 ببرامج الأنشطة الرياضية داخل المنشآت الرياضية هي كل ما يمكن أن يساهم في تحقيق هدف من أهداف المنشآت الرياضية من تسهيلات وملاءع وأجهزة وأدوات وميزانية وظروف مناخية وجغرافية ومعلومات وإطارات متخصصة متبعين الأسلوب العلمي للإدارة بجميع عناصرها من أجل تحقيق تلك الأهداف.

وتلعب ببرامج 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

وتكونه والعمل على رفع مستوىه من خلال توفير الوسائل الالزمة والظروف الأساسية التي تساعده على تطويره والمساعدة على نشر الروح الرياضية وذلك بفتح المجال لأقصى عدد ممكناً من أفراد المجتمع لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتكوين الرياضيين وتحسين مستوىهم وتتجدد 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.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- المنشآت الرياضية لها تأثير إيجابي على أفراد المجتمع لممارسة النشاط الرياضي.
- المنشآت الرياضية تمنح أفراد المجتمع الحرية الكاملة في اختيار الأنشطة الممارسة.
- توافر في المنشآت الرياضية كافة الأدوات والأجهزة الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية.
- المنشآت الرياضية تحرص على استمرارية التطوير والتدريب الهدف 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.
2. إبراهيم عبد المقصود وحسن : الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الإمكانيات والمنشآت، دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر، الإسكندرية
- الشافعى (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) : الإمكانيات الرياضية والتربوية، القاهرة.
6. بورزامة رابح (2014م) : مدى انعكاس القيادة الإدارية للمنشآت الرياضية على نجاحه المردود الرياضي، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر.
7. سعد عبد الله (2013م) : دراسة تقويمية لإدارة المنشآت الرياضية بالمنطقة الشرقية بالمملكة 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 (2008م) : الإمكانيات في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
10. مساعد الهارون (2013م) : الإدارة في المجال الرياضي، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
11. ناصر دادي (2015م) : تقنيات مراقبة التسيير، دار الحمدية العامة. الجزائر.
12. الهيئة العامة للشباب والرياضة (2015م) : المنشآت الشبابية والرياضية، إدارة الاعلام والنشر بوكلة شؤون الشباب، الكويت.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

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

14. **Besterfield, Dale** : Total Quality Management 3rd.ed, Pearson education (Singapore) pte.Ltd., Indian Branch. Harlow, England.
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** : Sociologie de sport, edition de la decouverte Paris. (2013)
18. **Hashmi, khurram** : Introduction and Implementation of Total Quality Management, <http://www.isixsigma.com>, from goole.com Retrieved on 30/09/2006. (2005)
19. **Karajewisky L.J.& Ritz Man K.P.**(1996) : Operation Management: Strategy and analysis, 4th.ed, Addison wisely pub. Co.
20. **Kim, Heung Sik** : Sport management competencies for sport centers in the reupublic of Korea, United States Sport Academy. (1997)
21. **Robbins, Stephen P & Coulter, Mary** : Management, 8th.ed., Pearson Education, Inc., Upper saddle River, New Jersey, 07458. (2005)
22. **Roche, M.** (2014) : Mega-events and Modernity (London: Routledge).

تأثير التدريبات النوعية على بعض التغيرات البدنية والفيسيولوجية في

السباحة لأطفال متلازمة داون (المغوليين)

* أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

** أ. د / أمال عبدالسميع باظة

*** أ / أحمد مسعد الدمرداش محمد

مقدمة البحث :

ويشير سمير العجمي 2007م نقاً عن كريستي برون 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 أيضاً عن أداء المهارة. (11: 7)

من ناحية أخرى يذكر عادل البصير 1985م أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري هي جزء من الدعامة الأساسية التي يرتكز عليها المبتدئ لإمكانية تعلم 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 مشابهة للتمرين خارج الماء ولكنها أسهل فالماء له مواصفات فيسيولوجية تساعد على الطفو، كما أن الإنسان حين يكون وسط الماء يخسر من ثلاثة أرباع وزنه فيقل الوزن والحمل والثقل على عضلاته وعظامه ومفاصيله فتسهل عليه الحركة مقارنة بالحركة خارج الماء، وحرارة الماء الدافئ تساعد على ارتخاء العضلات وبالتالي تصبح الحركة أقل ألماً وأسهل.

وقد وصف العالم جون داون 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 يليث هؤلاء الأطفال أن يظهروا تباطؤ في النمو أستاذ التدريب الرياضي _ رياضات المائية ، 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 إلى وجود فروق دالة إحصائيا 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 مقترن على بعض المتغيرات البدنية لدى الأطفال المصابين بشلل الأطفال المخى أن للبرنامج التأهيلي المقترن اثر ايجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث (التوازن- المرونة) وعلى أطالة العضلات المصابة بالتشنج. (55: 15)

مشكلة البحث:

يشهد العالم تقدم علمي كبير في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة و مجال التربية الرياضية بصفة خاصة فقد تطور المستويات الرياضية تطولاً كبيراً نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية وذلك من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الأشطة 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 (المنفعوليين) 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 الأطفال لذلك من خلال خبرة الباحثون كمدربين ومتخصصين في مجال السباحة و كاخصائي تاهيل حركي منذ عشرة أعوام في مراكز عديدة وفي اندية كثيرة لاحظوا ان كثير من الاخوائيين يهملون التدريبات و السباحة لهؤلاء الاطفال في التدريب داخل الوسط المائي مع أن هناك تحسن ملحوظ في الحركة

لأطفال مما يؤثر على نجاح التجربة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

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

فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التدريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس بعض المتغيرات البدنية (الإنزان، 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 الأساسية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون (المنغوليين).
- قد يساهم البحث في تحسين مستوى القدرات البدنية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون (المنغوليين)
- محاولة الوصول بلطفل المصاب بمتلازمة داون إلى مستوى مقارب إلى الاعتماد على النفس في تلبية إحتياجاته.
- توفير برنامج تدريسي مائي يساعد على تتميم الحركة البدنية لدى أطفال 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 تدريسي على المتغيرات البدنية والفسيولوجية ورفع مستوى أداء أطفال متلازمة داون في السباحة قبل حدوث مضاعفات يصعب معها العلاج و

التاهيل بأساليب الطب الطبيعي والتاهيل 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 لأخر ومن فرد لأخر". (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 الطارئه 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 بملامح مميزة أهمها الأعين المائلة، والرأس المستدير صغير الجسم نسبياً، والأيدي القصيرة، وبعض الملامح الخاصة، وما يليه هؤلاء الأطفال أن يظهروا تباطؤ في النمو الحركي، وتتأخر في القدرات العقلية، يذكر أنه في العام (1959م)، اكتشف العلماء خلل الكروموسومات المسبب لهذا المرض (6: 2).

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 أثناء ولد حلة مرضية ولا يمكن علاجها وعادة تكون مصحوبة بتخلف عقلي. (8, 13, 47)

الإطار النظري:

ويشير كل 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. (32: 10)

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 وتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه. (294: 11) (18: 14)

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. (16: 7) (12: 5)

يذكر "جان كاتر 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 – slimastics، 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 **Borenstein** (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 والمرنة 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 لاستهلاك الأكسجين لدى الرجل السليم وظيفياً في سن العشرين يصل إلى 56 ملليلتر/كجم/ق ، ويرتفع هذا المتوسط إلى أكثر من 80 ملليلتر/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. (7: 6)

أهم خواص الماء التي تحقق أفضل الآثار على الجسم هي:

1. الطفو.

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

2. نقص القوة الضاغطة.

كلما زاد عمق الفرد في الماء قلت تبعاً لذلك القوة الضاغطة أو قوة تقل 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

الهيدورستاتيكي (Hydrostatic Pressure) (11:4).

الدراسات المرجعية:

1. دراسة أحمد محمد رشدي إبراهيم عسر (2017): بعنوان أثر برنامج التأهيل المقترن تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى الأداء الحركي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترن 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 إستطلاعية (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): بعنوان "برنامج تأهيلي لتحسين درجه تشوه التقرع القطني للأطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي" وهدفت الدراسي إلى التعرف على الانحرافات القواميس واثر البرنامج في علاج هذه الانحرافات. وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 5 اطفال وكان من أهم النتائج اثر البرنامج التأهيلي على تحسين درجه تشوه التقرع القطني للأطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي.
3. دراسة سهام فاروق إسماعيل مهدي (2009): بعنوان تحسن في مستوى المتغيرات البدنية والفيسيولوجية قيد البحث، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة طالبات الفرقه الأولى وغير مجنين للسباحة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي 2010/2011م، والبالغ عددهن (20) طالبة، وكانت أهم النتائج تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
4. دراسة أسامة حلمي فرحت عفيفي (2014): بعنوان تصميم برنامج تأهيلي مقترن لإستخدام الألعاب الصغيرة والتدريب بالأدوات للأطفال ذوي الإعاقة الذهنية من سن (8-12) سنة، هدفت الدراسة إلى دراسة التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترن لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً (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 المقترن لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنيا (الفئة المنغولية - متلازمة داون)، فاعلية البرنامج في تحسين القدرات البدنية لأطفال المصابين بمتلازمة داون من سن (8-12) سنة، تصميم برنامج تأهيلي مقترن لاستخدام الألعاب الصغيرة والتدريب بالأدوات للأطفال 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 للاستعانة بهم في هذا البحث:

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

إجراءات البحث :

منهج البحث :

يستخدم الباحثون المنهج التجاربي لتضم القياس القبلي والبني والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

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

(1) جدول

توصيف عينة البحث

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

شروط اختيار العينة:

- توافر عدد كافي لإجراء البحث.
- وقوع عينة البحث في مجتمع اقليمي واحد ومتقارب.
- عمل الباحثون كمدربين 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 - طبى).
- الإنظام في البرنامج المقترن خلال فترة إجراء البرنامج المطبق.

(2) جدول

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

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

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الإنلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختاره قيد البحث

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

وسائل جمع البيانات:

المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

تتلخص وسائل جمع البيانات التي إستعن بها الباحثون في تنفيذ هذا البحث في (الكتب والمراجع العلمية - الدراسات العلمية السابقة - المجلات العلمية المتخصصة- شبكة المعلومات الدولية الإنترت من خلال الواقع المتخصص في السباحة).

القياسات والإختبارات المستخدمة قيد البحث.

أ- القياسات الانثروبومترية

- السن.
- الوزن.
- الطول.

ب- الإختبارات البدنية:

- قياس التوازن الثابت (الوقوف على قدم واحدة).
- قياس قوه عضلات الظهر .
- قياس قوه عضلات الرجلين.

ت- الأدوات والأجهزة Tools and Equipment

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

- كرات سويسريه (كرات التمرинات المطاطية).
- الأستيك المطاط.
- الإنبوب المائي.
- الكفوف.
- بور وكتفات.
- أطواق مختلفة المقاسات.
- ساعة إيقاف.

- جهاز قياس النبض pulse oximeter
- جهاز قياس أقصى استهلاك للأكسجين $vo2max$

المعالجات الإحصائية

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

- المتوسط.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين.
- معامل الإرتباط لبيرسون.
- نسب التحسن.

عرض النتائج:

1. نتائج الفرض: والذي ينص على "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 للأوكسجين) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدى".

للحصول على هذا الفرض قام الباحثون بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين في القياس البعدى 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 للاوكسجين)

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

يتضح من جدول (3) أن قيمة (وilkoxson) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للاوكسجين)، 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 للاوكسجين) جاءت لصالح القياس البعدى، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقاييس بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة، السعة الحيوية، أقصى استهلاك للاوكسجين) بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض:

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

وتساعد الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم على أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميز بالدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى تلقي 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 يودي الى رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

ويوضح الباحثون ان البرامج التأهيلية لابد وأن تتسم بالدرج 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 متوسطي رتب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على مقياس بعض المتغيرات البدنية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه القياس البعدي".

للحقيق 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 إحصائيةً لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث إلى أن البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي على تلك المتغيرات وذلك لاحتواءه على تدريبات تأهيلية التي تتميز بالتسويق والإثارة والتنوع التي تسهم في تسهيل وتعلم تلك المهارات قيد البحث وتساعد الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم على أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميز بالدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب حتى تلقي 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 بالدرج في الارتفاع بالمستوى الحركي للمصابين حيث أن الارتفاع المفاجئ والسرع في التمارين قد يعرض المريض إلى تدهور حالته الصحية وخاصة في التعامل مع حالات تأهيل الأطفال.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث، وفرضه وفي حدود مجتمع عينة 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 البعدى لعينة البحث.

النوصيات:

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

- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترن في تأهيل الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم.
- إجراء دراسات وأبحاث مشابهة على الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم للارتفاع 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 الاحتياجات الخاصة بكليات التربية الرياضية.
- تنفيذ البرنامج الترويحي المائي المقترن 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 السنوية (6-9) سنوات، والاسترشاد بالبرنامج المقترن.
- ضرورة استمرار الأطفال المصابين بمتلازمة داون في ممارسة الأنشطة الحركية بانتظام 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 تشوّه التّقعر القطني للاطفال المصابين بالشلل المخي التشنجي، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. **عمر(2015)**
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 مقترن بتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً (الفئة المنغولية - متلازمة داون). **(2014)**
4. **أمال جمعة محمود أحمد** : فاعلية برنامج تمرينات تأهيلية داخل الماء لتحسين الحالة القوامية اللياقة البدنية لدى المعاقين ذهنياً. **(2005)**
5. **حازم حسن محمود(1996)** : اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
6. **حسام الدين فاروق حسين (1997)** : تأثير استخدام الاوزان الخفيفه فى الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنيه والمستوى المهارى فى السباحه" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة.
7. **سمير مصطفى العجمي (2007)** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد)أناشئ رياضة الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، 2007.
8. **سهام فاروق إسماعيل مهدي (2009)** : تأثير استخدام تدريبات التاي شي شوان المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

9. عادل عبد البصیر (1996) : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد.
10. عبد المنعم سليمان برهم، محمد 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 السرسي (2001) : تأثير برنامج تدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 2001م.
13. محمد أحمد فؤاد حجازي (2019) : تأثير برنامج تأهيلي داخل الوسط المائي لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية لدى أطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير، كلية التربية .61
14. محمد حسن علاوي (1990) : علم التدريب الرياضي، دار المعرف، القاهرة.
15. مسعودة بنقيدة (2008) : دور برنامج الرعاية التربوية الخاصة في تحقيق السلوك التكيفي لدى الأطفال ذوى متلازمة داون، رسالة ماجister، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة الجزائر الرياضية، جامعة دمياط.
16. هشام صبحي حسن (1993) : تأثير برنامج مقترن باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حسان 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 ببنها، جامعة بنها.

ثانياً : المراجع الأجنبية

18. Jane Katz (1995) : Water fitness during your pregnancy, Human kinetics, U.S.A ,
19. Borenstein (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

دولة الكويت

* أ/ فهد عيد محمد غنيم الشهري

المقدمة :

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

وقد تصبب الفرد في مرحلة الطفولة الانحرافات القومية التي يمكن أن تستمر معه حتى البلوغ لذا فإنه من الضروري الاهتمام بهذه المرحلة العمرية للكشف المبكر عن الانحرافات والتشوهات القومية بحسب نوعها ودرجتها، والتعرف على نوعيتها ومعدل انتشارها ومدى تأثيرها على صحة التلاميذ، ووضع برنامج تمرينات علاجية بدرس التربية البدنية، والاستفادة من النتائج في الحد من ظاهرة انتشار الانحرافات القومية، والعمل على معالجتها وإصلاحها، حتى نساعد 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 فإن عضلات القوام يجب أن تعمل باستمرار ضد الجاذبية الأرضية وأن تكون في نشاط دائم حتى تجعله في وضعه القائم، حيث إن نظرية القوام السائد كما يذكرها عصام أبو النجا (2015) أن النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازيها وبنفس الدرجة من النمو لمجموعة العضلات المقابلة لها سوف ينتج عنه إنحرافاً للقوام عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً . (10 : 23)

وتري ناهد عبد الرحيم (2011) أن الانحراف القومي 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 لانحرافات والتشوهات القوامية ويعود الركيزة الأساسية، ويتصل به بطريق مباشر وغير مباشر جميع أجزاء الهيكل العظمي، كما تتركز عليه العضلات الظهرية الكبيرة والمسئولة عن انتصاب القامة ولذلك يتوقف اعتدال القامة وتناسق جميع أجزاء الجسم على صحة وسلامة هذا العمود، وصحة عمل وتناسق 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، وتقعر القطن، والالتواء الجانبي. (93:9)(74:11)

وتتنوع العضلات الهيكلية من حيث شكلها وقوتها وتعود العضلات التي تحيط بالعمود الفقري هي الأقوى، وهي التي تشكل قوام الجسم حيث يتكون العمود الفقري من (33) عضمة أو فقرة عظمية تحيط بالحبل الشوكي وتحميه من الاصابات. وهذه الفقرات من الاعلى الى الاسفل 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 الى فئتين رئيسيتين هما الانحناءات الوظيفية والانحناءات البنائية وتميز 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 . (75:20)(67:19)(84:8)

و من أسباب التشوهات القوامية التي تصيب طلبة المدارس:

- العادات الخاطئة: وذلك باتخاذ التلميذ وضعاً خاطئاً في جلسته أو وقوته 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 عضمة أو عضلة أو رباط تعمل على اختلال في اتزان الجسم، وإذا استمرت الإصابة طويلاً فإن الجسم يتخذ وضعياً 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. (161:14) (77:6) (69:15)

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 وتتصبح مشدودة وبذلك تفقد أربطة قبض وبسط حزام الكتف فاعليتها وتتصبح ضعيفة ومرتبطة أما العلامات الظاهرة لاستدارة الكتفين هي:

- ميلان الرأس قليلاً للأمام.
- يضيق القفص الصدري من الأمام.
- ينسحب الكتفان إلى الأمام والأسفل.
- تبرز النتوءات الشوكية للفقرات الصدرية للعمود الفقري.
- بروز الزاويتان السفليتان لعظم لوح الكتف.
- تدل على الذراعين للأسفل وأمام الجسم. (7: 184) (14: 162)

ويأتي دور التمارين العلاجية في تأهيل وعلاج كثير من التشوهات القوامية و إعادة وضعية الجزء المنحرف إلى وضعه الطبيعي ، وقد أكد الباحثون على أهمية استخدام التمارين 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 التمارين 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 للتمارين 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 إحناء 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 للفوام ومميزاته، والأبطال وقوامهم أو استخدام الإعلانات والصور وتشجيع الاستعراضات وتقدير البطولات وتنظيم الاختبارات ومنح الجوائز. (37:19)

ولعلاج حالات عدم التوازن العضلي وإضطراب العضلات الهيكيلية في مراحلها الأولية لابد من الخضوع لبرنامج تمارين تأهيلية حيث يعتبر العلاج بالحركة المقننة الهدفية [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 المقترن في : -

- تحسن إطالة عضلات الصدر للتلاميذ عينة البحث.

- تقوية عضلات الكتفين للتلاميذ عينة البحث.

فروض البحث :

توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدى 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 تدريسيهم ورعايتهم لمساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم الجسمية أو العقلية أو النفسية أو التعليمية". (23:1)

- استدارة الكتفين:

" انحراف أمامي للحزام الكتفي بحيث تحدث حركة تبعيد 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 وإبعاده عن الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً وهذا المتغير قد يكون موروثاً أو مكتسباً ". (12:149)

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية

1- دراسة **أحمد سيد سيد إسماعيل (2018م)** (3): بعنوان تأثير برنامج تمرينات مقتراح 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 فكريًا وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي كانت قيمة الفرق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي (7.14) لصالح القياس البعدى وكانت نسبة التحسن في انحراف سقوط الرأس (51.29) ونسبة التحسن في استدارة الكتفين (48.68).

2- دراسة صالح معمر صالح الهمالي (2017م) (8): بعنوان برنامج مقترن للتمرينات البدنية كمدخل لعلاج بعض الانحرافات القوامية تلاميذ 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 لمناسبيه 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 المقترن 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 مقترن لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد، يهدف البحث إلى دراسة تأثير برنامج علاج حركي مقترن لتحسين انحرافات العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الوادي الجديد، ووفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها فقد تم استخدام المنهج الوصفي (الوصفي المسحي - التجريبي) لمناسبيه لهذه الدراسة وقد اشتملت عينة البحث على (٦٤) تلميذاً من البيئة الحضرية والريفية، وأظهرت النتائج وجود ارتفاع نسبة الانحرافات القوامية في العمود الفقري بنسبة 80%， ووجد عدد من التلاميذ لديهم انحراف تحدب أعلى الظهر بنسبة 63%， وتأثير 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 تدريسي تأهيلي لاستدارة الكتفين في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائى المسافات القصيرة، هدف البحث إلى إعداد منهج تدريسي تأهيلي لاستدارة الكتفين، والتعرف على اثر المنهج التأهيلي في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائين 100م شباب، ومثل مجتمع البحث لاعبو ألعاب القوى بأندية محافظة القادسية وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من اللاعبين المصابين باستدارة الكتفين والبالغ عددهم (10) عدائين 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 الأجنبية

5- دراسة أجرانوفيتش وآخرون Agranovich et. al (2018م) (14): بعنوان نهج العلاج لتشوه إستدارة الكتفين عند الأطفال المصابين بالشلل الغضروفى، هدف البحث تقييم آثار عمليات نقل الأوتار عند الأطفال الذين يعانون من تشوه الدوران الداخلى للكتف بسبب الولادة شلل الضفيرة العضدية من عام 2015 إلى عام 2017 ، قمنا بفحص وعلاج 15 مريضاً يعانون من تشوه إستدارة الكتفين ناتج عن شلل الضفيرة العضدية التوليدى، تراوحت أعمار الأطفال من 4 إلى 17 عاماً. تم استخدام الفحص السريري والشعاعي، بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسى، 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 C7 - C5 (5 أطفال) ، المستوى - C5 (مريض واحد). جميع الأطفال يعانون من تشوهات ثانوية في الكتف: خلل التنفس Th1 الحقاني العضدي من النوع الثاني ، 6 (40٪) ؛ النوع الثالث ، 5 (34٪) ؛ النوع الرابع ، 1 (6٪) ؛ والنوع الخامس 3 (20٪). نتيجة ماليت 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 لملائمة طبيعة وأهداف البحث ، وذلك بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية .

ب- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العميقة من بعض تلاميذ الصف السابع بالمرحلة المتوسطة، حيث إشتملت على عدد (40) تلميذ في مجموعة تجريبية واحدة ، تراوحت أعمارهم من (12-13) عام ، كما إشتملت 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 الوزن ، وهذا يعطي دلالة على خلو البيانات من عيوب التوزيع غير الإعتدالي .

ج- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- قياس قوة عضلات الكتفين بإستخدام (Dynamometer) :
- يقف التلميذ منتصبا على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين أمام الفخذين واصابع اليد متوجهة إلى الأسفل .
- تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت اطراف اليد مباشرة ، ثم يقبض التلميذ على عمود الشد ، بحيث تكون راحة اليدين موجهة للأمام والآخر موجهة للجسم.
- عندما يكون التلميذ مستعدا للشد يثني جذعه قليلا للأمام من منطقة الحوض، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون اي انشاء في المرفقين .
- عند نهاية الاختبار يجب ان يكون الظهر مستقيما تقريبا وتسجل افضل محاولة لكل تلميذ من ال(3) محاولات .
- يجب التحكم في طول السلسلة بحيث لا يسمح للتللميذ بالوقوف على مشطى القدمين .

(210- 209: 38)

البرنامج التأهيلي البدني المقترن :

تم تصميم برنامج التأهيل البدني المقترن بناء على المراجع والدراسات العلمية ومن خلال ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية للبحث وبعد عرضه على 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 تمرينات تأهيلية ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية هي (18) وحدة تدريبية .

جدول (2)

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

الهدف:

الزمن:

التاريخ :

الوحدة:

الأسبوع:

أجزاء الوحدة	المحتوى	الأدوات المستخدمة	الزمن	الكرار	الشدة	الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدى "الإحماء"	أداء التدريبات والتمرينات التالية أرقام (59)(49)(39)(29)(19)(9)		15ق	2	من 30 إلى %40	60	2	60 ث
جزء تأهيلية رئيسية 70 ق	أداء تدريبات الصالة (42)(40)(35)(30)(25)(20)(15)(10)(5)	داميلز استك مطاط أو حبل مطاط	60ق	25	من 50 إلى 60%	60 ث	5	60 ث
	أداء لعبة رياضية			25				
	مبارزة كرة قدم (10ق)			10				
الأنشطة	- تقسيم التلاميذ على ثلاث مجموعات وكل مجموعة مكونة من عدد (5) تلاميذ ثم عمل مبارزة بين المجموعات الثلاث بخروج المغلوب (حيث تلعب المجموعة الأولى مع المجموعة الثانية والفاائز يلعب مع المجموعة الثالثة وتوقفت المبارزة (4ق) مع مراعاة وجود فترة راحة (1ق)).	15ق	5ق	-	-	-	-	-
الختام 5ق	أداء التدريبات والتمرينات التالية أرقام (25)(20)(15)(10)(5)		5	-	30%40	-	-	-

التمرينات والتدريبات المستخدمة في البرنامج التأهيلي

1. الجري متعدد الإتجاهات (أمامي - خلفي - قطري).
2. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) ثني الجزء أماماً أسفل للامس القدمين بالتبادل.
3. (وقوف) الجري في دائرة.
4. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) دوران الذراعين أماماً خلفاً بالتبادل.
5. (انبطاح - ذراعان عاليا) رفع الصدر والرجلين.
6. (وقوف فتحا - ذراعان عاليا) ثني الجزء جهة اليسار والضغط ثم يكرر جهة اليمين.
7. (وقوف فتحا) الوصول إلى فتحة الرجل والأرتكاز على الفخذين والثبات في العد ثم الوقوف ويكرر.
8. (الرقد) انقباض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل ثم البسط.
9. (وقوف) تحريك الرأس للجانبين يميناً ويساراً.
10. (وقوف) المشي حول المضمار.
11. (وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة في الهواء ثم لفة كاملة.
12. (وقوف) المشي الرياضي ثم الجري متدرج السرعة.
13. (وقوف) دوران الذراعان مع المشي في المكان.
14. (وقوف) دوران الرقبة حول محورها جهة اليمين ويكرر جهة الشمال.
15. (جلوس طويل فتحا - ذراعان عاليا) رفع الرجلين مع خفض الذراعين لمس القدمين ثم ثني الركبتين.
16. (وقوف فتحا) ثني الجزء جانباً وبيطء حتى تشعر ببطاطية العضلات ثم العودة للوضع الأبتدائي.
17. (انبطاح مائل جانبي) رفع رجل مع الذراع جانباً وعالياً.
18. (وقوف) الوثب مع عمل مقصات بالذراعين والقدمين معاً.
19. (وقوف على أربع فتحا ثني الركبة) تبادل مد وثني الركبتين.
20. (رقد) رفع الكتفين ثم ضغطهما إلى أسفل، ثم البسط.
21. (وقوف) الجري للأمام لمس حائط والعودة.

22. تمرينات مرونة وإطالة لعضلات الذراعين، الرسغين.
23. تمرينات مرونة وإطالة لعضلات منطقة الجذع والتى 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 الأبتدائي ثم ضم القدم اليسرى على الصدر وعودتها للوضع الأبتدائي.
32. (وقوف) المشي أماما مع التصفيق أمام وخلفا لجسم.
33. (وقوف) الجري أماما مع تبادل ثني الركبتين خلفا.
34. (وقوف) الحجل 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 4/10/2018 م حتى 4/2018 م 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)

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

* الدالة $> 0,05$

م = المتوسط الحسابي

ع = الإنحراف المعياري

ل = الالتواز

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي 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 تنوّعت 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 والبعدي كان لصالح القياس البعدى وان 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 التي استخدمت برامج التأهيل البدني للتخلص من تشوّه استدارة الكتفين لدى التلاميذ مثل دراسة سيد أحمد سيد إسماعيل (2018م) (3) التي 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 والبعدي (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 المقترن 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 القومية في العمود الفقري بنسبة 80%، ووجد عدد من التلاميذ لديهم انحراف تحدب أعلى الظهر بنسبة 63%， وتأثير 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 للللاميد عينة البحث.

- تقوية عضلات الكتفين لللاميد عينة البحث.

الاستنتاجات:

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

1. أدى البرنامج التأهيلي البدني إلى تحسن في إطالة عضلات الصدر لللاميد عينة البحث.

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

النوصيات:

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

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم الصالحين حسن الماعزي : "أثر التمارينات العلاجية على تحدب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (10-11) سنة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من أبريل ، ليبيا.
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 تمارينات مقترن لتشوه سقوط الرأس للأمام واستدارة الكتفين للمعاقين ذهنياً في الفئة العمرية (12-15) سنة، مج 35، ع 35، 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 الفتلاوى (2012م) : أثر منهج تدريسي تأهيلي لاستدارة الكتفين في بعض المتغيرات الكينماتيكية والإنجاز لدى عدائى المسافات القصيرة، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.

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

- 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 chanias , 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 على مستوى التحصيل المعرفي لمهارة 100 متر عدو

للمزيدات الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي

* أ.د/ جمال أحمد محمد سلامه

** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

* * * نهاد السيد عباس البردى

مقدمة ومشكلة البحث :-

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

(425 - 340 :4)

ويذكر "عادل عبد البصیر" (2005) نقلاً عن "محمد علاوى" (1993) أن المتعلم قد لا تناول له فرصة كبيرة لاستيعاب واكتساب القدر الكافي عن المهارة، نظراً لأن المهارة تمر أمامه مروراً سريعاً، دون أن يعيّرها الاهتمام الكافي ولا ترك سوى بعض الانطباعات الباهتة مما يؤدي إلى اكتسابه الأداء الخاطئ للمهارة الحركية (12 : 61) .

ويشير "الغريب زاهر اسماعيل" (2001) أن التعلم باستخدام الخرائط الذهنية يؤدي إلى تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى اللاعب وتجنب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلالتها هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم (186: 4)

* 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

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

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

وتعتبر خرائط المفاهيم من الأساليب والطرق الحديثة التي تثير اهتمام المتعلمين نظراً لتوافر عنصر التشويق والاستجابة السريعة نحو التعلم .

ويتحقق 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 والأبداعي الذي يتوااءم مع طبيعة فهم المتعلم (10: 16)

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

1. معرفية ومنظمة
2. متربطة ومفسرة
3. تكاميلية
4. مفاهيمية

ومن خلال عمل الباحثون كمختصون في مجال طرق التدريس لاحظوا أن التلاميذ تقصرهم الدافعية والميل والرغبة تجاه تعاملهم مع أنشطة درس التربية الرياضية ، مما يؤثر على أسلوب أدائهم واكتسابهم للمهارات ، وقد يرجح الباحثون سبب ذلك إلى قيام المعلمين القائمين بالتدريس إلى استخدام طريقة التدريس المعتادة والمتعارف عليها وهي التدريس بالشرح والنموذج ، الأمر الذي دفع الباحثون إلى 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 وتطبيقاتها في مواقف مشابهة ، وهي مدخل جديد للتعلم القائم على تطبيق المفاهيم والمعارف للمهارات استرشاداً ببعض نتائج الدراسات السابقة ، حيث أشارت إلى أن المتعلم بحاجة إلى طريقة تتيح له الدعم والمساندة في حالة التعلم الجديد ، وتعمل كاستراتيجية تعويضية عند

حدث اي تصور في المفاهيم ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية خرائط المفاهيم حيث تعمل على 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 اهتدوا إليها من خلال الدراسات السابقة والمشابهة في الرياضيات الجماعية وغيرها وقاموا بعرضه علي السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس التربية الرياضية والسادة الخبراء في مجال العاب القوى للوصول الي الصورة النهائية لخرائط المفاهيم قيد البحث .

مراحل بناء خرائط المفاهيم :-

أتفق كل من "وائل محمود" (2010م) و "باسم العريبي" (2001م) و "فادية سعد" (2002م) و "وجيه القاسم" و "محمد الزغبي" (2004م) و "مصطفى السايج" (2007م) و "أحمد ذكي" (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 متراقبة من المفاهيم ، اعداد قائمة بالمفاهيم وترتيبها تنازلياً تبعاً لشمولها .

3. مرحلة التصميم :-

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

4. مرحلة الربط :-

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

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

5. مرحلة المراجعة :-

فحص شريحة خريطة المفاهيم و إعادة ترتيب المقاطع مع التركيز على التنظيم والمظهر ودمج البنود المشابهة ويمكن اضافة ألوان أو خطوط مختلفة تدل على درجة الأهمية .

6. مرحلة الصياغة النهائية :

و فيها تكون الخريطة قد وصلت الى الصورة النهائية للاستخدام .

أهمية 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 ومتعددة تساعد على تحقيق نواتج التعلم المرغوبة.

3. تقديم دليل التلميذ يحوي مجموعة من دروس ألعاب القوى باستخدام خرائط المفاهيم كوسيلة للتعلم الفعال .

هدف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على تأثير خرائط المفاهيم على مستوى التحصيل المعرفي لمهارة 100م عدو في درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الأول الإعدادي .

فرضيات البحث:-

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

2. توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلي والقياس البعدى لأفراد مجموعه البحث الضابطة في اختبار التحصيل المعرفي عدو 100م قيد البحث لصالح القياس البعدى.

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 على الجرافيكس في إظهار وتنظيم العلاقات للمحتوى التعليمي لدروس ألعاب القوى قيد البحث .

وتعرف أيضا على أنها :

تقنية رسومية تزود الفرد بمحفظة مفاتيح تساعد على استخدام طاقة العقل بتسخير أغلب المهارات العقلية بكلمة ، بصورة ، عدد ، منطق ، ألوان ، بأرتفاع في كل مرة . (5 : 6)

اجراءات البحث

منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، احداهما تجريبية والآخر ضابطة ، باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:-

يمثل مجتمع هذا البحث طالبات الصف الاول الاعدادي بمدرسة إبطو الاعدادية المشتركة بإدارة سوق 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 كالتالي :-

جدول (1)

مجمع 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 القبلية للمجموعتين (2019/10/ 7)
- تم تطبيق البرنامج من (2019/11/11 الى 2019/10/ 8)
- اجريت القياسات البعدية للمجموعتين في الاثنين الموافق (2019/11/12)

اعداد مواد المعالجة التجريبية:

اولا. وسائل جمع البيانات.

قام الباحثون بتحديد البيانات المستخدمة في البحث إلى ما يلى:

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

- أ. العمر الزمني: بالرجوع إلى 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:

اخبار القدرات العقلية للذكاء للصغرى والكبار " اعداد /سامية الانصارى . مرفق (1)

استخدم الباحثون اختبار الذكاء المصور الذى قامت بتصميمه د/سامية الانصارى ويكون الاختبار من (60) سؤال مدرج في الصعوبة مدتة (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 ويكون

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

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء المصور مرفق (1)

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاختبار كما يلى :

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 فهيم ويكون اختبار تحصيل معرفي عدو 100 م من (74) سؤال في المجال (التاريخي - القانوني - المهارى).

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الاعلى والارباعي الأدنى لاختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=20

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

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 05. بين متوسطي الارباعي الاعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقني لاختبار الذكاء قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية ويوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقني عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبار.

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

ن = 20

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 0.444
 يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) لاختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقني عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبار

جدول (4)
دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الاعلى والارباعي الأدنى
لاختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100 متر عدو لبيان معامل الصدق

ن = 20

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 2.306

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنيين لاختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100 متر عدو قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (5)

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

$n = 20$

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

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

الاطار الزمني لتنفيذ البرنامج:

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

علي أن يكون الشكل النهائي للدروس على النحو التالي :

- الجزء التمهيدي (10 دقائق) ويضم

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

- الجزء الرئيسي(50 دقيقة) ويضم

النشاط التعليمي (25 دقيقة) والنشاط التطبيقي (25 دقيقة)

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

- الجزء الختامي (5 دقائق)

وبذلك يكون الزمن المخصص للدرس(90 دقيقة)

9- قيادات تنفيذ البرنامج:

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترن باستخدام خرائط المفاهيم .

10- اساليب التقويم المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترن .

أ.التقويم المبدئي:

يتم قبل البدء في تنفيذ البرنامج ويعطي معلومة مهمة على المحتوى 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 بإجراء 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 طلابات الصف الثالث الاعدادى بالمدرسة وهى من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك بهدف تقيين جميع الوسائل والاختبارات المستخدمة في البحث.

وقد اسفرت تلك الدراسة عن:

- التاكد من صلاحية الوسائل والادوات المستخدمة في البحث.

- مناسبة اختبار الذكاء لعينة البحث.

- اختبارات تحصيل معرفي للعدو 100م

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

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

- اكتشاف الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء تطبيق البرنامج
- التأكيد من صلاحية المكان و المناسبة لتطبيق البحث
- التأكيد 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 7/10/2019 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.

الاعتدالية 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).

الاعتدالية توزيع البيانات:

للتأكد من خلو البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على 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 اعتمالية البيانات $N=40$

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

الخطا المعياري لمعامل الاتواء = 0.374

حد معامل الاتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 0.733

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الاتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتبين ان قيم معامل الاتواء قد تراوحت ما بين $(3\pm)$ وهي اقل من حد معامل الاتواء مما يشير الى اعتمالية البيانات وتماثل المنحنى الاعدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتمالية.

جدول (7)

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

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

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 05. ودرجتي حرية (19، 19) = 2.12

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 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 الأساسية للبحث:

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

القياس البعدي:

تم اجراء القياس البعدي على 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) للمعذيات المرحلة الاعدادية.

المعالجات الاحصائية:-

استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الوسيط

- التفلطح

- معامل الالتواء

- معامل الارتباط

- اختبار (ت)

- معامل الفا

- معامل كوهن

- تحليل تباين Anova

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج :

جدول (8)

دالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو

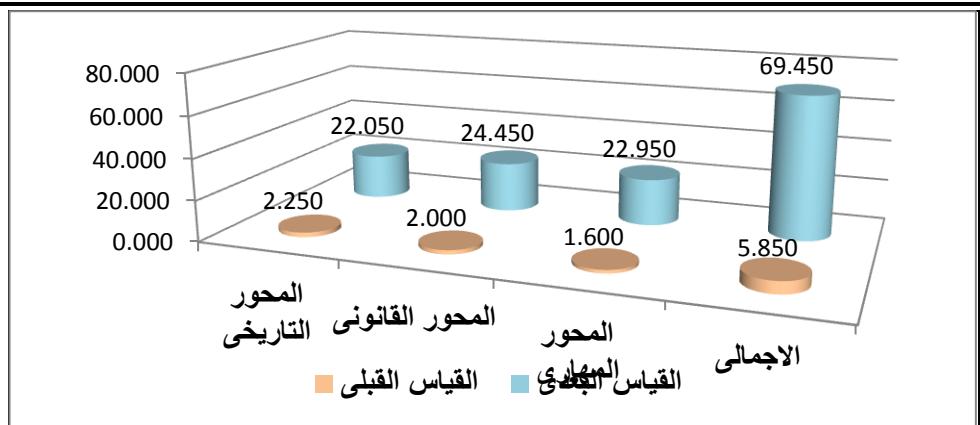
ن=20

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.729$

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

يتضح من جدول (8) دالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (27.654 الى 33.161) واجمالى (34.528) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى 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 0 مما يدل على فاعلية البرنامج التعليمى المقترن بشكل كبير على المتغير التابع



شكل بياني (1)

الشكل بياني رقم (1) يوضح متوسط درجات القياس القبلي والقياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو قيد البحث

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو

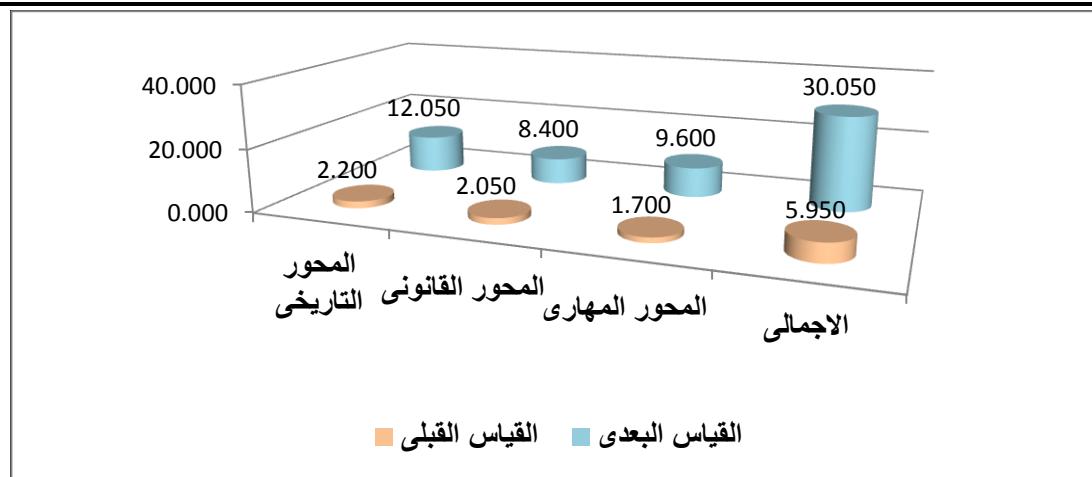
ن=20

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.729=0.05$

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 والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو وقد تراوحت قيمة (t) المحسوبة ما بين (8.919 الى 10.569) واجمالى (12.062) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.432 الى 0.786) واجمالى (0.497) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة 0 مما يدل على فاعلية البرنامج التدريسي التقليدى بشكل نسبى ومتفاوت على المتغير التابع.



شكل بياني (2)

الشكل بياني رقم (2) يوضح متوسط درجات القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو قيد البحث.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو قيد البحث

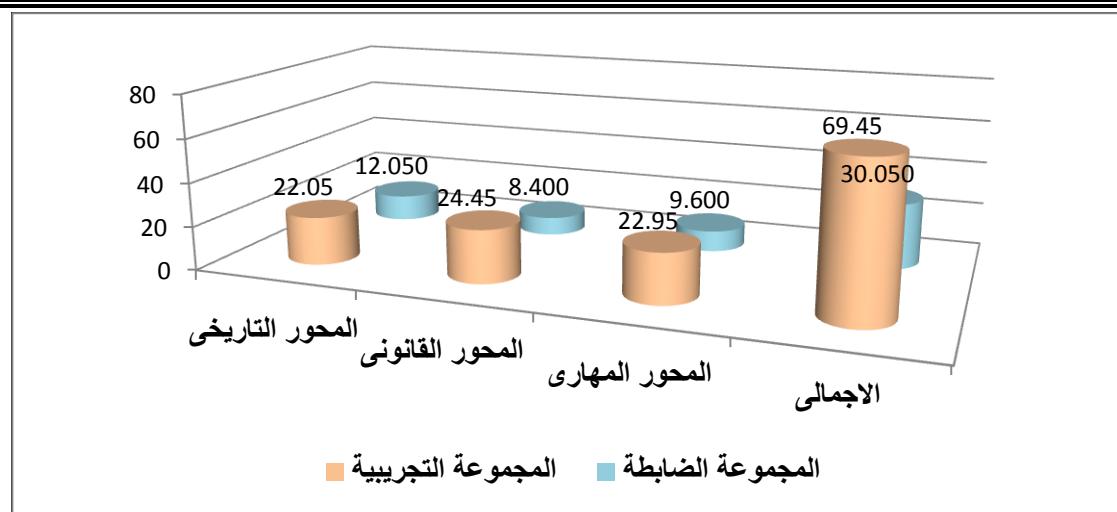
$n_1 = 20$ $n_2 = 20$

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

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 مجموعة البحث التجريبية والضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى لمسابقة 100م عدو قيد البحث وذلک عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (18.990 الى 27.047) واجمالى (23.893) وهى دالة احصائية لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيمة حجم التأثير للمتغيرات قد حققت قيمة تراوحت ما بين (2.484 الى 3.640) واجمالى (3.219) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترن بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة



شكل بياني (3)

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

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على :

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

يتضح من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبار التحصيل المعرفي لمسابقة 100م عدو. حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (34.528 الى 27.654) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً 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 مجموعه 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 إلى إنتظام أفراد المجموعة التجريبية في تنفيذ البرنامج التعليمي المقترن باستخدام (خرائط المفاهيم) لتنمية التحصيل المعرفي لمسابقة 100م

عدو، لما يحتويه البحث من اختبارات تحصيل معرفى لمسابقة 100م عدو والتي تمثلت في مجموعة من الاسئلة في المجال (التاريخي - القانوني - المهارى) والتي تستهدف تشكيل وبناء العقل وتنمية قدراته المعرفية المختلفة للفرد لاعلى مستوى من التحصيل المعرفى والمهارى وذلك من خلال استخدام مجموعة من خرائط المفاهيم المتعددة مما يعلم على 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 تنسجم مع معطيات التربية الحديثة فى كون التلميذ محور العلمية التعليمية وصاحب الدور الرئيسي فى عملية التعلم، كما انها اداة فعالة للتفكير الناقد والابداعى الذى يتوااءم مع طبيعة فهم المتعلم (10:19)

وتتفق نتائج البحث الحالى مع دراسة كلا من " توفاك Novak (1990م)(24) شيماء عوض الله(19.2م)(20)، ايمان ثروت راغب(2013م)(5)، ندى محمد محمد(2015م) (18)، فادية على احمد(2017م)(15).

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

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

- توجد فروق دالة احصائية بين مستوى القياس القبلى والقياس البعدى لأفراد مجموعة البحث الضابطة فى اختبار التحصيل المعرفى عدو 100م قيد البحث لصالح القياس البعدى.

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

(0.497) وهى دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة (0) مما يدل على فاعلية البرنامج التدريسي التقليدى بشكل نسبي ومتقاوٍ على المتغير التابع ويرجع الباحثون أن ما توصل إليه من نتائج ترجع إلى أن أفراد المجموعة الضابطة كانوا يستخدمون الأسلوب التقليدى في التعليم مع الافتقار للتنوع في درس العاب القوى وذلك من خلال استخدام أسلوب واحد في التعليم وهو الأسلوب التقليدى المتبعة والمعتمد على (الشرح واداء النموذج) مما كان له الاثر على تحقيق دلالات منخفضة وتأثيرات غير فعالة بالشكل المطلوب على التحصيل المعرفى والمهارى قيد البحث .

وتنقق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "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)

وتنقق نتائج البحث الحالى مع دراسة كلا من " توفاك Novak (1990م) (24)" شيماء عوض الله (19.2م)(20)، ايمان ثروت راغب (2013م)(5)، ندى محمد محمد (2015م) (18)، فادية على احمد (2017م)(15) .

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

مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

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

يوضح جدول (3) وشكل (3) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في 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) واجمالى (23.893) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التاثير للمتغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.484 الى 3.640) واجمالى (3.219) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدربى المقترن بشكل كبير على المتغير التابع لدى المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة ويرجع الباحثون ذلك التحسن في اختبار التحصيل المعرفي 100م عدو قيد البحث لصالح أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة إلى 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 الطالب وزيادة مشاركتهم الفعالة في اسلوب التعلم، وهذا يختلف بدورة عن الأسلوب التقليدي (الشرح والإلقاء) حيث لا يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وتقليل دور الطالب وجعله كمتلقى سلبي للمعلومات ومؤدي غير مبكر للأنشطة المكلف بها من خلال الاوامر جعل المعلم هو محور العملية التعليمية وليس الطالب ، مما يشير إلى أن استخدام خرائط المفاهيم أثرب تأثيرا إيجابيا أفضل من الأسلوب التقليدي المتبعد بإستخدام(الشرح والإلقاء) على احتارات التحصيل المعرفي قيد البحث.

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

ويعزو الباحثون التحسن في التحصيل المعرفي 100 م عدو لافراد المجموعة التجريبية عنده في المجموعة الضابطة الى مدي التكامل والتتنوع والترابط بين كافة المجالات (تاريخي - القانوني - المهارى) المقدمة لافراد المجموعة التجريبية من خلال استخدام خرائط المفاهيم مما ادى تحسين التحصيل المعرفي للطالبات

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

فاضل حسن (2017م) (2).

ومن خلال عرض ومناقشة وتفصير نتائج الفرض الثالث يتضح أنه قد تحقق إجرائياً من خلال النتائج المطروحة .

الاستنتاجات :-

في حدود هدف البحث وفرضه، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون ، وبعد تحليلها احصائياً، ومناقشتها وتفصيرها قد توصل الباحثون للاستنتاجات الآتية :

1. التدريس باستخدام خرائط المفاهيم له تأثير إيجابي على المستوى المعرفي لمهارة (عدو 100 متر) في تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لدى طالبات عينة البحث التجريبية.
2. خرائط المفاهيم لها تأثير إيجابي على المتعلم حيث تجذب وتشير انتباه المتعلم نحو التعلم.
3. التدريس باستخدام خرائط المفاهيم من أفضل أنواع طرق التدريس التي تحقق نتائج مبهجة في العملية التعليمية .

الوصيات:

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 وعلى مراحل سنية متعددة 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

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

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

ثانياً : المراجع الأجنبية :

17. **Biscone arrol & lamaster (1991)** : meaning in collegebiology teacher, vol no 1.
18. **Kinchin- Ian(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.jilly (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 الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة

كأس طب حياة صحي بدولة الكويت

* أ/ سعد محمد سند المطيري

مقدمة البحث : The Research Introduction

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

وظهرت في الاونة الاخيرة الكثير من وسائل التواصل الحديثة نتيجة الثورة التكنولوجية، والتي بدورها تقرب المسافات بين الافراد ومنها ، شبكة الانترنت Online وتطبيقاتها، مثل السناب شات ، الفيس بوك، وتويتر، واليوتيوب ، وموقع الدرشة 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 SixDegrees.com عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة ، وموقع classmates.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) ارتفاع عدد مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي الرئيسية على شبكة الانترنت (فيسبوك ، تويتر ، لينك 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 ، وموقع على 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 وموقع التواصل إلى ثمان 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:

(Face book) 1. الفيس بوك:

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

ويكون 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)

(Twitter) 2. تويتر:

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

(Google, Google+) 3. جوجل أو جوجل بلس:

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

(Weblogs) 4. المدونات:

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

5. سناب شات : Snapchat

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

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

مشكلة البحث : Research problem

يتناول نموذج روز نجرين مجموعة العوامل التي تتشكل منها نظرية الاستخدامات والإشاعات الاجتماعية والبيولوجية والنفسية الموجدة لدى الإنسان حيث تتفاعل هذه الحاجات مع الإطار المجتمعي وخصائص الفرد ، وهنا يلجأ الفرد إلى الوسيلة الإعلامية التي يرى في مضمونها حلًا لمشكلاته واحتياجاً لحاجاته . (جرار 2012 : 125)

وان موقع التواصل الاجتماعي في ظل النظرية تقوم بدور المليبي لحاجات الجمهور النفسية والاجتماعية على أساس إن الحاجات تيسر استخدام الإعلام وال الحاجات يجعل 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 الاستفادة منها .

لذا إرتى 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 على :

- 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 المتنية بين طرفي العلاقة المشاركين فيها". (عصام سليمان موسى : 23)

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

ولذا يعتبر التواصل "بناء علاقة بين طرفيين 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 الأحساس والرسائل التي قد تفهم و قد لا تفهم بنفس الطريقة من طرف كل الأفراد المتواجدون في و ضعية تواصلية.

وسائل التواصل الاجتماعي:

منظومة من الشبكات الإلكترونية، التي تسمح للمشترك فيها بإنشاء موقع خاص بهم، ومن ثم ربطه من خلال نظام اجتماعي الكتروني 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 (2014) بعنوان "الوسائل التواصل الاجتماعي وأثرها على المجتمع ، نظرة شرعية إجتماعية قانونية" ، الهدف من الدراسة : التعرف على الرعاية النفسية للاعبين بعد المنافسة ومستوى طموحهم الرياضي ، توصلت الدراسة إلى 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 **أسامي غاري المدنى (2014م)** بعنوان "دور شبكات التواصل الاجتماعى فى تشكيل الرأى العام لدى طلبة الجامعات السعودية ، جامعة أم القرى نموذجاً" ، توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المبحوثين على مقياس دور شبكات التواصل الاجتماعى فى تشكيل الرأى العام لدى الطاب تبعاً لاختلاف مستويات استخدام شبكات التواصل الاجتماعى المختلفة .
- 3- دراسة **رشا أديب محمد عوض (2014م)** بعنوان "آثار استخدام موقع التواصل الاجتماعى على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم من وجهة نظر ربات البيوت " ، توصلت الدراسة إلى إن لموقع التواصل الاجتماعى تأثيراً سلبياً على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم، وبخاصة في حالات ازدياد عدد ساعات الاستخدام ، إن لموقع التواصل الاجتماعى تأثيراً إيجابياً على التحصيل الدراسي للأبناء في محافظة طولكرم، في حالة الاستخدام الإيجابي لهذه المواقع في خدمة العملية التعليمية، وتحت بصر أولياء الامور وتوجيههم.
- 4- دراسة **أحمد يونس محمد حمودة (2013م)** بعنوان "دور شبكات التواصل الاجتماعى في تنمية مشاركة الشباب الفلسطينى في القضايا المجتمعية" ، توصلت الدراسة إلى 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 يتبعون لقضايا المجتمعية على شبكات التواصل الاجتماعى 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 طايل البشابشة (2013م)** بعنوان "د الواقع استخدام طلبة الجامعات الأردنية لموقع التواصل الاجتماعى وشباعاتها ، (فيسبوك وتويتر) ، دراسة على طلبة الجامعة الأردنية وجامعة البترا نموذجاً " ، وأسفرت النتائج عن أنه كان دافع استخدام الطلبة لموقع التواصل الاجتماعى بغض 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 **ميريم نريمان نومار (2012م)** بعنوان "استخدام موقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في

العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك في الجزائر" وكانت أهم النتائج ، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الذكور والإناث، وتبيّن أيضًا أن المبحوثين الأكبر سناً يتعاملون بنوع من الوعي عند استخدامهم لموقع "الفايسبوك" ، كما أسفرت الدراسة أن استخدام هذا الموقع يؤثّر في الاتصال الشخصي وجهاً لوجه ، وفي تفاعل المستخدمين مع أسرهم وأقاربهم وأصدقائهم كما يؤدي إلى الانسحاب الملحظ لفرد من التفاعل الاجتماعي.

ثانياً: الدراسات المرتبطة الأجنبية:

7- دراسة (2013) **Iordache, D. D. Lamanauskas, V.** هدفت الدراسة إلى استكشاف استخدام موقع 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 موقع التواصل الاجتماعي والمشاركة السياسية وتوجيه الرأي العام الطلبي 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 يتعدي 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 الاجتماعي 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:**- استماراة الاستبيان إعداد الباحث:**

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

- تحديد محاور استماراة الاستبيان:

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 استماراة استطلاع رأى الخبراء حول هذه المحاور (مرفق 2) لتحديد محاور وسائل التواصل الإجتماعى وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت ، والذى حدد له مقياس ثلاثي متدرج لتحديد درجة موافقة أفراد عينة هذا البحث على القيم المتوفرة، حيث كانت درجة تقدير الإستجابة (نعم، محайд، لا).

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

ويوضح جدول رقم (2) المتosteatas والإنحرافات المعيارية لدرجات آراء الخبراء حول محاور استبيان وسائل التواصل الإجتماعى وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة

صحى بدولة الكويت.

جدول (2)

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

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

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

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء فى كل عبارة من عبارات الاستبيان

(ن = 10)

النسبة المئوية	المحور الثاني		المحور الاول		رقم العبارة
	عدد الموافقين	رقم العبارة	النسبة المئوية	عدد الموافقين	
%80	8	5	%100	10	1
%80	8	6	%90	9	2
%90	9	7	%80	8	3
%100	10	8	%90	9	4
%100	10	9			
%90	9	10			
%80	8	11			
%80	8	12			
%90	9	13			
%90	9	14			
%80	8	15			
%90	9	16			
%80	8	17			
%100	10	19			

يوضح جدول رقم (3) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات استبيان (وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحى 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 2019/9/20م إلى يوم الخميس الموافق 2019/9/25م حيث أجرى الباحث التطبيق لإيجاد الأنماط وقام بإجراء التطبيق الثاني لإيجاد الثبات بعد اعتبار تطبيق الأنماط الداخلي تطبيق أول للثبات بفواصل زمني قدره (15) يوماً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة مكونة من (10) شاب وشابة وذلك لإيجاد المعاملات العلمية للإستبيان من صدق وثبات.

صدق الأنماط الداخلي:

يُقصد بصدق الإنماط الداخلي قوة الإرتباط بين درجات كل فقرة من فقرات الإستبيان والدرجة الكلية للمحور إلى تتنتمي 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 الإرتباط	رقم العبارة	معامل الإرتباط	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 الأنماط الداخلي لعبارات الاستبيان حيث يتضح وجود علاقة

ارتباطية دالة إحصائيةً بين درجة كل عبارة ومجموع المحور المنتمية إليه العبارة كما يتضح أن قيمة 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 22/9/2019م حتى الخميس 7/10/2019م.

المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث:

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

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض نتائج تسؤال البحث الأول وتفسيرها ومناقشتها: وينص هذا التساؤل على ما يلى :-
- ما وسائل التواصل الاجتماعي؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بتحليل إستجابات عينة البحث على أسئلة الإستبيان.

1. ما وسائل التواصل الاجتماعي التي تقبل على إستخدامها؟

جدول (5)

وسائل التواصل الاجتماعي التي تقبل على 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	سناب شات Snapchat
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي إستخداماً جاءت بالترتيب التالي: سناب شات (Snapchat) بنسبة 42.4% الفيس بوك (Face book) بنسبة 37.4%

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 الاجتماعي؟

جدول(6)

مدى إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

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

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

3. هل تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدةك على ممارسة الرياضة؟

جدول(7)

مدى إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدة على ممارسة الرياضة

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

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي للمساعدة على ممارسة الرياضة من إجمالي مفردات عينة الدراسة بلغت 88.18%， بينما بلغت نسبة من لا يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمساعدة على ممارسة الرياضة مطلقاً من إجمالي مفردات عينة الدراسة بلغت 11.82%.

4. ما معدل استخدامك لها؟

(8) جدول

معدل إستخدام عينة البحث لوسائل التواصل الاجتماعي

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 الاجتماعي مرة واحدة يومياً بلغت 94.3% من إجمالي مفردات من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي من إجمالي عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بمعدل مرتان في الأسبوع 3.7% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي ثلاث مرات في الأسبوع 2% من إجمالي عينة الدراسة .

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

(9) جدول

أوقات إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي

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 الاجتماعي في بداية اليوم الدراسي بلغت 74.06% من إجمالي مفردات من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي من إجمالي عينة الدراسة ، وجاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بمعدل نهاية اليوم 15.56% من إجمالي عينة الدراسة ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في منتصف اليوم 6.65 ، بينما جاءت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في وقت الفراغ 3.74% من إجمالي عينة الدراسة .

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

(10) جدول

أوقات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

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 ثلاثة ساعات 70.60% من إجمالي عينة الدراسة، وبلغت نسبة من يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لمدة أكثر من ثلاثة ساعات 1.40% من إجمالي عينة الدراسة.

7. ما مجالات استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي؟

(11) جدول

مجالات استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي

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

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

الموقع الثقافية ثلاثة 15.58% من إجمالي عينة الدراسة .

ما أسباب استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي ؟

جدول(12)

أسباب إستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي

عينة البحث		معدل الإستخدام
%	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 لدى عند الإستخدام
2.30	8	تطور من المستوى البدني لدى
100	347	الإجمالي

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أسباب إستخدام عينة البحث لوسائل التواصل الاجتماعي 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 لدى عند الإستخدام" ، بنسبة (3.74%) ، و "تزودني بخبرات حديثة في الأداء الرياضي" ، بنسبة (3.17%) ، ثم "استخدامها غير مكلف وفي متناول الجميع" ، بنسبة (2.88%) ، وأخيراً "تطور من المستوى البدني لدى" ، بنسبة (2.30%) .

8. يؤدي استخدامك لموقع التواصل الاجتماعي إلى تحقيق الإشاعات التالية:

جدول(13)

إشاعات استخدام موقع التواصل الاجتماعي

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

59.65	207	تكوين الخبرات الازمة 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 موقع التواصل الاجتماعي يؤدي إلى تحقيق الإشاعات التالية : " تكوين الخبرات الازمة لممارسة التدريب البدنية المفيدة" ، بنسبة (59.65%) ، يليها " التعلم والتدريب على كثير من التدريبات البدنية" بنسبة (11.52%) ، ويليها " التعرف على 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 المعرفة الرياضية" بنسبة (2.59%) ، ثم " الحصول على معلومات غذائية سليمة" بنسبة (2.88%) ، 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 %	ك	الموضوع
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 على 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 الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة صحي بدولة الكويت :

- يؤدي استخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي إلى التأثير على السلوكيات التالية:

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

تشير النتائج التفصيلية للجدول السابق أن أكثر السلوكيات التي يمكن أن تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في إكتسابها هي على 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 الاجتماعي وتأثيرها على المجتمع لممارسة الرياضة كأسلوب حياة :

- أن أكثر وسائل التواصل الاجتماعي إستخداماً جاءت بالترتيب التالي: السناب 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 تensem وسائل التواصل الاجتماعي في إكتسابها هي على التوالي: "إكتساب سلوكيات تتعلق بحب الممارسة كأسلوب حياة" ، ثم "إكتساب سلوكيات تتعلق بتقدير أهمية ممارسة الرياضة" ، وأقلها "إكتساب سلوكيات تتعلق بالعادات الرياضية السليمة".

الوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصى مايلي:

- ضرورة إستقادة المجتمع الكويتي وخاصة الشباب من وسائل التواصل الاجتماعي.
- ضرورة إستخدام وسائل التواصل الاجتماعي التي تسهم في إكتساب سلوكيات رياضية مفيدة ومتنوعة.

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 المدنى** : 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 الرازق**، صفد الساموك (2012م) : الإعلام الجديد تطور الأداء والوسيلة والوظيفة.
4. **الدليمي، عبد الرزاق محمد** : الإعلام الجديد والصحافة الإلكترونية، دار وائل للنشر، الأردن. (2011م)

5. راضي زاهر (2003م) : استخدام موقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي، مجلة التربية، عدد 15 ، جامعة عمان الأهلية، عمان .
6. رشا أديب محمد عوض (2014م) : آثار استخدام موقع 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 الإجتماعية وأثرها علي المجتمع ، نظرة شرعية إجتماعية قانونية ، المؤتمر العلمي الدولي السنوي الرابع لكلية الشريعة ، جامعة النجاح الوطنية فلسطين .
8. عباس مصطفى صادق (2008م) : الإعلام 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 المتلقيين، دراسة مقارنة للموقع الاجتماعية والموقع 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. ليلى 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.
14. مريم نريمان نومار : استخدام موقع الشبكات الاجتماعية وتأثيره في العلاقات الاجتماعية دراسة عينة من مستخدمي موقع الفايسبوك في الجزائر ، رسالة ماجستير ، في كلية الإعلام والإتصال تخصص الإعلام وتكنولوجيا الإتصال الحديثة ، جامعة النجاح لحضر ، باتنة ، الجزائر.
15. مصطفى رضا عبد الوهاب وأخرون (د.س) : الانترنت طريق المعلومات السريع، دط ، مطبع المكتب المصري الحديث.
16. هبة محمد خالد (2008م) : موقع الشبكات الاجتماعية، ما هي؟ منتديات اليسار للمكتبات وتقنية المعلومات.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

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

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

سنوات (دراسة تحليلية)

* أ. د / يوسف دهب علي حسن

** أ.م.د/ وحيد صبحى عبد الغفار

***م.د/ أمل حسين السيد محمد

****أ/ آلاء محمد عبدالعزيز حسن

المقدمة:

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

كما أوضحت نتائج الأبحاث العديدة في مجال الخصائص البدنية والحركية والمهارات للنشيء عامة والمرحلة السنوية (7، 8) سنوات على وجه الخصوص أنه بدون الانتظام والاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي فإن ذلك يؤدي إلى انخفاض الكفاءة الوظيفية لنظام عمل الأعضاء والأجهزة الحيوية، حيث أصبح الأطفال قليلاً الحركة نظراً لطول فترة الجلوس في المدرسة وإعداد الدروس والواجبات المدرسية ومشاهدة التلفزيون والكمبيوتر، ولما كانت الحركة والتربيه والثقافة البدنية عوامل ضرورية وأساسية لسلامة ونمو وتطور الطفل بدنياً ووظيفياً بصورة صحيحة ومثالىة، 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 التنفسى، فوجد أن معدل ضربات القلب Heart rate يصبح أقل وفي نفس الوقت أقوى ويزداد الدفع القبلي

* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

** 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.

كما تصبح الرئتين أكبر حجما وكفاءة وعليه تتحسن وظائف التنفس وتزداد السعة الحيوية *Vital capacity* (V.C) وتحسن عمليات تبادل الغازات (الأكسجين وثاني أكسيد الكربون) كما تتحسن عمليات الأكسدة وتتبادل 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 أساسين 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 تمتينها 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:

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

جدول (1)

دليل النمو والتطور البدني

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

(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 " دراسة محمد نصر الدين رضوان، محمود عبد الظاهر (2015م)
- (10) بعنوان " تأثير لطول والوزن كمؤشرات للنمو البدني علي خصائص بعض اختبارات القدرة اللاهوائية القمه" ، دراسة آية رباع 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 كمدرب للياقة بدنية للأطفال والناشئين في بعض الأندية الرياضية ومن خلال زيارتها لبعض الأندية ومراكز الشباب وبعض المدارس فقد لاحظت إختلاف وتقاوت في أداء الأطفال في المرحلة السنية (7، 8) سنوات في عناصر اللياقة البدنية وبعض الخصائص الحركية وعلى الرغم من الأهتمام المتزايد في الأونة الأخيرة بتدريب اللياقة البدنية والإهتمام بالنمو البدني والإدراك الحركي والنمط الجسمي والقدرة العضلية للأطفال فإنه لم تطرق أي من الدراسات المرجعية أو المراجع العلمية إلى تناول الخصائص الحركية وارتباطها بالتطور الوظيفي للأطفال للمرحلة الإبتدائية خاصة في المراحل العمرية (7، 8) سنوات لذا اتجه الباحثون إلى دراسة التطور الوظيفي بدلالة بعض الإختبارات الحركية للمرحلة العمرية (7، 8) سنوات كدراسة تحليلية.

أهداف البحث:

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

ويمكن تحقيق هذا الهدف عن طريق:

- 1 التعرف على بعض الإختبارات الحركية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات
- 2 التعرف على بعض الخصائص الوظيفية للمرحلة السنية 7، 8 سنوات
- 3 التوصل إلى دليل النمو والتطور 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) تلميذا.

• عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلاميذ الذكور بمدارس مركز بيلا الذي يمثل 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

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

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفلطح ومعامل الالتواء في معدلات دلالات النمو لأفراد العينة قيد البحث ويوضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين ($3 \pm$) 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

التالى:

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 الطبى (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) ثلث محاولات.
- انبطاح مائل ثنى الذراعين (أكبر عدد من المحاولات الصحيحة).
- قذف واستلام كره نتس (أكبر عدد في 30 ثانية).
- رقود على الظهر - رفع الجزء أماماً والذراعين أماماً (أكبر عدد من المرات حتى الوقوف).
- الوثب بالحبل - (طول الحبل مزدوج من تحت الإبط حتى الأرض). أكبر عدد من المرات.

- وقوف- ثني الركبتين - الذراعان أماماً (أكبر عدد حتى الرفض). (مرفق رقم....). (13)

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (60) تلميذاً 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 للفياسات وعدد الأيام المناسبة لتوزيعها.

- تدريب الفريق المساعد والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الفياسات 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 والفياسات في المدارس، كما تم التأكد من كفاءة الفريق المساعد في القياس وتحديد شكل الاختبارات والقياس بشكل فردي لتتواءم الاختبارات بشكل محطات بمساعدة الفريق الفني المساعد وأخذ الفياسات بأقل جهد وأفضل كفاءة.

وكانت تعليمات المساعدين كالتالي:

- تسجيل قياسات الطول والوزن ومحيط الصدر بعد التأكد من سماع القياس جيداً 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 آ.د. دубوگاي (1984) وهي (الوثب الطويل من الثبات ، انبطاح مائل ثني الذراعين ، قذف واستلام كره تنفس ، رقود على الظهر. رفع الجزء أماماً والذراعين أماماً ، الوثب بالحبل ، وقف . ثني الركبتين . الذراعان أماماً). (13)

- تم تطبيق الاختبارات الحركية على تلاميذ الصف الثاني والثالث والرابع من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

- تم تطبيق الاختبارات الحركية على مدارس مركز بيلا التابعة لإدارة بيلا التعليمية التابعة لمحافظة كفرالشيخ بواقع عدد (11) 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 10/11/2019 وحتى 25/12/2019م.

- وبعد انتهاء من تطبيق الاختبارات الحركية تم جمع وتقريغ البيانات لأجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لهذه البيانات.

عرض ومناقشة النتائج:

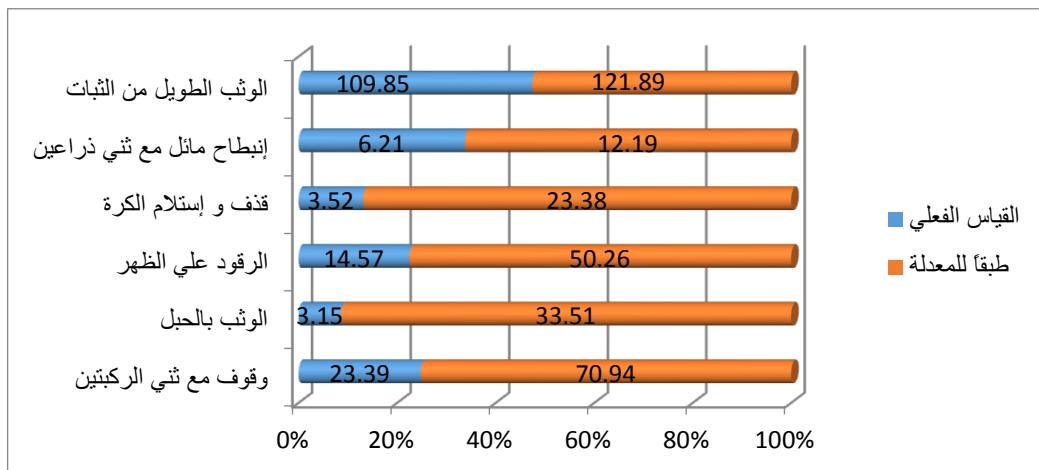
جدول (3)

دالة الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (7) سنوات ن=595

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

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 لمستوى أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها (90.12%) وأقل نسبة لمستوى 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 إنبطاح مائل مع شيء ذراعين (19.08)، اختبار قذف واستلام الكرة (77.60)، اختبار الرقد على الظهر (42.11)، واختبار الوثب بالحبل (56.16)، واختبار وقوف مع شيء 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 لمعادلة حيث كانت أعلى نسبة لمستوى أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها

(%) 90.12)، حيث أن في هذا السن يكون هناك تحسن انتقال الحركة من الجزء إلى الذراعين إلى القدمين وتحقق هذه النتيجة على ما توصل إليه كل من أسامه راتب (1994م)، محمد علاوي (1994م)، أمين الخولي، جمال الشافعي (2000م). (163:1)، (100:9)، (116:1) 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 على 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 إلى استخدام جانب واحد من جسمه إما اليمين أو اليسار وهذا ما أكدته كل من محمد حسن علاوي، أسامه راتب. (116:1)، (100:9) ويرجع الباحثون ذلك إلى الاختبارات الحركية قيد البحث (الوثب الطويل من الثبات - انبطاح مائل مع ثني ذراعين - قذف واستلام الكرة - الرقود على الظهر - الوثب بالحبل - وقوف مع ثني الركبتين) لدى مجموعة البحث الأساسية كنتيجة للاختبارات الحركية المقنة علمياً والمطبقة على مجموعة البحث الأساسية، وأيضاً لانتظام مجموعة البحث الأساسية على مدار فترة تطبيق الاختبارات، حيث أن الاختبارات التي وضعت من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي التعرف على الخصائص البدنية والحركية كدليل للنمو والتطور البدني والوظيفي لدى الأطفال من سن (7، 8) سنوات (قيد البحث)، وتم وضع الاختبارات ومحتوها بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث، وذلك لما تحتويه الاختبارات من تنوّع وتعدي في استخدام عناصر اللياقة البدنية وكذلك مرونتها وسهولتها، ومراعاة عوامل الأمان والسلامة وتميز الاختبارات المقترحة بالشمول والتكامل والتوازن في إكساب عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (تحمل دوري تنفسى - التحمل العضلي - القوة العضلية - التوافق - القدرة العضلية) للطالب المترافق من (7، 8) سنوات.

وهذا يتحقق 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)

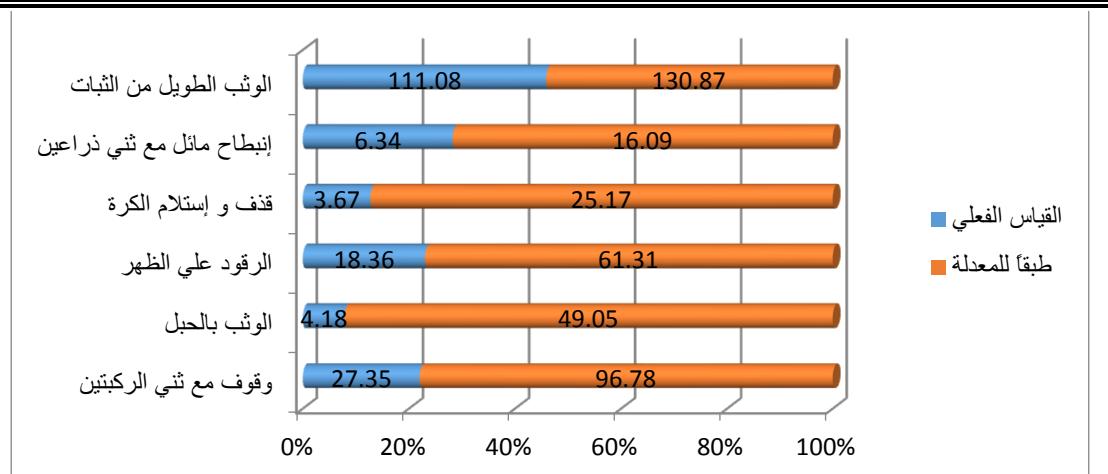
دالة الفروق بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً لمعادلة دلالات النمو في الاختبارات الحركية لعمر (8) سنوات

ن=375

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (.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 لمستوى أداء الطالب كانت في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقدرها (84.88%) وأقل نسبة لمستوى 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) لدلاله الفروق بين متوسطي القياس الفعلي المتوقع طبقاً لمعادله دلالات النمو ف الاختبارات الحركية لعمر 8 سنوات ان هناك وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي القياس الفعلي والمتوقع طبقاً للمعادلة حيث كانت اعلى نسبة لمستوي اداء الطالب كانت في اختبار الواثب الطويل من الثبات وقدرها (84.88%) ويليه اختبار انبطاح مائل مع ثني ذراعين (39.40%) والاختبار الذي يليه الرقد على الظهر (29.95%) والاختبار الذي يليه وقوف مع ثني الركبتين (28.26%) والاختبار الذي يليه قذف واستلام الكرة (14.58%) والاختبار الذي يليه الواثب بالحبل (8.52%) وذلك كما لاحظ جيزال ان ابن الثامنة يكون متتبها الي وضع جسمه ويعمد الي فرد قامته من حين لآخر كما يتصنف بالرشاقة والاتزان . (3:71)، (2:105)

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

جدول (5)

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

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

* معنوي 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 (F) ما بين (2.51 إلى 91.73)، وهذه القيم أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى (0.05) ، ولتحديد الفروق بين المراحل العمرية، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD.

(6)

معنى الفروق للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق
معنوي LSD

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	الوثب الطويل من الثبات
5.08				33.50	111.08	375	
0.85	0.12			5.06	6.21	595	انبطاح مائل مع ثني ذراعين
0.84				5.10	6.34	375	
0.50	0.15			3.70	3.52	595	قفز و إسلام الكرة
0.49				2.61	3.67	375	
1.34	↑* 3.78			7.98	14.57	595	الرقد على الظهر
1.32				8.34	18.36	375	
0.77	↑* 1.02			2.58	3.15	595	الوثب بالحبل
0.76				7.07	4.18	375	
2.05	↑* 3.95			10.64	23.39	595	وقوف مع ثني الركبتين
2.02				9.71	27.35	375	

باستعراض جدول (5، 6) يتضح لنا من جدول (5) والخاص بتحليل التباين (ANOVA) للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث وجدول (6) الخاص بمعنى الفروق للمرحلة العمرية في الاختبارات الحركية لعينة البحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوي أن نسب المتوسط الحسابي في معظم للاختبارات الحركية في تقدم مع كل سنة عمرية، ونلاحظ أيضاً 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 على جميع الاختبارات ماعدا اختبار الوثب بالحبل والذي قد يتطلب زيادة القدرة على التوازن العضلي والعصبي والتي قد لا تتوفر في هذه المرحلة السنوية ويوضح أيضاً أسامه كامل، ابراهيم عبد ربه أنه بتقدم السن يتحسن القدرة على التركيز ومتابعة الأشياء كما يذكر تشارلز، بوتشر أن كل التلاميذ (الاطفال) يمرروا بجميع مراحل النمو وكل مرحلة تتأثر بالمرحلة

السابقة. (7 : 8) (24 : 6) (8 : 7)

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

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

جدول (7)

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

وقوف ثي الركبتين	الوثب بالحبل	الرقد على الظهر	قذف واستلام الكرة	انباطح مائل ثي الذراعين	الوثب الطويل من الثبات	
70.94	33.51	50.26	23.38	12.19	121.89	سن 7 سنوات
96.78	49.05	61.31	25.17	16.09	130.87	سن 8 سنوات

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

الاستنتاجات:

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

التالية:

1- الخصائص الحركية للمرحلة السنوية من (7، 8) سنوات من خلال الاختبارات التالية (الوثب الطويل من الثبات - انباطح مائل ثي الذراعين - قذف واستلام الكرة - رقد على الظهر - وقوف ثي الركبتين- الوثب بالحبل).

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

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

الوثب الطويل من الثبات	انبعاث مائل مع ثني الذراعين	قفز واستلام الكرة	الرقدود على الظهر	الوثب بالحبل	وقف 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

سن 7 سنوات

سن 8 سنوات

الوصيات:

في ضوء الاستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:

- استخدام مقاييس دلالات النمو لطلاب المرحلة (7 ، 8) قيد البحث وتطبيقه.
- تبني وزارة التربية والتعليم دليل النمو الحركي الوظيفي لتطبيقه كمؤشرات لمستوى اللياقة البدنية لتلاميذ هذه المرحلة.
- إجراء دراسات مشابهة على 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. اسامه كامل راتب، إبراهيم عبد ربه : النمو والداعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، القاهرة، دار خليفه عام (2005م) الفكر العربي .
3. أمين أنور الخولي، اسامه كامل : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، القاهرة، دار الفكر العربي . راتب (2007م)
4. أمين أنور الخولي، جمال الدين : مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة . الشافعي(2000م)
5. آية ربیع سید عثمان (2019م) : تأثير استخدام برنامج play top على مستوى اللياقة الحركية والمهارات الاساسية والادراك

- الحركي لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي" ، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضيه، جامعه الفيوم.
6. طلحة حسام الدين، ووفاء صلاح : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الدين ومصطفى كامل محمد وسعيد عبد الرشيد (1997م)
7. عبد الكريم رضوان (2009م) : علم النمو والتطور ، الطبعه الرابعه، الجامعه الاسلاميه -غزة.
8. كرامة أحمد (2015م) : محاضرات في النمو النفسي الحركي ، معهد التربية البدنيه والرياضي، جامعه وهران للعلوم والتكنولوجيا، الجمهوريه الجزائريه.
9. محمد حسن علاوي(1994م) : علم النفس الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف القاهرة .
10. محمد نصر الدين رضوان ومحمد محمود عبد الظاهر (2015م) : تأثير الطول والوزن كمؤشرات للنمو البدني علي خصائص بعض اختبارات القدرة اللاهوائيه القمه، المجله الاوربيه الدوليه للعلوم والتكنولوجيا العدد الخامس.
11. يوسف دهب علي، محمد مسعود : بيولوجيا الرياضة (فيسيولوجي- تركيبي- وظيفي)، مركز الحرية، القاهرة. ابراهيم شرف (2019م)
- ثانياً: المراجع الإنجليزية:
12. Marei, M (2009) : Optimierung der Steuerung des Fitnesstrainings bei Kindern unter Ausnutzung riner vielseitigen ، Kindemassen 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 ملازمته الم الظهر والمفاصل لا تعطي الاستقرار والراحة وتمنع من القيام ب مختلف الاعمال الحياتية والمهنية وهنالك أمراض تسبب الام الظهر منها التهاب مفاصل الفقرات والسرطان والقصور الكلوي وتلين العظام وترقق العظام والانزلاق الفقري ومرض المعدة والمرارة، ومن وسائل علاج وتخفيض هذه الآلام أو تأخير ظهورها يكون بالتمارين المخصصة ل إعادة المرونة والتماسك والقوية للظهر والاربطة والعضلات المثبتة للمفاصل فضلا عن التغذية المتوازنة.

ويؤكد Hidalgo B, et al (2014) أن آلام أسفل الظهر تعد من أكثر الشكاوى 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 ومتامية 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 إلى حدوث آلام أسفل الظهر. (54 : 14)

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

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، وعلى 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 المتدروجة 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 التمارين في مجموعات مماثلة من المرضى. نتائجهم تتفق مع نتائج الخاصة بانخفاض قيمة VAS قيمة المرضى بعد إعادة التأهيل. وأيضا دراسة **Han** وآخرون (2011م) التي أسفرت عن انخفاض معتد به إحصائياً بنسبة 52.1% في مرضى آلام أسفل الظهر بعد العلاج المائي وأيضا 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، الالانهائية وحققت تحسناً أفضل بنسبة 16.6 إلى 26.6% في علاج مرضى آلام أسفل الظهر ويمكن لهذا الاختلاف يكون نهجاً في العلاج التأهيلي.

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

مشكلة البحث:

يعد العمود الفقري المحور الطولي الوحد للجسم الذي يحمل وزن الجذع كاملاً، وتنصل 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.

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

وهو آلة معقدة وأية اصابة مهما كانت صغيرة في الغضاريف او الاربطة او العضلات يمكن ان تسبب متلازمة الم الظهر فضلا عن اصابة الانسجة العصبية، ان الخط الدافعي الاول في

الجهاز الحركي الهيكلي لجسم الإنسان هو العضلات حيث يؤدي عدم توازن القوى العضلية وضعف عضلات البطن إلى الضغط على الفقرات فتضيق وتقترب الواحدة من الأخرى وهذا مايفقد الأقراص بين الفقرات مرونتها فتضيق هي الأخرى فتصبح غالب الغضاريف رقيقة ومتآكلة طراف الفقرات أو يبرز عليها زوائد غضروفية و يعد الخل في وظيفة العضلات من أكثر هذه الأسباب حدوثاً وهو ناتج عن ضعف الحركة اليومية وعدم مزاولة التمارين الرياضية، إن وظيفة العضلات هي مساعدة العمود الفقري بالوضعية الصحيحة وإن الاستقامة الخاطئة للجسم تؤثر على القوام السليم للظهر والذي ينتقل تأثيره تدريجياً مع مرور الزمن على سلامة العمود الفقري.

(39 : 1)

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

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير البرنامج المقترن على:
 - أ- درجة الألم.
 - ب- المدى الحركي للعمود الفقري (أمامي، خلفي، جانبي) .
 - ج- قوة عضلات الظهر .

فرضيات 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 إلى فقد أو إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة لعضو ما بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع لحالة الطبيعية ليقوم بوظيفة كاملة. (226 : 6)
2. **آلام أسفل الظهر:** هي الآلام التي تصيب أسفل الظهر والتي تنتج عن مانع ميكانيكي معين، كالفتق الغضروفي المسؤول 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 ولوكوسون للتعرف إلى الفروقات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين كلاً على حده، وتم استخدام اختبار مان وتنى للتعرف إلى الفروقات بين المجموعتين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً 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 الأجنبية

- 2 دراسة مايكلا تومانوفا وآخرون Michaela Tomanova et. al. (2015) (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 وتنمية عضلات الجزء الظهري 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 وألم 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 وبعد العلاج، الخلاصة العلاج التأهيلي بطريقة يؤثر بشكل إيجابي على استقرار الجسم وألم 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 شيبتون 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 العادلة والتمارين الرياضية، مع إضافة برامج نفسية في تلك الذين استمرت أعراضهم. الهدف المادي للعلاجات لتحسين الوظيفة والوقاية من التفاقم. ليس هناك أي دليل متاح لإظهار هذا النوع من التمارين أعلى من آخر ، والمشاركة يمكن أن في مجموعة أو في برنامج تمرين فردي . الاستراتيجيات النشطة مثل التمارين 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 واليوغا والتدليك والعمود الفقري بمعالجة ينبغي لبرامج الصحة العامة تتفقيف 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 نيلي شاهين وآخرون Nilay Şahin et. al. (2018م) (18): بعنوان فعالية التمارين 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

الآلام 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 12.5 ± 49.3 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 معاشرة ذات شواهد. تم تقسيم المرضى إلى مجموعتين: مجموعة العلاج الطبيعي (ن = 52) ومجموعة السيطرة (ن = 52). على حد سواء تم إعطاء المجموعات التمارين والعلاج الطبيعي ؛ تم تطبيق طرق العلاج الطبيعي أيضاً في مجموعة العلاج الطبيعي. المرضى تم تقييمها باستخدام مقياس النظير البصري (VAS) ، ومؤشر للإعاقة (ODI) ، ومؤشر إسطنبول لـإعاقة 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 بيرجلوزي و جو آن ليكونج Joseph V. Pergolizzi Jr. Jo Ann

LeQuang (2018) (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 تدبر الألم أسفل الظهر.

دراسة انيلين مالفليت وآخرون Anneleen Malfliet et al. (2018):⁶ بعنوان إعادة تأهيل آلام أسفل الظهر المزمن ، هدفت الدراسة جمع الأدلة الحديثة من المراجعات المنهجية لتحليل ادارة وارشادات العلاجات المتاحة ، إذ اوضحتأنه ينبغي أن تكون

العلاجات تتلزم بالأداء الجسدي النشط و الناتج عن خضوع المصاب للتمرينات البدنية لإدارة آلام أسفل الظهر المزمنة، والتى 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 العلاجي ، واستخدام التدريب على التمييز الحسي و تمارين التحفيز ، ولكن في حين أن جميع أساليب التمارين تبدو فعالة مقارنة إلى الحد الأدنى / السلبي / المحافظ / عدم التدخل . لذلك نوصي باختيار التمارين التي تتناسب مع المصاب التقنيات والقدرات، عندما يتم الجمع بين تدخلات التمارين والعنصر النفسي، التأثيرات أفضل وتسمر لفترة أطول بمرور الوقت.

إجراءات البحث:

- منهج البحث

يستخدم الباحث المنهج التجاري وذلك نظراً لملائمة طبيعة وأهدافها مستخدما تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة تجريبية .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية العشوائية من بعض أصحاب المهن الذكور المصابين بألم 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 بألم 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 $> 0,05$

m = المتوسط الحسابي

u = الإنحراف المعياري

l = الإنتواء

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

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 تخلل 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 للمناطقين الظهرية والقطنية من الفقرة السابعة العنقية إلى الفقرة الأولى القطنية (C7-S1):

المدى الحركي أمامي :

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

- يبقى المصاب في وضعية الإنحاء، فيقيس الفاحص مجدداً المسافة بين النقطتين من (S1- C7).
 - يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر من (S1- C7) بالإنحاء 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 مباشرةً، ثم يرسم بقلم حبر خط الوصل بين التجاويفين. يشكّل التقاطع بين فقرات أسفل الظهر النقطة المرجعية الأولى (S1).
 - بثبي الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكّن 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) بالإثناء الخلفي .
- المدى الحركي الجانبي (يمين - يسار) :**

- يقف المختبر مستقيماً 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 ثبي 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 الثبي الجانبي بشرط القياس .

البرنامج المقترن:

تم تصميم برنامج التأهيل البدني المقترن بناء على 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) أسبوعاً 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 المقترن

الهدف:

الزمن:

الوحدة:

التاريخ:

الأسبوع:

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

الوحدة	الزمن	النوع	النوع	الهدف	المحتوى	الزمن	الزمن	الوحدة
الراحة	الثبات	النوع	النوع	إطالة العضلة (ذات الثلاث رؤوس العضدية - الجزء الخارجي للداليّة - الصدرية الصغرى والكبيري - تحت الشوكية - المنشارية الأمامية - الجانبية أو الوحشية الظهرية - الجزء الوسط لشبه المنحرفة - شبه المعينية)	(وقف نصفاً مواجه القائم . ذراع أماماً مائلاً عالياً مسک القائم والأخرى بجانب الجسم) ثني الركبتين كاملاً ويتم تبديل الذراع الماسكة .			
30 ث	10 ث	2	8					

الوحدة	الزمن	المحتوى	الهدف	النوع	الثبات	الراحة البدنية
(رقوه . الدراين) رفع الجزء والمقدمة عالياً عن الأرض والثبات	10	تقوية عضلات الظهر ومرنة العمود الفقري	7 ث			30 ث
(إنطاح عالي) ثني ومد الذراين	12	مرنة لمفاصل العمود الفقري وإطالة عضلات الصدر	-	3	7 ث	10 ث
(إنطاح) مد الذراعن كاملاً لاعلى الجسم	5	اطالة العضلة (المنحرفة الخارجية والداخلية - المستقيمة البطنية - الحرافية - جانبى الجسم)	10 ث	-		20 ث
(جتو افقي) تبادل رفع الذراع جانبى مع لفت الجزء العلوي من الظهر	10	تنمية مرنة الكتفين والعمود الفقري، تقوية عضلات وأربطة الجزء العلوي من الظهر	-	2		20 ث
(وقف) ملائمة الجسم بالكامل من الخلف للحائطأخذ شهيق عميق لمدة 10 ث وكتمه لمدة 10 ث ومن ثم زفيره لمدة 10 ث والثبات لمدة 10 ث ثم التنفس طبيعى	2	تنبيه التوافق العضلي العصبي والذاكرة الحركية للجسم تنمية وتحسين عملية التنفس	-	-		20 ث
(رقوه . أعلى الظهر على الفوم رول) تقوس الظهر الخلف ثم للأمام	10	اطالة عضلات الصدر ، مرنة المنطقة الظهرية	10 ث	2		20 ث
(وقف . الذراعن جانبى مائلة عالياً الكفين لمس الحائط) ضغط الجزء الأمام	10	اطالة العضلة (ذات الراسين العضدية - الجزء الداخلي الداللية - العضدية الغربية - الجانبية أو الوحشية الظهرية - الصدرية الكبرى والصغرى) مرنة مفصل الكتف	10 ث	3	10 ث	30 ث
(وقف فتحاً ميل) المرجحات البندوالية بالذراين	8	الاسترخاء والعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	-	2		20 ث
(وقف فتحاً) رفع الذراين عالياً معأخذ شهيق وميل الجزء الأمام أسفل وخروج الرزير	10	تحسين عملية التنفس، الاسترخاء والتهدئة	-	2		20 ث

خطوات تنفيذ البرنامج التأهيلي البدني:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة من 5/8/2018م وحتى 9/6/2018م على (2) من أصحاب المهن المكتبية الذكور من خارج عينة البحث تتطبق 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 للمناطقين الظهرية والقطنية من الفقرة السابعة العنقية إلى الفقرة الأولى القطنية (C7 – S1).
 - 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:

للتتحقق 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 ونسبة التحسن في المتغيرات (درجة الألم – المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي – قوة عضلات الظهر)

جدول (3)

الإحصاء الوصفي ودالة الفروق ونسبة التحسن في المتغيرات (درجة الألم - المدى الحركي للعمود الفقري أمامي، خلفي، جانبي - قوة عضلات الظهر) باستخدام اختبار ويلكوكسون (Z)

(ن = 10)

نسبة التحسن %	دالة الفروق		القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
	الدالة	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

الإلتواه = ل = المعياري = الإنحراف = ع = الحسابي = المتوسط = م

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ

Web : mkod.journals.ekb.eg

E-mail : sjss@phy.kfs.edu.eg

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 البعدى، 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 متواسطي القياس القبلي / البعدى 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 26.44%.

فمن هذه النتائج نلاحظ الفروق بين القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) في جميع المتغيرات السابقة ، يعزو الباحث نسبة التحسن في قوة عضلات الظهر حيث بلغت 26.44%， إلى التركيز والتحول حول هذه المنطقة وتوظيف البرنامج في تقوية العضلات العاملة على منطقة أسفل الظهر وبالتالي قد تساهم 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 البعدى وذلك لأن تمريرات الإطالة بالبرنامج التأهيلي تؤدي إلى تباعد المسافات البينية بين الفقرات من الخلف مما يؤدي إلى زيادة المدى للعمود الفقري للألم وبعد تطبيق البرنامج ارتفعت النسبة كما دل عليه القياس البعدى.

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

الغضروفي القطني المزمن، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في المتغيرات قيد الدراسة لدى كلتا المجموعتين، وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متطلبات القياسات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية بعد مرور (4) أسابيع، ودراسة مايكلا تومانوفا وآخرون **Michaela Tomanova et. al.** (2015) (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** (2018) (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 نيلي شاهين وآخرون **Nilay Şahin et. al.** (2018) (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، وأيضاً دراسة جوزيف بيرجولوزي و جو آن ليكوانج **Joseph V. Pergolizzi Jr. Jo Ann LeQuang** (2018) (15) التي هدفت إلى تأهيل آلام أسفل الظهر بما في ذلك العلاج القائم على التصنيفات 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 الألم أسفل الظهر، وكذلك دراسة آنيلين مالفليت وآخرون **Anneleen Malfliet et al.** (2018) (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 إليه من نتائج يمكن استخلاص الآتي:

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

النوصيات:

1. الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي البدني المقترن عند تأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر.
2. الاهتمام بتمرينات الإطالة لعضلات أسفل الظهر لتحسين المدى الحركي ولتحفيض الألم.
3. استخدام تمرينات التقوية المستخدمة في البرنامج التأهيلي المقترن 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 ياجي (2003) : الطب والمعالجة الفيزيائية تدبير الألم، دار علاء الدين، دمشق.
3. ماجد مجلبي، وآخرون : أثر استخدام التدليك والتمرينات العلاجية في علاج وتأهيل آلام أسفل الظهر، المؤتمر العلمي الأول لجمعية كليات وأقسام ومعاهد التربية الرياضية في الوطن العربي، عمان، الأردن المجلد الأول.
4. محمد خالد القضاة وزين العابدين بنى هاني : أثر التمرينات العلاجية في تأهيل المصابين بالفقق الغضروفي المزمن، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج 40، ملحق 4، الجامعة الأردنية.
5. محمد صبحي حسانين : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 1" ، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. مها حنفي قطب ، داليا علي حسن ، ريحاب حسن محمود (2000م) : "الإصابات الرياضية والعلاج الحركي" ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .
7. ناهد أحمد عبد الرحيم : "التمرينات التأهيلية لتربية القوام" ، ط 1 ، دار الفكر الأردني.
- ثانياً: المراجع الإنجليزية:

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

- 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 therapistassisted 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. 24(1) 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 الخطية وتأثيرها على نتائج المباريات في بطولة الأمم

الأفريقية لكرة اليد 2020م

* أ. د / شريف علي طه

** د/ محمد فكري المغنى

*** أ/ أحمد أشرف مصطفى جنادي

مقدمة البحث:

إن العصر الحالي شهد تقدماً علمياً وتقنياً 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 وتنابعها الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوط 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)

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

ويتفق كلاً 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 السابق - 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 وعلى الرغم من اختلاف هذه الطرق ، إلا أن جميعها تهدف إلى ملاحظة وتقدير الأداء للاعب أو الفريق ككل ، فمن المعروف أنه غالباً ما يصعب على المدرب قياس كافة صفات وقدرات الإنجاز للاعب في شكل رقم أو درجة دون مشاكل ، ولذا في كثير من الأحيان يتبع 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 وتقدير 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 . (12: 2)

مشكلة البحث:

يشير حسين محمد اسماعيل 2013 التدريب الرياضي يهدف الى الوصول بمستوى الرياضيين الى ارقي مراحل الاداء المتكامل وارتفاع مستوى الاداء في كره اليد يعكس ضرورة الاتجاه الى اساليب اكثر دقة وتطور خلال عمليات ومراحل التدريب (9: 2) وينذكر مدحت الشافعى ، رفعت عبداللطيف (2004) أن الأداء المهاري يعد القاعدة الأساسية في رياضة كرة اليد وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء المهاري دفاعياً أو هجومياً أو كفأة عالية في حراسة المرمي . (10: 2)

ويبيين محمد عبد الرحيم إسماعيل (2003) أن كل فريق ينجح في الاستحواذ على الكرة

يسعي لسرعة الهجوم في محاولة لإحراز هدف من خلال التقوّق العددي على المدافعين في اتجاه مرمي المنافس وهذا النوع من الهجوم يعرف باسم الهجوم الخاطف ويعتمد بالدرجة الأولى على عامل المفاجأة والسرعة (9:195)

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

أهداف البحث:

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

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

تساؤلات البحث:

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

مصطلحات البحث:

- تحليل المباراة : يشير طارق محمد رحاب (2008م) أن تحليل المباراة هي عملية تساعده المدرب في التعرف على مستوى 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

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

2. دراسة عمرو عبد الفتاح حسين (5) (2007) عنوان البحث : دراسة تحليلية للتكتينات الخططية الدفاعية و الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد 2007م ، هدف الدراسة : تحليل بطولة كأس العالم لكرة اليد 2007م التحديد الكمي والكيفي للتكتينات الخططية 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 التكتينات الخططية استخداما القطع يليها نصف تبادل المراكز على خط هجومي يليها الحجز يليها التثبيت وأقلها التكتينات نصف التبادل بأكثر من لاعب

3. دراسة أمانى حسين محمد(1) (2005)عنوان البحث : دراسة تحليلية للتكتينات الخططية الدفاعية و الهجومية وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم لكرة اليد 2007م ، هدف الدراسة : التأثير المتبادل لخطط الهجوم والدفاع على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنتهاء 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 : التكتينات الهجومية المتمثلة في القطع على 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 الخططية 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 : اعتمد الفريق على عمليات القطع وتبادل المراكز والتمريرات المزدوجة والخداع لتنفيذ الجمل الخططية.

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

يستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث مباريات الفرق المشاركة في بطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة اليد 2020م التي أقيمت في تونس وعدها 51 مباراة

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت عدد العينة 12 مباراة من إجمالي المباريات والبالغ عددة 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 الخططية الهجومية في كرة اليد وذلك من أجل جمع البيانات الخام تمهدا لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتقديرها ومناقشتها وتم اختيار مجموعة من الأدوات والوسائل وهي كالتالي :

الأدوات المستخدمة لجمع بيانات البحث:

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

1- إستمارات الملاحظة العلمية.

2- جهاز كمبيوتر.

3- التحليل : يستخدموا الباحثون التحليل كأداة لجمع البيانات حيث تعتبر مشاهدة التسجيل المرئي أحد الأساليب المستخدمة لمتابعة الأداء لأنها تعطى وصفاً تفصيلياً لحالة اللاعب والفريق أثناء المنافسة.

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

الصدق : صدق إستماراة التحليل :-

تم عرض إستماراة التحليل الخاصة بالتكوينات الخططية الهجومية على عدد (9) خبراء من السادة اعضاء هيئة التدريس وقد أجمع السادة الخبراء بنسبة مؤدية قدرها (100.00 %) على أهمية تلك العناصر

الثبات: ثبات إستماراة التحليل :-

يستخدموا الباحثون طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد أسبوعين وإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في تحليل الثلاث مباريات عينة الدراسة الاستطلاعية للتوصل إلى الثبات .

جدول (1)

نسب الاتفاق بين التطبيق وإعادة التطبيق لتحليل التكوين الخططي الهجومي في الحالات الخاصة بتغير عدد اللاعبين في حالة الفوز ن=9

نسبة الاتفاق	المتغيرات
100.00	التحرك والجز
100.00	التحرك والجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب
100.00	قطع للاستلام والتمرير
88.89	قطع المباشر للتصوير
100.00	تبادل المراكز على خط هجومي واحد
100.00	تبادل المراكز على خطين هجوميين
100.00	قطع غير المباشر للتصوير
88.89	قطع لخلق المساحات في الدفاع
88.89	نصف تبادل المراكز

يوضح جدول (1) حصول إستماراة التحليل على معاملات ثبات عالية حيث تراوحت نسب الاتفاق بين تطبيق الاستماراة وإعادة التطبيق مرة اخرى ما بين (88.89 % إلى 100.00 %) وهي نسب اتفاق عالية تشير الى ثبات الاستماراة حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام احد المحكمين بتحليل نفس المباريات مرة اخرى 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

النسبة المئوية	المتغيرات
100.00	التحرك والجز
100.00	التحرك والجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب
100.00	قطع للاستلام والتمرير
100.00	قطع مباشر للتصوير
88.89	تبادل المراكز على خط هجومي واحد
100.00	تبادل المراكز على خطين هجوميين
100.00	قطع غير المباشر للتصوير
100.00	قطع لخلق المساحات في الدفاع
100.00	نصف تبادل المراكز

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 % إلى 100.00 %) وهي نسب اتفاق عالية تشير إلى ثبات الاستمارة حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام أحد الممكين 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

النسبة المئوية	المتغيرات
100.00	التحرك والجز
100.00	التحرك والجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب
100.00	قطع للاستلام والتمرير
100.00	قطع مباشر للتصوير
100.00	تبادل المراكز على خط هجومي واحد
100.00	تبادل المراكز على خطين هجوميين
100.00	قطع غير المباشر للتصوير
100.00	قطع لخلق المساحات في الدفاع
100.00	نصف تبادل المراكز

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 إلى ثبات الاستمارة - حيث تم تحليل ثلاث مباريات من خلال الباحثون ثم قام أحد الممكين بتحليل نفس المباريات مرة أخرى لمعرفة مدى الاتفاق بين التحليلين

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة استخدمو الباحثون برنامج الحزم الإحصائية

SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- التكرارات.
- كا2.
- التحليل المقطعي للجدوالي المتقطعة.
- النسبة المئوية.
- نسب الاتفاق.

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

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

	9.661	5.365	2.521	1.775	النسبة المئوية من المجموع		
	4958	2334	1517	1107	النكرار		
	100.000	47.075	30.597	22.328	النسبة المئوية من نوع حالة التغيير		
	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 كا ²		

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=26.30

(5) جدول

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

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

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=26.30

جدول (6)

التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم في حالة الفوز

الترتيب	النوع	المجموع	طرق الهجوم في حالة الفوز		البيان	المتغيرات	القيمة
			منظم	خاطف			
الثانية	النكرار	608	358	250	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	1
		100.000	58.882	41.118	النسبة المئوية من النتيجة		
		12.632	12.673	12.575	النسبة المئوية من المجموع		
		12.632	7.438	5.194			
	النكرار	463	268	195	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	2
		100.000	57.883	42.117	النسبة المئوية من النتيجة		
		9.620	9.487	9.809	النسبة المئوية من المجموع		
		9.620	5.568	4.052			
	النكرار	494	295	199	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	3
		100.000	59.717	40.283	النسبة المئوية من النتيجة		
		10.264	10.442	10.010	النسبة المئوية من المجموع		
		10.264	6.129	4.135			
الرابع	النكرار	566	356	210	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	4
		100.000	62.898	37.102	النسبة المئوية من النتيجة		
		11.760	12.602	10.563	النسبة المئوية من المجموع		
		11.760	7.397	4.363			
	النكرار	606	341	265	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	5
		100.000	56.271	43.729	النسبة المئوية من النتيجة		
		12.591	12.071	13.330	النسبة المئوية من المجموع		
		12.591	7.085	5.506			
	النكرار	629	395	234	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	6
		100.000	62.798	37.202	النسبة المئوية من النتيجة		
		13.069	13.982	11.771	النسبة المئوية من المجموع		
		13.069	8.207	4.862			
الثالث	النكرار	552	287	265	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	7
		100.000	51.993	48.007	النسبة المئوية من النتيجة		
		11.469	10.159	13.330	النسبة المئوية من المجموع		
		11.469	5.963	5.506			
	النكرار	375	240	135	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	8
		100.000	64.000	36.000	النسبة المئوية من النتيجة		
		7.791	8.496	6.791	النسبة المئوية من المجموع		
		7.791	4.986	2.805			
	النكرار	520	285	235	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	نوع التكوين الخططي الهجومي	9
		100.000	54.808	45.192	النسبة المئوية من النتيجة		
		10.804	10.088	11.821	النسبة المئوية من المجموع		
		10.804	5.921	4.883			
	النكرار	4813	2825	1988	النسبة المئوية من طريقة الهجوم	المجموع	قيمة كا2
		100.000	58.695	41.305	النسبة المئوية من النتيجة		
		100.000	100.000	100.000	النسبة المئوية من المجموع		
		100.000	58.695	41.305			
		487.203					

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية $15.51 = 0.05$

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج تسائل 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 :-

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

ونجد أن التحرك والجز 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 للاسلام 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 للتصوير 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 للشكيلات التي

تم استخدامها في حالة الفوز:-

فوجد أن القطع لخلق المساحات في الدفاع إحتل المرتبة الأولى بتكرار في حالة 3/3 (531) وفي حالة 4/2 (185) وفي حالة 2/4 (210) بمجموع (136).

فوجد أن التحرك و الحجز إحتل المرتبة الثانية بتكرار في حالة 3/3 (125) وفي حالة 4/2 (195) وفي حالة 2/4 (488) بمجموع (168).

فوجد أن القطع المباشر للتصوير 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 الرابعه 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 للتصوير 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 للاسلام 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 والجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب إحتل المرتبة التاسعه 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 (629) وفي حالة منظم (395) وفي بمجموع (234).

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

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

فُنجد أن القطع المباشر للتصوير إحتل المرتبة الرابعه بتكرار في حالة خاطف (210) وفي حالة منظم (356) وفي بمجموع (566)

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

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

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

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

فُنجد أن القطع لخلق المساحات في الدفاع إحتل المرتبة التاسعه 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 الخططية 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 الخططية إستخداما 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 بتغيير عدد اللاعبين في حالة الفوز كانت القطع المباشر للتصوير والقطع لخلق المساحات في الدفاع وهذا يتفق مع دراسة أمانى 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 إليها مع دراسة مصطفى محمود مصطفى سيد أحمد (2002) (11) في إعتماد 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.

الإستنتاجات :-

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

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

1. القطع المباشر للتصوير .
2. التحرك والجز 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 للتصوير .
9. القطع لخلق المساحات في الدفاع .

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

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

- إن التحليل المقطعي لنوع التكوين الخططي الهجومي لطرق الهجوم التي تم استخدامها في

حالة الفوز كانت على الترتيب التالي:-

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

الوصيات :-

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالوصيات الآتية:

- الإهتمام بالدراسات التحليلية للبطولات الدولية ووضع البرامج التدريبية في ضوء التحليل .
- التدريب على التكوين الخططي الهجومي القطع المباشر للتصوير والتحرك و الحجز نصف تبادل المراكز بأكثر من لاعب والتحرك و الحجز بالنسبة للتكتونيات الهجومية.

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

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أمانى حسين محمد عبدالحميد (2005م) : التأثير المتبادل لخطط الهجوم والدفاع على فعالية الهجوم المنظم لمرحلة الإنتهاء 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 أسيري (2015) : الهجوم الخاطف وعلاقته بنتائج المباريات في الدوري الكويتي لكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
4. طارق محمد رحاب (2008) : 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 (2007) : تطبيقات الهجوم في كرة اليد "تعليم - تدريب" ط الاولى ، محدث محمود الشافعي ، 2007م.
6. عمرو عبد الفتاح حسين (2007) : 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 دار المعرف ، الإسكندرية. (2010)
 8. كمال درويش ، قدرى مرسى : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
 9. محمد خالد حموده ، جلال كمال سالم (2008م)
 10. محمد عبد الرحيم إسماعيل (2003م)
 11. مدحت الشافعي ، رفعت عبداللطيف (2004م)
 12. مصطفى محمود مصطفى (2002)
 13. IgorgruiC Dinko : performance indicators of vuleta and Dragan milanovic (2006)
 14. Adrian, M.j.and cooper , J.M
- ثانياً: المراجع الإنجليزية:
- : فاعلية بعض الأداءات المهارية الدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات في بطولة الأمم الأفريقية لكرة اليد ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان .
- : دراسة تحليلية للأداء الهجومي والدفاعي للفريق القومى المصرى في بطولة العالم السادسة عشر لكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية .

تأثير حمل التدريب مرتفع الشدة والاستئفاء في فترة المنافسات على أداء

لاعب الجمباز 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 الجمباز ، 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 التافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التدريبية على أساس علمية مدققة لتطوير القدرات البدنية والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين.

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

كما أن حركات الجمباز تمارين أساسية ومساعدة لأنواع الرياضة كافة فنجد أن الدرجة الأمامية هي تمرين أساسي لكثير من اللعبات الرياضية ككرة القدم و كرة الطائرة والألعاب الأخرى، كذلك حركات الدوران والقفز تعطي للاعبين أثناء الوحدات التدريبية ولمختلف الألعاب، وان اغلب المدربين يستعمل أجهزة الجمباز في أثناء التدريب لأنها تبني القدرة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة ومطابقة 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 لتاثير المجهود، اي الارقاء بقدرات الاجهزة الوظيفية لمواجهة متطلبات التكرار للاحمال الكبيرة او متطلبات المنافسة الحقيقية، والعلاقة بين الحمل والتكيف علاقة حتمية واساساً جوهرياً 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 الآخر تأثيراً مباشراً ، وقد يؤدي هذا التاثير الى الارقاء بالمستوى اذا كان مناسباً لمستوى الحالة التدريبية ، او على العكس انخفاض او اعاقة 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 او نتيجة لجهد المنافسة ولكن حمل التدريب مرتفع الشدة وزيادته هي المؤثر الرئيسي ، حيث يتميز التدريب بدرجات مختلفة، وتميز 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 بالمستوى الوظيفي والعضووي لرياضي في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة، ويمكن تقسيم درجات الحمل طبقاً لعامل الشدة والجهد الى (الحمل الأقصى ، الحمل الأقل من الأقصى ، الحمل المتوسط ، الحمل تحت المتوسط ، الحمل البسيط (الراحة الإيجابية)). (149:12)

وتشتمل أنواع حمل التدريب على:

أ- حمل خارجي:

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

ب- حمل داخلي:

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

ج- فترات الراحة البينية:

"يقصد بها فترات الراحة البينية التي تخلل فترات الأداء ، و كلما قلت الفترة الزمنية المقررة للراحة كلما زادت كثافة الحمل لأن اللاعب ستكون فرصته في الراحة أقل".

ونلاحظ بأن هناك نوعان من الراحة:

- الراحة السلبية:

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

- الراحة الإيجابية:

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

وهناك نوعان من التكيف هما:

د- التكيف الوظيفي:

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

ه- 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. (39:11) (53:14)

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 والإإنزيمي.

- زيادة مخزون إنتاج الطاقة في الخلايا العضلية. (114:1)

ويرى شونا هالسون (2013م) ان الاستشفاء أصبح مهمًا

بشكل متزايد للرياضي عالي الأداء في محاولة لتقليل التعب وتحسين الأداء حيث تتضمن بعض أساليب الاستشفاء الأكثر شيوعًا 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 اكثـر تلك الاستراتيجيات المفيدة في الوصول لحالة الاستشفاء. (213:22)

ويشير لانس سي داليك (2016م) 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 الأنقال ، ثم تدريبات الإستشفاء: "استعادة الاستشفاء بين التدريبات أو المسابقات المتتالية للسباحين والعدائين ، ولاعبي الأنقال ولاعبي كرة القدم ويكون الفاصل الزمني بين جلسات التدريب هو الفترة بين نهاية تمرن وبداية التالي. (183:19)

وترى الباحثه أن نتائج الدراسات السابقة أكدت على أهمية تحديد أحـمال التدريب و فترات الراحة للاستفادة من التأثيرات الفسيولوجية لأـحـمال التدريب في تحقيق الاستشفاء لدى اللاعبين ناشـيء الجمباز مثل نتائج دراسة فيليب أـيه وآخـرون (2008م) و Philip A. et al دراسة روبيـرتو لاـكورديـا وآخـرون (2011م) Roberto C. Lacordia et al و دراسة ستيفـين بي وآخـرون (2017م) Stephen B. et al و دراسة غـصـون نـاطـق وورـدة عـلـى (2018م) و دراسة باـولا دـوبـين وآخـرون (2018م) Paula Debien, et al. و دراسة مـارـيا

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

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير حمل التدريب مرتفع الشدقة والاستشفاء في فترة المنافسات على أداء لاعبي الجمباز 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 للرئتين 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 البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعة الحيوية للرئتين VC لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.

مصطلحات البحث :

- التدريب الرياضي:

يعرف بأنه : "عملية تحسين الأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالдинاميكية والتغير المستمر، ولابد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تتميمه 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 أيضاً شكل وهيكل البرنامج التدريبي من حيث الحجم، والشدة، والراحات، والكثافة المستخدمة، كما يعكس أيضاً الفعالية الناتجة عن المثيرات الحركية على الوظائف الجسمانية والنفسية كما يعرف بأنه المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم الفرد نتيجة المثير الهدف للنشاط الرياضي وبأنه ، المجهود البدني والمهارى الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقدمة من حيث الشدة والحجم والراحة. (97:12)

- الحمل التدريبي الزائد:

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

- التكيف:

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

الدراسات السابقة :

- دراسة فيليب أيه وآخرون (2008م) Philip A. et al. (20) بعنوان: " الاستفهام من التدريب الرياضي " هدفت هذه الدراسة إلى استعادة الاستفهام الكامل بعد التدريب وتوصلت إلى أن بعض الطرائق والتقنيات المستخدمة تسهم في التسريع للاستفهام والمسار الزمني للشفاء والاستجابات لبعض العلاجات. تدابير الانتعاش وتمت مناقشة الاعتبارات العملية بإيجاز ، ولكن هناك معوقات لتحقيق الجودة العالية من طرق الاستفهام التي يمكن استخدامها بعد التدريب و يجب الاهتمام بالقضايا الرئيسية في البحث على الاستفهام ، وخاصة الاستجابة الفردية للإستفهام 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 بدلًا من تحسين

- الأداء و إذا كان معدل الاستشفاء يمكن أن يحدث من خلال تحسين حجم التدريب دون الإفراط في التدريب وقد يؤدي الاستشفاء إلى إنشاء هضبة الأداء إلى المستوى الأعلى.
- دراسة Roberto C. Lacordia et (2011) (21) بعنوان : "تأثير التدريب الفتري على الأداء الفني للاعبين الجمباز" تقييم الدراسة تأثير التدريب الدوري على الأداء الفني للاعبين الجمباز المبتدئين. العينة مجتمع تألف من 17 لاعبة جمباز 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 لتقدير تشخيصي لتحديد المستوى التقني الأساسي. ثم خضعت المجموعتان لبرنامج تدريبي لمدة 24 أسبوعاً تتضمن ثلاثة جلسات لمدة ساعة في الأسبوع. شاركت EG في برنامج دوري ، بينما لم يكن لدى CG فترة زمنية. في نهاية فترة التدريب ، خضعت المجموعتان لتقدير تشخيصي آخر لاختبار اللاحق ، والذي كشف عن مستوى تقني أعلى بين اللاعبين الذين شاركوا في البرنامج التدريبي الفتري.
- دراسة ستيفين بي وآخرون (2017) (23) بعنوان: "الاستشفاء لدى لاعبات الجمباز الريادي الأمريكية" قيمت هذه الدراسة الأداء البدني في الجمباز الفني للسيدات بعد ثلاثة فترات نقاوة متغيرة. تضمن المشاركين خمسة عشر لاعبة جمباز (متوسط العمر = 13.5 ± 1.1) الذين شاركوا في الولايات المتحدة الأمريكية في مسابقات الجمباز (USAG) من 7 إلى 10 في غضون عام واحد على الأقل قبل الدراسة. كل جلسة اختبار تتكون من إثبات متبعاً بأربع اختبارات تحمل عضلي وواحد متغير كحد أقصى و تضمنت القياسات السحب ، ورفع الساق ، والقفز الرئيسي ، والضغط على اليدين و تقييمات الأداء ، أكمل المشاركين جلسة تدريب نموذجية. تم إعادة تقييم مقاييس الأداء في البداية كل فترة من فترات الاستشفاء البالغة 24 ، 48 ، و 72 ساعة في تصميم متوازن. تم تحويل تقييمات الأداء إلى Zscores ثم حساب متوسط الدرجة لجلسات الاستشفاء المستخدمة و توصلت الدراسة إلى أنه لم يكن هناك اختلاف في الدرجات ($U = 1.00$) بين خط الأساس و 72 ساعة ($P = 0.004$) و تطلب الاستشفاء التام 72 ساعة في ظل ظروف هذه الدراسة.
- دراسة غصون ناطق ووردة على (2018) (7): بعنوان "تأثير منهجين استشفائيين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية في مؤشرات الجهاز التنفسى وتحفيظ التعب وتطوير الانجاز

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

1. اعداد منهجين استشفائين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية.
2. التعرف على تأثير المنهجين الاستشفائين في مؤشرات الجهاز التنفسى وتحفييف التعب
3. لدى عينة البحث.
4. التعرف على تأثير المنهجين الاستشفائين في تطوير الانجاز في رماية المسدس الهوائي لدى عينة البحث ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجاربي ذو تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وتمثلت عينة البحث برميات 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 التنفسى وتحفييف مؤشر التعب وتحسين الانجاز لدى عينة البحث.
 - المنهج الاستشفائي بالتمرينات الاسترخائية كان له الأفضلية في تحسين مؤشرات الجهاز التنفسى وتحفييف التعب وتحسين الانجاز لدى عينة البحث.
 - دراسة باولا دوبين وآخرون (2018) بعنوان : " البروفايل الأسبوعي لحمل التدريب والاستشفاء للاعبى منتخب الجمباز الإيقاعي " وهدفت الدراسة إلى تحليل الملف الأسبوعي لحمل التدريب الداخلي (ITL) و استعادة الشفاء للاعبى الجمباز الإيقاعي خلال موسم واحد ، لعدد ثمانية لاعبين جمباز إيقاعي محترفين ، تم تقسيم الموسم إلى فترة تحضيرية وفترة تنافسية وفترة تشمل أسبوعي المسابقة ، ضمن الفترة التنافسية. وإعداد ملف تعريفى لأحمال التدريب والاستشفاء كانت مختلفة بين أيام الفترات وأسابيع المنافسة أظهرت الفترة كل 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) (21)عنوان: تحديد قياس مناسب للتحمل التخصصي في الجمباز الإيقاعي " كان الهدف من هذه الدراسة هو إنشاء اختبار ميداني محدد موثوق وصالح له قياس مستوى اللياقة (التحمل المحدد) للاعبين الجمباز الإيقاعي المتنافسين على المستوى الوطني والمستوى الدولي ، وشارك في هذه الدراسة 12 لاعب جمباز عالي المستوى تم إجراء الاختبار مرتين : مرة في المرحلة الإعدادية والمرة الثانية في فترة المنافسة. تم إجراء اختبارين الاختبار الالاهوائي المحدد والروتيني التنافسي. معدل ضربات القلب والدم و تم تسجيل الالكتات أثناء وبعد الحمل واختبار التحمل المحدد الذي يتضمن تمارين جمباز إيقاعي محددة ولكنها أساسية للغاية لكل مجموعة من مجموعات الجسم ، خطوات متوجة و قفزات وعناصر بلهوانية بمستوى منخفض جدًا من الصعوبات و كانت مستويات تركيز الالكتات القصوى في الدم المسجلة في كل من الاختبارات والفترات لم تكن تظهر فرق كبير وترواحت 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 التناقض في فترة ذروة الأداء و الاختبار المقترن هو اختبار ميداني قياسي مناسب للاعبين الجمباز الإيقاعي النشط والمتوسط إلى العالى الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاماً والتي يمكن قياسها القدرة الحالية المحددة للاعبة الجمباز ومقارنتها باختبارها السابق.

- دراسة يوري ساليامين وأخرون (2020م) (25)عنوان: "تخطيط العملية التدريبية لإعداد لاعبي الجمباز لدورة الألعاب الأولمبية" ، التخطيط الهدف 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 واحدة 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 للاعبين الجمباز ذوي المهارات العالية دوراً كبيراً في تحقيق النتائج في المسابقات. على سبيل المثال لاعبة الجمباز البطل

الأولمبي - أوليغ فيرينيايف ، 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 الألعاب 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 العباء والحصول على تدريب نظام يتضمن فترات ودورات ومراحل لسنوات عديدة قادمة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجاري بإسلوب التصميم التجاري ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

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

جدول (1)

عينة البحث

$$35 = n$$

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

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	الأنحراف المعياري	الوسط	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 (0.36- 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 الرستاميتر The Rastameter لقياس الطول لأقرب 1 سم، وقياس الوزن لأقرب كجم (مرفق 5).
2. جهاز قياس معدل النبض pulse Meter.
3. الأدوات المستخدمة في التدريب (ساعة ايقاف، شريط قياس، أقفال حديد بأوزان مختلفة، بارات الحديد، كرات طبية مختلفة الألوان ، حبال مطاطة، أقماع، علامات، مقعد سويدى، دمباز، حواجز ، جواكيت انتقال،).
4. جهاز سبيروميتر spirometer.
5. استمارات تسجيل بيانات اللاعبين (مرفق 6) في متغيرات البحث، ومنها استماره المتغيرات الوصفية (السن - الطول - الوزن) والعمر التدريبي، وأستماره المتغيرات الفسيولوجية للاعبين ناشئ الجمباز.

خطوات البحث:

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

1. الأختبارات الفسيولوجية:

تم تحديد الأختبارات الفسيولوجية للاعبين ناشئي الجمباز (تحت 16 سنه) من خلال النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء، وقادت الباحثه بوضعها فى استمارة استبيان (مرفق2) وتم عرضها على السادة الخبراء (مرفق1)، وأرتفعت الباحثه بالأختبارات التي حصلت على نسبة مئوية (%80) فأكثر، ويتضح ذلك كما فى جدول (3).

جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات الفسيولوجية للاعبين ناشئي الجمباز (تحت 16 سنه) $n = 5$

النسبة المئوية	عدد الموافقين	الاختبارات	المتغيرات
%100	5	- معدل النبض نبضة/ق.	المتغيرات الفسيولوجية
% 20	2	- معدل التنفس مرة/ق.	
%20	1	- حجم الزفير القسري ث 1(سم3).	
%80	4	- السعة الحيوية سم 3.	
صفر %	صفر	- اختبار لاكتات الدم ملي مول	

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

(4) جدول

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

المعامل الالتواء	الوسيله	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات
1.267	79	3.45	79	مرة/ق	معدل النبض PR
1.251	2400	320	2400	سم3	السعه الحيوية للرئتين VC

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

برنامج حمل التدريب مرتفع الشدة المقترن:

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

جدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية لحمل التدريب مرتفع الشدة المقترن للاعبى الجمباز الناشئين (تحت 16 سن) $n=5$

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

%20	1	بنسبة 4 : 1.	
-	-	يفضل أن تكون عدد مرات التدريب في الأسبوع:	3
% صفر	صفر	مرتان.	
%80	4	3 مرات.	
%20	1	4 مرات.	
-	-	يفضل أن تكون زمن الوحدة التدريبية اليومية:	4
% صفر	صفر	70 ق.	
%100	5	60 ق.	
% صفر	صفر	90 ق.	

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

الدراسة الاستطلاعية :

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

المعاملات العلمية للاختبارات الفسيولوجية :

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

صدق الاختبار :

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

الخبراء على الاختبارات الفسيولوجية التي حصلت على نسبة مؤوية 80% فأكثر، وأستخدمت أيضاً صدق التمايز بين المجموعة المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعدها (5) ناشئين من ناشئي الجمباز منهم عدد (5) لاعبين ، والمجموعة غير المميزة وعدها (5) لاعبين، ومن خارج مجتمع البحث (تحت 16 سنة) من نادي الكويت الرياضي، ويوضح ذلك بجدول (5).

جدول (5)

دالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة

في الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث $N_1 = N_2 = 5$

قيمة "ت" ودلائلها	مجموعة مميزة				الاختبارات الفسيولوجية	م
	ع2	2م	ع1	1م		
*3.54	2.45	18.23	1.98	16.11	معدل النبض	1
*2.46	0.41	3.19	0.378	2.13	السعة الحيوية للرئتين	2

* 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 احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير 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 على العينة الاستطلاعية وعدها (5) ناشئين من ناشئي الجمباز ، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف، ويوضح ذلك بجدول (6).

(6) جدول

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني لعينة الاستطلاعية

ن = 5

في الاختبارات الفسيولوجية

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

* 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 (0.874، 0.854)، وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 16 = 0.465، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالى عند مستوى معنوية 5%.

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

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

(7) جدول

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى للمتغيرات الفسيولوجية

المختارة في القياس القبلى لعينة البحث ن=30

معامل الإلتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.350	62.6	79.4	79	3.45	79	نسبة/ق	معدل النبض
1.640	3770	4630	4200	320	2400	سم 3	السعه الحيوية للرئتين

يوضح الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمدى للمتغيرات الفسيولوجية

المختارة في القياس القبلى لعينة البحث.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثه بتطبيق الدراسة الأساسية على عينة مكونة من عدد (30) لاعب من ناشئه

الجمباز (تحت 16 سنة).

- **تطبيق البرنامج المقترن (باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة):**
 تم تطبيق البرنامج المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة على عدد (30) لاعب من ناشيء 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 11/11/2019 م.

- **القياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة):**
 بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة على عينة البحث التجريبية، قامت الباحثة بالقياس البعدى 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 الحسابى

Median

الوسيط

Standard Deviastion

الانحراف المعياري

Coefficient of Sikewness

معامل الانتواء

Coefficient of Correlation

معامل الارتباط

The Percent

النسبة المئوية

T.Test

اختبار ت

Improvement rate

نسبة التحسن

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (8)

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

فترة الاستشفاء		في نهاية الحمل التدريبي		قبل الحمل التدريبي		المتغيرات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
المعيارى	الحسابى	المعيارى	الحسابى	المعيارى	الحسابى	
5.67	113	6.82	116	3.45	79	معدل النبض نبضة/ق
4.83	2675	4.72	2650	3.20	2400	السعة الحيوية للرئتين سم 3

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وفترة الاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدى، حيث جاءت قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تتراوح ما بين (3.20، 4.72) انحراف معياري و (113، 2675) متوسط حسابي.

جدول (9)

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

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

يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي (قبل الحمل التدريبي) والبعدى (فى نهاية الحمل التدريبي) والاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية فى 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 فى:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية فى معدل النبض PR لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة التجريبية فى السعة الحيوية للرئتين VC لصالح القياس البعدى لدى اللاعبين ناشئ الجمباز.
- يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى وفترة الاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدى، 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) والبعدى (فى نهاية الحمل التدريبي) والاستشفاء لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز ، حيث جاءت قيم نسب التحسن المحسوبة تتراوح ما بين (10.26%، 25.75%).

ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة فى تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة فى (معدل النبض PR السعة الحيوية للرئتين VC) لدى لاعبى الجمباز الناشئين (تحت 16 سنه) ببعض أندية دولة الكويت.

وترى الباحثه أن ما توصلت إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي (قبل حمل التدريب) والبعدى (فى نهاية حمل التدريب) لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئ الجمباز لصالح القياس البعدى يدل على أن برنامج حمل التدريب مرتفع الشدة المقترن أثر بفعالية على تطمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

وترى أيضاً الباحثه أن حمل التدريب مرتفع الشدة المتبع بفترة إستشفاء تتمثل في تمرينات استرخاء لمدة من 5-10 ق من الممكن أن تسهم بفعالة في عملية التكيف التدريبي بين التعب أو الأنهاك البدني لبرامج تدريب الجمباز وبخاصة عند الأداء المهاي أثناء المنافسات الرياضية العليا، وذلك إن برنامج التكيف المنفذة في تدريب الجمباز يجب أن تعالج وبموضوعية كاملة ما وراء مستوى التعب الجسمى، حيث يكون باستطاعة (الجسم) أن يكون جاهزاً ومرة واحدة لكي يحافظ ويتمسك بثبات المستويات الخاصة بالأداء المهاي وذلك عندما يتم التوازن بين الإنهاك البدنى **Conditioning** **Fatigue** **Physical exertion** والتعب **Physical exertion** وأهاماً لكي 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 وفترات الراحة للاستفادة من التأثيرات الفسيولوجية لأحمال التدريب في تحقيق الاستشفاء لدى اللاعبين ناشئ الجمباز مثل نتائج دراسة فيليب أيه وآخرون (2008م) Philip A. et al و دراسة روبيرو لاكورديا وآخرون (2011م) Roberto C. Lacordia et al و دراسة ستيفين بي وآخرون (2017م) Stephen B. et al و دراسة غصون ناطق ووردة على (2018م) و دراسة باولا دوبين وآخرون Paula Debien, et al. (2018) و دراسة ماريا جاتيفا (2019م) Maria Gateva ، و دراسة يوري ساليمين وآخرون (2020م) Yuriy Salyamin et. Al.

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

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

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- 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 .
- 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 .
- فعالية البرنامج التدريى المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة فى تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة فى (معدل النبض **PR** السعة الحيوية للرئتين **VC**) لدى لاعبى الجمباز الناشئين (تحت 16 سنه) ببعض أندية دولة الكويت .

التوصيات :

- تطبيق البرنامج التدريى المقترن باستخدام حمل التدريب مرتفع الشدة والاستشفاء على اللاعبين فى المراحل السنوية المختلفة للاعبى الجمباز وخاصة فى قطاع المنافسة والبطولة لتحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية .
- مراعاة تطبيق حمل التدريب مرتفع الشدة متبع بالاستشفاء باستخدام تمرينات الاسترخاء ، لما لها من مساهمة فى تحسين وتطوير المتغيرات الفسيولوجية لدى اللاعبين في تحقيق الانجاز البطولي.
- إجراء دراسات مشابهة ودراسات مقارنة بين (اللاعبين، اللاعبات) فى مدى تأثير برامج حمل التدريب المتقاوتة الشدة على النواحى البدنية والفسيولوجية والمهارياتية، كمحدد لتوجيه وضع البرامج التدريبية الخاصة بلاعبى الجمباز .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2007م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد نصر الدين سيد (2014م) : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2010م) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني(لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
4. عادل عبد البصير(2009م) : أساس 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 الخطيب (2010م) : الإعداد البدني والتدريب بالأنتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، ط1، الأستاذة لكتاب الرياضي، القاهرة.
7. غصون ناطق عبدالحميد ، وردة على (2018م) : تأثير منهجين استشفائيين باستخدام المعادن والتمرينات الاسترخائية في مؤشرات الجهاز التنفسي وتحفيض التعب وتطوير الانجاز بالمسدس الهوائي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، مج 11 ، ع 5.
8. قاسم حسن حسين (2008م) : أساس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة ، الطبعة الأولى.
9. محمد جابر بريقع (2015م) : التدريب الرياضي أساس مفاهيم واتجاهات ، مطابع القدس، الإسكندرية ، مصر.

10. محمد حسين عبد الله : فاعلية برنامج تدريبي مقترن لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة.
11. محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط3، توزيع منشأة معارف بالإسكندرية، مصر.
12. محمد عثمان (2010م) : الحمل التدريبي والتكييف ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. محمد علاوى ومحمد رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
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., 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)** : 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.
16. **Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin,** : Monitoring athlete training loads: consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(S2), 161–170.

- P., Kellmann, M.,
Varlely, M. C., ...
Cable, N. T. (2017)
17. Dantas, E.H.M., : Plano de Expectativa Individual: uma Perspectiva Cientifica para a Deteccao de Talentos Esportivos, Revista Mineira de Educaçao Fsica, , 12(2), 72-100.
18. Kellmann, M., : Recovery and performance in sport: consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245.
19. Lance C. Dalleck : The Science of post –Exercise recovery, the ACE Scintific advisory panel, Western State Colorado.
20. Paula Debien, : Weekly profile of training and recovery in elite rhythmic gymnasts, Science of Gymnastics Journal, Vol. 11 Issue 1: 23 – 35
21. PHILLIP A. : RECOVERY FROM TRAINING: A BRIEF REVIEW, Kinesiology Department, Human Performance Laboratory, University of Alabama, Tuscaloosa, Alabama, Vol 22, N3.
22. Roberto C. : Periodized Training Programme and Technical Performance of Age-Group Gymnasts, International Journal of Sports Science & Coaching, Volume 6 · Number 3.

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)**
25. **YURIY SALYAMIN1, 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، وتبعد الخطوة الأولى على طريق التقدم والإصلاح بتطبيق البرامج المختلفة المبنية على أسس علمية صحيحة منذ سنوات الممارسة المبكرة حتى تتحقق الرياضة المصرية بالتطور العالمي الرهيب في المجال الرياضي والمزود بمعايير جديدة للتقوّق، وتعكس الإنجازات الرياضية في السنوات الأخيرة من هذا القرن الحادي والعشرين مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطبيق العلوم المختلفة المرتبطة بال المجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالمية 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 وتقاوت مستوياتهم الاجتماعية وكذلك كلا الجنسين، لذلك كان لزاماً على الباحثين الاهتمام بتلك اللعبة التي تحظى بذلك القدر من الشغف لدى أفراد المجتمع.

ويشير كلاً 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 نواه عملية إعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على "تهيئة الرياضي بدنيا" باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات الالزامية لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس لتحقيق أعلى مستوى ممكن. (13:1)(7:8)

وتعتبر تمارينات البيلاتس Pilates مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتنمية الجسم

وتحقيق توازنه، وتصبّحها انماط من التنفس فلا يقتصر تأثير هذه التمارين 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، وتحمّل القدرة على تحرير الجسم من التوتر والضغط والآلام 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 واستعاده الشباب. (26) (15:14)

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 وثبتت ما تم اكتسابه طوال عملية التدريب وبالتالي رفع مستوى الأداء عن طريق رفع كفاءة كل 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 ومرنة المفاصل وقوه العضلات، كما أنها تزيد من مستوى الطاقة، وتعدد التعب الذي يشعر به الفرد وتحتاج التدريبات الهوائية كميات كبيرة من الأكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم إلى تحسين الأجهزة المسئولة عن نقل وتوسيع الأكسجين للعضلات العاملة وبالتالي تزداد كفاءة وقدرة تحمل القلب والأوعية الدموية والرئتين وتعرف هذه الخاصية باللياقة القلبية التنفسية. (9) (174:9)(12:3)(7:12)

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 التدريسي. (71:3)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003)، أن اللياقة القلبية التنفسية هي قدرة الجهازين الدوري والتنفس على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدني الذي يؤدي لمدة طويلة. (25:2)

وتوجد ثلاثة أجهزة رئيسية مسؤولة عن اللياقة القلبية التنفسية هي الجهاز الدوري والجهاز التنفس والجهاز العضلي فإذا كان الجهاز التنفس يقوم بإمداد الجهاز الدوري بكميات كافية من الأكسجين لكي ينقلها إلى العضلات فإن التغيرات الرئيسية تأخذ مكانها في العضلات المستخدمة في التدريب ، والتكيفات الثانوية تأخذ مكانها في الجهاز الدوري والتنفس 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)

وتعتبر 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 تبني 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 تطرقوا لاستخدام تمرينات 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 السنوية في كرة القدم.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب كرة القدم لاحظ الباحثون أن اللاعبين في هذه المرحلة السنوية من 12 – 15 سنة يعانون من إنخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية نتيجة عدم

الإهتمام بتطوير هذه الناحية من العملية التدريبية بالإضافة إلى 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 تمارينات البيلاتس في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى 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 وقوه وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتصحبها 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 والتنفسى على توجيه الأكسجين إلى العضلات العاملة لاستهلاكه أثناء العمل البدنى الذى يؤدى 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). (2:313)

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 التنسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الأداء في الرقص الحديث"	تصميم برنامج لتدريبات البيلاتس ومعرفة فاعليته على اللياقة القلبية التنسية واللياقة الحركية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث.	التجريبي	24 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق يواقع 12 طالبة في المجموعة التجريبية و12 في الضابطة.	برنامج تدريبات البيلاتس أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين اللياقة القلبية التنسية وبعض مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.
2	مدحت محمد قاسم (2015) انتاج علمي	تأثير استخدام نوعين من التدريبات "البيلاتس - الحرة" على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية	التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيلاتس، والتدريبات 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 تدريبات البيلاتس) من حيث متغيرات البحث على المجموعة التجريبية الثانية من حيث نسب التحسن وذلك للقياس البعدى للمجموعتين
3	الحسيني محمد إبراهيم (2017) ماجستير	تأثير تدريبات البيلاتس على مكونات الجسم وبعض دهون الدم لدى المراهقين	التعرف على تأثير تدريبات 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 تدريبات 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 التفصصية لدى ناشئي السباحة	التعرف على فاعالية تمرينات البيلاتس على اللياقة القلبية التفصصية لدى ناشئي السباحة	المنهج التجريبي	24 سباح ياستاد المنصورة	تحسين اللياقة القلبية لدى السباحين

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية

م	اسم الباحث	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
5	جانت سكير وأخرون (Janet scher et al.,) (2009)	تجربة عشوائية مقارنة باستخدام تمرينات البيلاتس على تحسين القوة العضلية لتجويف الحوض	التعرف على تأثير برنامج باستخدام تمرينات البيلاتس على عمل تحسينات مماثلة في القوة العضلية لتجويف الحوض.	التجريبي	اشتملت العينة على 62 سيدة تم اختيارهم بطريقة عشوائية	حسنت تدريبات البيلاتس القوة العضلية لتجويف الحوض لدى السيدات عينة البحث.
6	باتريك كولجين وأخرون (Patrick J. Culligan) (2010)	"دراسة تحليلية مقارنة بين استخدام التدريب التقليدي وتمرينات البيلاتس في تحسين القوة العضلية لعضلات الجزء العلوي"	التعرف على الفرق بين برنامج تمرينات البيلاتس على القوة العضلية لعضلات الجزء العلوي والبرنامج التقليدي.	التجريبي	اشتملت عينة البحث على 62 امرأة وتم تقسيمها إلى مجموعتين 30 امرأة تمرينات البيلاتس و32 امرأة البرنامج التقليدي.	تمرينات البيلاتس حسنت بالفعل القوة العضلية لعضلات الجزء العلوي.

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 اختيار 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
المتبعد	%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:

للتتأكد من تجانس العينة قام الباحثون بعمل بعض القياسات، للتتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (2) وشكل (1)

(2) جدول

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث

في المتغيرات قيد البحث. (ن=25)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سم	166.10	166.50	7.21	0.17-
الوزن	كجم	54.47	54.00	7.79	0.18
العمر الزمني (السن)	سنة	14.00	14.00	0.79	0.00
القوة	سم	37.75	39.00	5.54	0.68-
التوافق	ث	6.54	5.37	4.22	0.84
المرونة	سم	1.05	3.00	6.92	0.85-
التوازن	ث	10.74	9.55	4.42	0.81
التحمل	جري 400 م	1.24	1.23	0.08	0.38
معدل النبض	نبضة/دقيقة	74.30	74.00	2.74	0.33
ضغط انقباضي	مم/زئبقي	122.75	122.50	2.51	0.30
ضغط انبساطي	مم/زئبقي	82.70	83.50	1.53	1.57-
لاكتيك	mg %	67.90	64.42	15.67	0.67
IVC	لتر	3.05	2.93	0.54	0.70
FVC	لتر	2.54	2.42	0.63	0.59
FEV1	لتر	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	لتر	4.62	4.86	1.27	0.57-
MEF75	لتر/ثانية	3.99	4.39	1.59	0.77-
MAF50	لتر/ثانية	3.84	4.05	0.99	0.63-
MAF25	لتر/ثانية	2.40	2.35	0.89	0.17
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo ₂ max)	لتر / دقيقة	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=10=2)

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	آفاق بيانات التجربة
	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)			
0.35	3.94	38.20	6.99	37.30	سم	الوثب العمودي لسيرجينت	القوة
0.78	1.26	5.80	5.89	7.28	ث	الدواير المرقمة	التوافق
0.28	8.10	1.50	5.91	0.60	سم	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
0.77	4.25	9.97	4.67	11.51	ث	الوقوف على مشط القدم	التوازن
0.65	0.10	1.25	0.06	1.22	دقيقة	جري 400 م	التحمل
1.15	3.02	75.00	2.37	73.60	نسبة/دقيقة	معدل النبض	
1.17	2.92	122.10	1.96	123.40	مم/رئقي	ضغط انقباضي	
0.29	1.65	82.60	1.48	82.80	مم/رئقي	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)	

$$ت ج = (0.05, 18)$$

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 إلى 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:

- قياس السعات الرئوية باستخدام جهاز (Spiro stic).
- اختبار قياس معدل النبض.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

جهاز الرستاميت لقياس الطول والوزن - جهاز الاسبروستيك - جهاز قياس النبض - كحول أبيض للتطهير بعد أخذ القياس.

تصميم البرنامج:

قام الباحثون بدراسة مسحية للكتب والمراجع العربية والأجنبية والبحوث العلمية وموقع الانترنت التي تناولت أسس وضع البرامج وتم وضع تصور مبدئي لتمرينات البيلاس وتصميم استماراة 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 أراء 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 البيلاس 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 فى وضع البرنامج:

- أن تكون التمرينات من النوع السهل البسيط.
- الإحماء المناسب لكل وحدة بالبرنامج.
- عدم إجهاد اللاعبين في التمرينات لفترة طويلة بل يتخال 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 (Spiro stic) سبیروستیک (4). مرفق (4)
- ب. اختبار قياس معدل النبض.

تنفيذ البرنامج المقترن:

تم تنفيذ برنامج البحث على العينة في الفترة من 12/10/2020 إلى 27/7/2020، وقد كان تشكيل الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترن من خمسة أجزاء وهي:

الإحماء / الإعداد البدني الخاص بتمرينات البيلاتس، التمرينات التقليدية / الجزء التدريبي / الخاتم.

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 إجراءه في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث بنفس ترتيب القياسات القبلية.

نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية :

الأسبوع : الأول

الوحدة : الأولى

زمن الوحدة التدريبية : 90 ق

الهدف الرئيسي : تنمية الأداءات الحركية المركبة

التاريخ: 29/7/2020
المكان: ملعب مركز شباب الكردي
حمل التدريب: متوسط

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. الالتواز (*Kurtosis*)
- ه. 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*)

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}}{\text{القياس القبلي}}$$

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 اللياقية القلبية التنفسية لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات (قيد البحث)، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) (ES) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (*ES*) ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (*Change Ratio*)، كما في الجداول والأشكال التالية.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى (المجموعة التجريبية) في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث. (ن=10)

(ES)	η^2	حجم التأثير	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الاتحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الاتحراف (ع ±)	المتوسط (س)		
1.8	0.791	5.84	1.29	69.90	2.37	73.60	نسبة/دقيقة	معدل النبض	
2.5	0.728	4.90	1.34	119.30	1.96	123.40	م/زنبيقي	ضغط انقباضي	
3.6	0.903	9.16	1.43	77.50	1.48	82.80	م/زنبيقي	ضغط انبساطي	
1.7	0.586	3.57	7.26	48.74	18.22	71.72	mg %	لاكتيك	
1.4	0.743	5.09	0.63	3.90	0.50	3.08	لتر	IVC	
1.6	0.756	5.28	0.74	3.73	0.77	2.50	لتر	FVC	
1.6	0.635	3.96	1.06	3.90	0.53	2.53	لتر	FEV1	
1.3	0.725	4.87	1.06	100.30	2.82	96.80	%	FEV1/FVC	
1.9	0.792	5.86	7.29	89.90	7.46	76.10	%	FEV1/VC	
2.0	0.685	4.43	1.32	7.02	0.64	4.94	لتر	PEF	
3.1	0.796	5.92	1.02	7.18	0.97	4.14	لتر/ثانية	MEF75	
1.6	0.714	4.74	1.19	5.75	0.72	4.11	لتر/ثانية	MAF50	
1.5	0.758	5.31	1.28	4.43	0.76	2.71	لتر/ثانية	MAF25	
1.2	0.767	5.44	0.04	3.91	0.03	3.87	لتر/دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	

تج (9، 2.26 = (0.05

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، وترأوحت قيم (η^2) بين (0.586) و(0.903) وهذا يدل على حجم تأثير ضخم (Huge). وترأوحت قيم (ES) بين (1.2) و(3.6) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا) (Very Large) إلى (ضخم Huge).

(6) جدول

نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث. (ن=10)

نسبة التحسن	الفرق بين القياسين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
5.03	3.70	69.90	73.60	نبضة/دقيقة	معدل النبض
3.32	4.10	119.30	123.40	مم/زبقي	ضغط انباضي
6.40	5.30	77.50	82.80	مم/زبقي	ضغط انبساطي
32.04	22.98	48.74	71.72	mg %	لاكتيك
26.93	0.83	3.90	3.08	لتر	IVC
49.26	1.23	3.73	2.50	لتر	FVC
54.20	1.37	3.90	2.53	لتر	FEV1
3.62	3.50	100.30	96.80	%	FEV1/FVC
18.13	13.80	89.90	76.10	%	FEV1/VC
42.24	2.09	7.02	4.94	لتر	PEF
73.71	3.05	7.18	4.14	لتر/ثانية	MEF75
39.89	1.64	5.75	4.11	لتر/ثانية	MAF50
63.31	1.72	4.43	2.71	لتر/ثانية	MAF25
1.09	0.04	3.91	3.87	لتر/دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

يتضح من الجدول السابق أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (1.09) و(73.71).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (6)، وجود فروق داله إحصائيا 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 تمرينات البيلاتس نظرا لأنها تعمل على تحسين لياقة القلب والتنفس مما يخفض من عدد ضربات القلب أثناء الراحة نتيجة لزيادة حجم عضلة القلب وزيادة ضخ الدم للجسم. وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلام من كارون كارتر (2001)، كاثي ميوبس، سالي سيرل (2006) أن تمرين البيلاتس تعمل على استرخاء العضلات وتهيئتها بعد

المجهود العضلي وبالتالي تعمل على خفض النبض والقليل من معدل ضربات القلب والحماية من امراض القلب والارتفاع المفاجئ لضغط الدم.

كما تظهر النتائج أيضا تحسن نسبة حامض اللاكتيك 32.04 كما يتضح ايضا تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بنسبة 1.09 حيث يرجع الباحثون هذا التحسن الى أداء تمرينات البيلاتس وذلك لاعتمادها على التنفس الطويل والبطيء والعميق والذي يساعد على امتلاء الرئة بالأكسجين وزيادة نسبة الأكسجين بالدم والعضلات مما يساعد على التخلص من مخلفات الجهد البدني بين العضلات. وهذا يتفق مع ما أشار اليه كلا من (Emily (2001)، Kelly & Michael King (2005)، دوناتلو (2012)، محمد احتشام (2012)، ان تمرينات 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.

وتفق 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 وحمض اللاكتيك، مما يثبت صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح القياس "البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن اللياقة القلبية التنفسية لصالح المجموعة التجريبية"؛ وللحاق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحثون اختبار (t) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدى

(المجموعة التجريبية) والقياس البعدى لمجموعة (المجموعة الضابطة)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (t)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات لوكهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (Change Ratio)، كما في الجداول والأشكال التالية.

جدول (9)

دالة الفروق بين القياس البعدى (المجموعة التجريبية) والقياس البعدى (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث (ن=10=2ن)

حجم التأثير (ES)	قيمة (t) (η^2)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط (± ع)	الاتحراف (± ع)	المتوسط (± ع)	الاتحراف (± ع)		
2.0	0.497	4.22	2.79	74.00	1.29	69.90	نبضة/دقيقة
2.0	0.508	4.31	1.84	122.40	1.34	119.30	ممازنبي
1.9	0.486	4.12	1.90	80.60	1.43	77.50	ممازنبي
1.3	0.290	2.71	12.32	61.00	7.26	48.74	mg %
1.2	0.264	2.54	0.68	3.16	0.63	3.90	لتر
1.4	0.330	2.98	0.53	2.87	0.74	3.73	لتر
1.4	0.338	3.03	0.63	2.72	1.06	3.90	لتر
1.2	0.274	2.60	12.46	90.00	1.06	100.30	%
1.2	0.262	2.53	26.27	68.10	7.29	89.90	%
1.5	0.350	3.11	1.47	5.08	1.32	7.02	لتر
2.2	0.538	4.58	1.55	4.50	1.02	7.18	لتر/ثانية
1.4	0.339	3.04	1.43	3.96	1.19	5.75	لتر/ثانية
1.7	0.408	3.52	1.09	2.56	1.28	4.43	لتر/ثانية
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (vo ₂ max)							
1.3	0.307	2.82	0.02	3.87	0.04	3.91	لتر/ دقيقة

$$ت ج = 2.10 = (0.05, 18)$$

يتضح من الجدول السابق أن قيم (t) المحسوبة تراوحت بين (2.53) و (4.58). ولتحديد الدالة 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 (0.262) و(0.538) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا) (Very Large) إلى (ضخم Huge). وتراوحت 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=2=10)

الفرق بين القياسات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
في نسبة التحسن	في متوسط القياسين البعدين	نسبة التحسن	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن	متوسط القياس البعدي		
3.70	4.10	1.33	74.00	5.03	69.90	نبضة/دقيقة	معدل النبض
3.07	3.10	0.25	122.40	3.32	119.30	مم/زنبيقي	ضغط انقباضي
3.98	3.10	2.42	80.60	6.40	77.50	مم/زنبيقي	ضغط انبساطي
27.22	12.26	4.82	61.00	32.04	48.74	mg %	لاكتيك
22.64	0.74	4.29	3.16	26.93	3.90	لتر	IVC
38.44	0.86	10.82	2.87	49.26	3.73	لتر	FVC
40.74	1.18	13.46	2.72	54.20	3.90	لتر	FEV1
1.34	10.30	2.28	90.00	3.62	100.30	%	FEV1/FVC
5.66	21.80	12.47	68.10	18.13	89.90	%	FEV1/VC
24.22	1.94	18.02	5.08	42.24	7.02	لتر	PEF
56.40	2.68	17.31	4.50	73.71	7.18	لتر/ثانية	MEF75
29.20	1.79	10.69	3.96	39.89	5.75	لتر/ثانية	MAF50
40.81	1.87	22.50	2.56	63.31	4.43	لتر/ثانية	MAF25
0.73	0.04	0.36	3.87	1.09	3.91	لتر/دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين

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 تحسن 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.

وتفق ذلك النتيجة مع ما أشار اليه إبراهيم سلامة 2000م إلى أن التدريب القلبي التنفسية يؤدى إلى إكساب الرياضي ما يعرف بالكيف الوظيفي للأجهزة الحيوية كنتيجة لهذا التدريب، كما يؤكّد على أن هناك بعض المتغيرات التي يشير التحسن الملاحظ بها إلى ارتفاع اللياقة القلبية التنفسية ومن تلك المؤشرات مستوى أعلى من الاستهلاك الأكسجيني، كذلك زيادة قدرة التشعب 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.

وتفق 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 وتركم حمض اللاكتيك لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفرضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحثون التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. أدت تمرينات البيلاتس إلى تحسن معدلات التنفس والسعنة الحيوية والسعنة الحيوية القسرية.
2. أدت تمرينات البيلاتس إلى تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى اللاعبين.
3. أدت تمرينات البيلاتس إلى انخفاض معدل نبض القلب في وقت الراحة لدى اللاعبين.

ثانياً : التوصيات:

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثون بما يلي:

1. إستخدام تمرينات 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 تمرينات البيلاتس على النواحي الفسيولوجية المختلفة للجسم لدى لاعبي كرة القدم في مراحل سنية 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 نصار الدين (2003م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة،
3. إلين وديع فرج (1999م) : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
4. ايمن عسكر أحمد (2011م) : تأثير تدريبات البيلاتس على بعض كتنيكولات مسنات الدم والتواتر وعلاقتها بنتائج

المباريات لدى لاعبي رياضة الجودو، رسالة دكتوراه، غير منشورة، بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

5. زينب محمد الإسكندراني : تأثير برنامج مقترن للرقص الهوائي على حموضة المعدة ونشاط إنزيم الببسين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

6. سعد كمال طه (1994م) : الرياضة ومبادئ البيولوجي، القاهرة.

7. عالية عادل شمس الدين (2009م) : فاعالية برنامج لتدريبات البيلاتس على اللياقة القلبية التفصية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الاداء في الرقص الحديث، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

8. عصام عبد الخالق (2005م) : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط3، دار المعارف، الإسكندرية.

9. محمد نصر الدين رضوان (1998م) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

10. مدحت محمد قاسم (2015م) : تأثير استخدام نوعين من التمرينات "البيلاتس - الحرة" على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

11. نسمة محمد فراج (2012م) : تأثير استخدام بعض تمارينات 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)

ثانياً : 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.
14. Austin, Denise : Pilates for Every Body: Strengthen, Lengthen, and Tone--with this Complete 3-week Body Makeover. Rodale.
15. Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F., & Akın, S. (2007) : Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. Journal of bodywork and movement therapies, 11(4), 318-326.
16. Culligan, Patrick J., et al (2010) : "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.
17. Rogers, Kate, and Ann L. Gibson (2009) : "Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics." Research quarterly for exercise and sport 80.3: 569-574.
18. Culligan, Patrick J., et al (2010) : "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.
19. Karter, Karon : "The complete idiot's guide to the Pilates method/by Karon Karter.".

20. Hutchinson, MARK R., et al (1998) "Improving leaping ability in elite rhythmic gymnasts." Medicine and science in sports and exercise 30: 1543-1547.

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات

21. <Http://images.lafemmebonita.com/c/w104738.pug>
22. <Http://pilates.about.com>
23. <Http://www.pilates.com/bbapp/v/about/pilatesbenefits.html>
24. <Http://www.pilatesmethoddalliance.org/whatis.html>