



## المجلة العلمية لعلوم الرياضة

### فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

وافق مجلس جامعة كفرالشيخ بجلسته رقم (178) بتاريخ 28/1/2020م بناء علي موافقة مجلس كلية التربية الرياضية رقم (172) بتاريخ 14/10/2019 علي اصدار مجلة علمية إقليمية 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 المتخصصين في مجال التربية الرياضية علي 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

اد/ عبدالحليم مصطفى عكاشه

عميد الكلية ورئيس مجلس الادارة

اد / اشرف رشاد شلبي

ووكيل الكلية للدراسات العليا والبحث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكري المغنى

مدير تحرير المجلة

اد/ محمد وجية سكر

عضو مجلس إدارة المجلة

اد/ صبحي محمد سراج

عضو مجلس إدارة المجلة

اد/ محمد نصرالدين رضوان

عضو مجلس إدارة المجلة

اد/ حسن محمد النواصرة

عضو مجلس إدارة المجلة

اد/ صادق خالد الحايك

عضو مجلس إدارة المجلة

اد. نجاة عبدالحفيظ الشيشتاوي

سكرتير المجلة

## قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة :

يراعى في كتابة البحث أن تأخذ الشكل العام وفقاً للقواعد الآتية:

- تخضع عملية كتابة ونشر البحث للتعليمات التي حددها كتيب النشر الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية (APA) American psychological Association.
- الصفحة الأولى للبحث تشمل فقط على:
  - عنوان البحث، ويكتب أسلف العنوان اسم الباحث أو الباحثون والمسمى الوظيفي والشخص والتخصص والجامعة والكلية.
  - تحرر البحث 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).
- يراعى في كتابة البحث أن يأخذ الشكل العام والذي يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقاً لطبيعة البحث، وذلك باستخدام العناوين التالية:
  - مقدمة: تضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، ومراجعة مختصرة لأهم الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث.
  - الاجراءات: تصف الاجراءات التي قام بها الباحث أو الباحثون (أو 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 تعدد أدواتها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل إداة 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 الهامة المباشرة للبحث.
  - المراجع
- توضع الجداول في متن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة، ويشار إليها في موضع الاستدلال بها أو أقرب موقع لها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.
- يجب ترتيب 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 كاملا بالرفقات من (3 صور) طبقا لشروط النشر في المادة (14) مكتوبة على برنامج ( Microsoft word ) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4) على وجه واحد، وتترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- 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 الواقعى.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- يبدى المحكم برأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في النموذج المعد من هيئة التحرير مدعما بالبررات ، خلال (15 يوم) من تاريخ إرسال البحث اليه.

## رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية

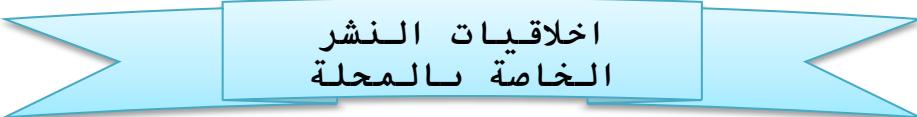
### أولا: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (400) جنيه مصرى 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 ايجابيا والآخر سلبيا يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائيا.
- ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيهها مصرية من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنيه المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

### ثانيا: 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 العاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا 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 وشترك معه استاذ مساعد او مدرس او معاوني اعضاء هيئة التدريس او باحث من خارج اعضاء 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.
- ثالثا: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:**
- يتم تحصيل مبلغ (50) جنية مصرى مقابل تنسيق البحث الواحد بالمجلة



### اخلاقيات النشر الخاصة بالمحللة

ان أهمية البحث العلمي ترجع إلى أن الأمم أدركت أن تفوقها يرجع إلى قدرات أبنائها العلمية والفكيرية والسلوكية؛ ونظراً للمكانة التي يحتلها البحث العلمي وتعدد 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 بالسار الصحيح لتحقيق الأهداف المرجوة ومنع أي تلاعب أو استغلال لتحقيق صالح ورغبات شخصية.

**وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:**

1. نسب الآراء العلمية لأصحابها وتجنب انتحالها أو سرقتها، وعدم استخدام أي بيانات أو نتائج غير منشورة دون الرجوع إلى 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 صالح 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 الإستشارية للمجلة

- أ.د / مدحية محمد الإمام

- أ.د / جمال أحمد سلامة

- أ.د / شريف على طه

- أ.د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

- أ.د / محمد عبدالسلام أبو ريه

- أ.د / نجلاء إبراهيم محمد

- أ.د / أحمد محمد زينة

- أ.د / إيمان محمد أبو فريخة

## قائمة محتويات البحث

الصفحة	عنوان البحث	م
9	.1 . تقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة * أ.م. د / نهال البيلي البيلي صبح	
35	.2 . تأثير برنامج تدريبي مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقي 1500متر جرى * أ. د / أحمد شعراوى محمد الخطيب ** أ.م.د / حسام أسعد أمين محمد *** ا.م.د/ حمدى السيد عبد الحميد النواصرى **** /ا/ حسن ياسر أحمد حلوه	
58	.3 . الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ * أ. د / محمد وجيه سكر ** أ.م.د / نادي أحمد علي *** أ / هدير صلاح كلية	
78	.4 . أثر استخدام أداة الد Tech Toc في تحسين بعض متغيرات الأداء والمستوى الرقمي لناشئي سباحة الزحف على البطن * د / علا عبد الحليم يوسف بكر	
94	.5 . تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى الطموح والأداء البدني المهاري لناشئ التايكوندو * أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد محمد أحمد ** د / منى إبراهيم عبد الحميد	
123	.6 . تأثير استخدام الدورة الخامسة للتعلم "E5" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق في الكرة الطائرة * د / أمينة عبد الهادي عبد الرحمن الكاروتي	

الصفحة	عنوان البحث	م
148	7. برنامج مقترن لتدربيات التاييو وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى اداء بعض مهارات الوثب في البالية د / أحمد شعراوي محمد أحمد الخطيب ** د / زينب محمد أحمد الإسكندراني *** د / حسام أسعد أمين محمد **** أ / فاطمة محمد أحمد	
169	8. الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا * أ.م.د/ أحمد محمد شوقي إبراهيم	
208	9. تأثير برنامج تأهيلي لتطوير الكفاءة الوظيفية لإصابة التهاب مفصل الكتف لدى ناشئي سباحة الدلفين * أ.د / محمد علي حسين أبو شوارب ** م.د / أحمد محمد أحمد جابر الله *** أ / مروه محمد السيد العدروسي	
237	10. فاعلية استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر * د / محمود عبد الله إبراهيم سيد أحمد	
271	11. فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا * د / على مصطفى المغربي	
303	12. تأثير تدريبات المثانة العقلية على تماسك الفريق ومستوى أداء مهارة حائط الصد لدى ناشئات الكرة الطائرة * د / أسماء عبد الرزاق عبد الدايم الشرنوبي	

## تقدير السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء

### مبادئ الحكومة

\* أ.م. د / نهال البيلي البيلي صبح

تعد الحكومة بمثابة النشاط الذي تقوم به الإدارة فهي تتعلق بالقرارات التي تحدد التوقعات ، أو منح السلطة التي تدعم مراقبة نشاط المؤسسة ومتابعة مستوى أداء القائمين عليها ، بهدف تحقيق إدارة متسقة ، وسياسات إدارية متماسكة.

وتوضح السياسات الادارية الافكار وامكانيات التطور والاداء الجيد في المؤسسات المعاصرة وخاصة المؤسسات الرياضية ، حيث اصبحت تمثل ادلة حقيقة يسترشد بها عند العمل وتستخدم ايضاً معايير لقياس النجاح للمؤسسة ولجميع العاملين فيها لذا ينبغي أن تتسم بالشفافية والوضوح وأن تكون مفهومه ومتکاملة بما يساعد على اتخاذ القرار في مختلف مستويات التنظيم، وتهدف الادارة الحديثة الى التنظيم الشامل للعلاقات السياسية والاقتصادية والاجتماعية بالإضافة الى تنظيم روح الفريق في العمل، فهي عملية أساسية تعتمد عليها كل الهيئات والكوادر الادارية في تحقيق أهدافها مستندة في ذلك الى الدعامات القانونية والأسس العلمية والخبرات المرتبطة بالعمل الاداري.(18:7)

والسياسة في علم الادارة يقصد بها مجموعة المبادئ والمفاهيم التي تضعها المستويات العليا في التنظيم لكي تهدي بها مختلف المستويات الادارية عند وضع خططها ، فالسياسة تعد بمثابة دستور العمل، وهي الاطار الدائم الذي يحدد الفكر الاداري ويوجهه ،وفي نطاقها تتم جميع التصرفات وتدور في فلكها الأنشطة على كافة المستويات وصولاً الى تحقيق الهدف، وترى الباحثة أنه لكي تحقق الادارة الرياضية أهدافها التي تسعى اليها فلابد من وجود مبادئ وقواعد واضحة ومفهومه للعاملين بمختلف المؤسسات الرياضية ،وذلك المبادئ والقواعد هي ما يطلق عليها السياسات الادارية.(23:21)

ويحتل الاتحاد السعودي للكاراتيه مكانة متقدمة علي المستويين القاري والعالمي ،ويرجع ذلك إلى السياسة التي يتبعها مجلس ادارة الاتحاد والتي ترتكز على الاهتمام بجميع العناصر المؤثرة في

\* أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ ، أستاذ مشارك معار بكليات عزيزة الأهلية.

مستوى اللعبة وعلى رأسها الحكام ، حيث أن الحكم يعد أحدى الركائز الأساسية في رياضة الكاراتيه فهو بمثابة العمود الفقري للعبة ويقع على كاهلهم تحمل مسؤولية الارتفاع ب تلك اللعبة مع بقية القطاعات الأخرى من مدربين واداريين ولاعبيين ، فهم قضاة الملاعب الذين بقراراتهم الصائبة تستقيم الأمور وتطمئن النفوس ، ولذلك ينبغي الاهتمام بتطوير مستوى الحكم بدنيا وفنيا نظرا لما يعكسه التحكيم الجيد على تقدم مستوى المنافسات والدور الفعال والمؤثر الذي يلعبه الحكم لإنجاح تلك المنافسات والبطولات الرياضية . (3: 25)

### **أسباب تناول موضوع البحث :**

مدى أهمية الدور الذي تلعبه مبادئ الحكومة في تطوير وتقدير السياسات الادارية والتي تمثل أحد أهم الاتجاهات الحديثة في مجال الادارة بصفة عامة والادارة الرياضية بصفة خاصة فهي تمثل رؤية واهداف واستراتيجيات المؤسسة ولذلك يجب اقرارها ومعرفتها من الادارة العليا وجميع العاملين ، فهي المسئولة عن وضع قواعد تلتزم بها الجهات التنظيمية المعنية لغرض التعامل مع الحالات المختلفة ، وضع اسس موضوعية لتحديد المسؤوليات في المراكز المختلفة ، وضع اسس للتقييم ومتابعة الأداء وبالتالي للترقية الى المستويات الاعلى ، وضع اسس وقواعد لأي برنامج تنظيمي تطويري فهي ضابط عام لجميع المستويات الادارية بما يضمن توجه الجميع نحو بلوغ الاهداف ، مما دفع الباحثة للقيام بإجراء دراسة استطلاعية على عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وقوامها(20)، وذلك بطرح بعض الاسئلة مرفق رقم(1) ، بهدف التعرف على ، الواقع السياسات الادارية المتبعه بجانب الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه، وقد جاءت نتيجة الدراسة الاستطلاعية بأن(85%) من أراء العينة تتفق على أن السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه غير محددة كتابة، حيث اتفق نسبة(95%) من أراء العينة على أن السياسات المالية المتبعه حاليا بجانب الحكم غير مناسبة وتحتاج الى تعديل ، كما اتفق نسبة(90%) من أراء العينة على أن الحكم لا يحصلون على مستحقاته المالية بانتظام ، كما اتفق نسبة(98%) من أراء العينة على أن سياسات المتابعة والتقييم لا تستخدم أساليب فعالة للرقابة ومتابعة أداء اللجان الفرعية للحكم ، كما اتفق نسبة(99%) من أراء العينة على أنه لا يتم الاستعانة بخبراء في مجال الكاراتيه والادارة الرياضية عند رسم السياسات الادارية للجان الحكم

بالاتحاد المصري للكاراتيه، كما اتفق نسبة(100%) من أراء العينة على أنهم غير ملمين بماهية الحكومة ومبادئها وأهمية تطبيقها، كما اتفق نسبة(100%) من أراء العينة على أنهم يرغبون في تطوير السياسات الادارية بغرض تطوير أداء لجان الحكم ، وترى الباحثة أنه للتغلب على هذه العقبات ينبغي ايجاد حلول لها حيث أن السياسات الادارية للجان الحكم تعكس سلباً أو ايجاباً على مستوى أداء حكم رياضة الكاراتيه ولذلك تحرص الباحثة على تناول السياسات الادارية والعمل على تطويرها من خلال اقتراح تصور لتطوير السياسات الادارية في ضوء مبادئ الحكومة حيث "حفظ الحقوق، والاصحاح والشفافية، والمعاملة المتساوية، ودور الأطراف المشاركة في الأداء، ومسؤوليات مجلس الادارة " في جميع مستويات العمل الاداري، وهذا ما دعى الباحثة الى تناول موضوع البحث.

### **هدف البحث :**

يهدف البحث الى تقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة وذلك من خلال:

- التعرف على الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة.
- وضع تصور لتقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة.

### **تساؤلات البحث :**

1. ما الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة ؟
2. ما التصور المقترن لتقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة ؟

### **مصطلحات البحث :**

**السياسات الادارية:** هي مجموعة المبادئ والقواعد العامة التي سبق تحديدها بحيث ترشد وتوجه سلوك وتصرفاً الأفراد وتضبط تفكيرهم وتسهم في صنع واتخاذ القرارات في التنظيم أو أحد وحداته.(314:23)

**الحوكمة** : هي النظام الذي يتم من خلاله توجيه أعمال المنظمة ومراقبتها على أعلى مستوى من أجل تحقيق أهدافها والوفاء بالمعايير الازمة للمسؤولية والنزاهة والشفافية . (31: 3)

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المحيي لمناسبيه لطبيعة البحث وأهدافه .

#### مجتمع البحث :

يشتمل البحث على رئيس وأعضاء اللجنة العليا للحكام والبالغ عددهم (10)، ورؤساء وأعضاء اللجان الفرعية للحكام والبالغ عددهم (25)، والحكام المسجلين بالاتحاد السعودي للكاراتيه حتى نهاية الموسم 2020/2021م والبالغ عددهم (255) .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقتين العمدية (بالنسبة لرئيس وأعضاء اللجنة العليا) والبالغ عددهم (10) ، والطريقة العشوائية (بالنسبة لرؤساء وأعضاء اللجان الفرعية) والبالغ عددهم (34)، والحكام المسجلين بالاتحاد السعودي للكاراتيه حتى نهاية الموسم 2020/2021م والبالغ عددهم (106) حكم ، ليصبح اجمالي العينة (150)، وقامت الباحثة باختيار عينة استطلاعية ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (30) بنسبة 20%， وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية تشمل على (120) بنسبة 80%，والجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث.

**جدول (1)**  
**توضيف عينة البحث**

النسبة	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	فئات عينة البحث
%100	6	4	رئيس وأعضاء اللجنة العليا للحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه
%80	24	10	رؤساء وأعضاء اللجان الفرعية للحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه
	90	16	الحكام
%100	120	30	الإجمالي

**أدوات جمع البيانات :**

استخدمت الباحثة استمار للاستبيان (تصميم الباحثة)، وذلك من خلال إتباع الخطوات

الإجرائية التالية :

- إجراء مسح للدراسات النظرية والبحوث العلمية والمراجع المتصلة بالموضوع .
- تحديد محاور الاستبيان حسب الأهداف المنشودة .
- تحديد العبارات التي تعبّر عن كل محور من محاور الاستبيان .

**العاملات الإحصائية لاستمار الاستبيان :**

**صدق المحتوى (المحكمين) :**

قامت الباحثة بعرض الاستمار في صورتها الأولية على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء (مرفق 2) في مجال الإدارة الرياضية و تحكيم الكاراتيه ، لمعرفة مدى مناسبة المحاور والعبارات ، وقد وضعت الباحثة شرط موافقة 75% على الأقل من اتفاق السادة الخبراء الم الحكمين لقبول المحاور والعبارات ، حيث اشتملت الاستمار على (3) محاور ، و(125) عبارة ، وذلك للتعرف على ( مناسبة المحاور لموضوع البحث، ارتباط المحاور الخاصة بالعبارات ، كفاية وشمول وموضوعية العبارات ) .

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء إلى حذف بعض العبارات، دمج بعض العبارات، اضافة بعض العبارات، حيث أن محاور وعبارات الاستمار قد حازت على نسبة اتفاق تراوحت ما بين 70% إلى 100%، والجدول رقم (2) يوضح العبارات التي تم حذفها والتي تم دمجها والتي تم اضافتها .

**جدول ( 2 )****العبارات التي تم حذفها ودمجها واضافتها من الصورة الأولية لاستمار**

المحاور	عدد العبارات قبل التعديل	أرقام العبارات التي تم حذفها	أرقام العبارات التي تم إضافتها	رقم العبارات رقم العبارات بعد الدمج قبل الدمج	العداد الإجمالي للعبارات	العبارات التي تم دمجها واضافتها
المحور الأول	53	45، 18	31، 27	13، 1 7، 4	51 4	
المحور الثاني	36	—	—	3، 2	38	
المحور الثالث	36	—	—	—	36	
الإجمالي	125	2	5	6	125	3

يتضح من جدول (2) أرقام العبارات التي تم حذفها وضافتها ودمجها بعد عرض الاستمارة على السادة الخبراء، وبذلك ظل إجمالي عدد العبارات (125) عبارة موزعة على محاور استمارة "مبادئ الحكومة كمدخل لتقدير السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه" والتي عددها (3) محاور، وبذلك تم وضع استمارة الاستبيان في صورتها النهائية (مرفق 4)، وتصبح الاستمارة قابلة للتطبيق حيث اعتبرت الباحثة نسبة اتفاق المحكمين على عبارات الاستمارة معياراً لصدقها.

### **صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان :**

قامت الباحثة بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان على عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (30) من رؤساء وأعضاء اللجنة العليا وللجان الفرعية والحكم المسجلين بالاتحاد السعودي للكاراتيه ، وذلك بعرض تقدير صدق عبارات الاستبيان ، وقد تم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور وبين كل عبارة والمجموع الكلي للمحاور وبين المحور والمجموع الكلي للمحاور، وذلك في الفترة من 10/10/2020 إلى 25/10/2020 م، والجدول رقم (3) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان:

## جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمحاور استمارة استبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقويم السياسات الإدارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه " (ن = 30 )

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول					
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م
مبدأ حفظ الحقوق	أ		مبدأ حفظ الحقوق	أ		مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء	د		مبدأ حفظ الحقوق	أ	
**0.500	*0.460	1	**0.712	**0.781	1	*0.440	*0.393	38	.**0580	**0.558	1
**0.620	**0.605	2	**0.603	**0.714	2	**0.500	*0.460	39	**0.614	**0.667	2
*0.448	*0.453	3	**0.600	**0.630	3	**0.620	**0.605	40	**0.560	**0.517	3
**0.510	**0.620	4	**0.560	**0.587	4	*0.448	*0.453	41	**0.600	**0.588	4
*0.470	*0.433	5	**0.574	**0.733	5	**0.510	**0.620	42	**0.528	**0.653	5
**0.502	**0.710	6	**0.690	**0.685	6	**0.640	**0.782	43	**0.654	**0.742	6
**0.560	**0.614	7	**0.732	**0.740	7	**0.610	**0.655	44	*0.382	**0.751	7
مبدأ المعاملة المتساوية	ب		**0.602	**0.628	8	**0.502	**0.710	45	**0.710	**0.878	8
**0.710	**0.878	8	مبدأ المعاملة المتساوية	ب		**0.560	**0.614	46	*0.478	**0.567	9
**0.644	**0.717	9	**0.707	**0.642	9	*0.472	**0.794	47	**0.644	**0.717	10
*0.478	**0.567	10	**0.699	**0.717	10	*0.390	**0.628	48	**0.421	**0.644	11
**0.717	**0.787	11	**0.512	**0.747	11	مبدأ مسؤوليات مجلس الإدارة	ـ		*0.430	**0.801	12
**0.707	**0.683	12	*0.475	**0.593	12	**0.616	**0.621	49	*0.480	**0.544	13
**0.604	**0.687	13	**0.510	**0.490	13	**0.756	**0.798	50	**0.499	*0.411	14
*0.480	**0.544	14	مبدأ الأفصاح والشفافية	ـ		**0.654	**0.614	51	**0.730	**0.743	15
مبدأ الأفصاح والشفافية	ـ		**0.606	**0.746	14	*0.422	**0.570	52	مبدأ المعاملة المتساوية	ـ	
*0.384	**0.513	15	*0.476	*0.455	15	**0.490	*0.445	53	**0.702	**0.759	16
*0.379	*0.443	16	*0.397	**0.556	16	**0.724	**0.777	54	**0.717	**0.787	17
**0.631	**0.717	17	**0.531	**0.551	17	**0.790	**0.780	55	**0.707	**0.683	18
**0.492	**0.735	18	*0.470	*0.433	18				**0.709	**0.602	19
*0.387	**0.665	19	**0.513	**0.662	19				*0.390	*0.397	20
**0.510	**0.490	20	*0.448	*0.402	20				**0.604	**0.687	21
**0.654	**0.614	21	*0.401	*0.392	21				**0.514	*0.460	22

**0.490		*0.445	22	*0.390	**0.540	22			**0.588	**0.567	23
**0.730		**0.743	23	مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء		د			**0.630	**0.623	24
مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء		د		**0.567	**0.548	23			**0.650	**0.648	25
**0.697		**0.770	24	**0.502	**0.591	24			مبدأ الأفصاح والشفافية		ـ
**0.610		**0.667	25	*0.400	*0.391	25			**0.604	**0.746	26
**0.611		**0.580	26	*0.410	*0.401	26			**0.760	**0.776	27
*0.409		*0.482	27	*0.415	*0.409	27			*0.440	*0.432	28
*0.460		**0.488	28	**0.676	**0.670	28			**0.730	**0.732	29
**0.560		**0.536	29	**0.518	*0.423	29			**0.741	**0.747	30
*0.417		*0.395	30	مبدأ مسؤوليات مجلس الادارة		ـ			**0.718	**0.772	31
مبدأ مسؤوليات مجلس الادارة		ـ		**0.520	**0.500	30			*0.427	*0.446	32
**0.759		**0.752	31	**0.560	**0.586	31			**0.641	**0.570	33
**0.667		**0.618	32	**0.710	**0.768	32			**0.610	**0.612	34
*0.470		*0.467	33	**0.637	**0.622	33			**0.492	**0.528	35
**0.674		**0.650	34	**0.673	**0.663	34			*0.406	**0.574	36
**0.553		**0.513	35	**0.742	**0.753	35			**0.575	**0.710	37
*0.438		**0.572	36	**0.567	**0.597	36					

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.486=0.01$

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى للمحاور مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لاستماره استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه " وذلك عند مستوى معنوية 0.01 حيث أن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور الاول يتراوح ما بين (0.393 \* إلى 0.878 \* ) وأن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلى يتراوح ما بين (0.382 \* إلى 0.790 \* ) مما يؤكّد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور وكذلك بالمجموع.

كما يتراوح صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور الثاني ما بين (0.391\* إلى 0.781\*\*) وأن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي يتراوح ما بين (0.390\* إلى 0.742\*\*) مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور وكذلك بالمجموع.

كما يتراوح صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور الثالث ما بين (0.395\* إلى 0.878\*\*) وأن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي يتراوح ما بين (0.379\* إلى 0.759\*\*) مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور وكذلك بالمجموع.

وبذلك يكون صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور يتراوح ما بين (0.391\* إلى 0.878\*\*) وأن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي يتراوح ما بين (0.379\* إلى 0.790\*\*) مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور وكذلك بالمجموع الكلي للاستبيان ، ولذلك فهي تساهم في بناء الاستبيان وتقيس ما وضعت من أجله ، ولذلك فهي تتسم بالصدق الذاتي .

#### جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه" (ن=30)

معامل الارتباط	المحاور	م
**0.697	السياسات الأساسية (العامة)	1
**0.620	السياسات المالية	2
**0.727	سياسات المتابعة والتقييم	3

قيمة ر الج ولية عند مستوى معنوية  $0.486 = 0.01$

يوضح جدول(4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه" وذلك عند مستوى معنوية 0.01.

حيث نلاحظ أن معامل الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي يتراوح ما بين (0.620\* إلى 0.727\*\*) مما يؤكد أن المحاور ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلي للاستبيان ، ولذلك فهي تساهم في بناء الاستبيان وتقيس ما وضعت من أجله ، ولذلك فهي تتسم بالصدق الذاتي .

**ثبات استبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقدير السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكارتيه" :**

- تم حساب معامل الثبات لاستبيان عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest ، حيث تطبق الاستمار على عينة تتكون من 30 رؤساء وأعضاء اللجنة العليا والجان الفرعية وحكم رياضة الكارتيه بمستوياتهم المختلفة وهي ممثلة لمجتمع البحث ، وقد تم إعادة التطبيق لاستمار على نفس العينة للتأكد من ثبات الاستمار وكان بفواصل زمنية قدرة (20) يوم ، حيث كان التطبيق الأول 2021/1/3 م وإعادة التطبيق 2021/1/23 م ، والجدول رقم (5) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

**جدول ( 5 )**

**الفرق بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمار استبيان ( ن=30 )**

معامل الثبات	الفرق بين المتوسطين	اعادة التطبيق		التطبيق الأول		المحاور
		ع	س	ع	س	
**0.998	0.100	4.73	34.50	4.75	34.60	الأول
*0.431	0.066	5.69	45.30	5.69	45.36	الثاني
**0.991	0.433	12.97	81.66	13.50	82.10	الثالث

قيمة (ر) عند مستوى معنوية = 0.05 \*\* قيمة (ر) عند مستوى معنوية = 0.01 0.486 \*

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمار استبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقدير السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكارتيه" حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.431 - 0.998) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات استمار استبيان .

كما قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لاستمار استبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح ذلك من الجدول رقم (6) :

**جدول ( 6 )**

**معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان "مبادئ الحكومة كمدخل لتقدير السياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكارتيه" ( ن=30 )**

معامل ألفا كرونباخ الاستبيان	المحور	المحاور	m
0.712	0.763	السياسات الأساسية ( العامة )	1
	0.746	السياسات المالية	2
	0.746	سياسات المتابعة والتقييم	3

يوضح جدول(6) معامل الفا(كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استمارة الاستبيان بالإضافة إلى إجمالي الاستبيان ويتبين وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات الاستبيان، فقد تراوحت القيم ما بين (0.746 الى 0.763 ) ومعامل ألفا للاستبيان بلغ (0.712) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة وتسهم في بناء الاستبيان .

#### **تطبيق الاستبيان :**

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية للاستبيان قامت الباحثة بتطبيق استبيان " مبادئ الحكومة كمدخل لتقدير السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه " في صورته النهائية على عينة قوامها (120) وذلك في الفترة من 15/2/2021 إلى 27/2/2021 م.

#### **عرض ومناقشة النتائج :**

اعتماداً على نتائج التحليل الاحصائي للبحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية ، تم مناقشة النتائج وفقاً لتساؤلات البحث وسوف تتناول الباحثة عرض ومناقشة النتائج على النحو التالي :

#### **أولاً: عرض ومناقشة التساؤل الأول:**

ما الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة ؟

## جدول (7)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لآراء عينة البحث في المحور الأول الخاص بالسياسات الأساسية (العامة) (ن=120)

ك	العنوان	النوع	لا		إلى حد ما		نعم		نسبة الجواب	نوع	ك	نسبة الجواب	لا		إلى حد ما		نعم		نسبة الجواب	
			%	ك	%	ك	%	ك					%	ك	%	ك	%	ك		
<b>مبدأ حفظ الحقوق</b>																				
12.032	85.83	309	8.33	10	25.83	31	65.83	79	5	27										
22.050	77.50	279	13.33	16	40.83	49	45.83	55	6	28	164.15	95.28	343	2.50	3	9.17	11	88.33	106	1
78.350	88.61	319	1.67	2	30.83	37	67.50	81	7	29	179.55	96.67	348	0.83	1	8.33	10	90.83	109	2
57.950	85.28	307	2.50	3	39.17	47	58.33	70	8	30	228.73	94.44	340	1.67	2	13.33	16	85	102	3
38.150	77.78	280	7.50	9	51.67	62	40.83	49	9	31	75.95	85.56	308	5.83	7	31.67	38	62.50	75	4
39.650	81.94	295	7.50	9	39.17	47	53.33	64	10	32	42.95	82.22	296	5.83	7	41.67	50	52.50	63	5
120.050	91.94	331	4.17	5	15.83	19	80.00	96	11	33	48.75	79.17	285	4.17	5	54.17	65	41.67	50	6
136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	12	34	41.45	81.39	293	5.83	7	44.17	53	50.00	60	7
<b>مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء</b>																				
83.85	89.17	321	2.50	3	27.50	33	70.00	84	1	35	47.45	77.22	278	4.17	5	60.00	72	35.83	43	8
86.45	89.44	322	2.50	3	26.67	32	70.83	85	2	36	81.45	88.33	318	5.83	7	23.33	28	70.83	85	10
54.60	85.00	306	6.67	8	31.67	38	61.67	74	3	37	56.15	85.28	307	5.83	7	32.50	39	61.67	74	11
52.85	84.72	305	5.83	7	34.17	41	60.00	72	4	38	68.45	87.22	314	2.50	3	33.33	40	64.17	77	12
59.15	85.56	308	7.50	9	28.33	34	64.17	77	5	39	111.80	91.11	328	5.00	6	16.67	20	78.33	94	13
75.80	87.22	314	8.33	10	21.67	26	70.00	84	6	40										
<b>مبدأ المعاملة المتساوية</b>																				
111.80	91.11	328	5.00	6	16.67	20	78.33	94	7	41	136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	1
111.80	91.11	328	5.00	6	16.67	20	78.33	94	8	42	141.65	93.89	338	2.50	3	13.33	16	84.17	101	2
108.60	91.67	330	1.67	2	21.67	26	76.67	92	9	43	41.60	82.22	296	6.67	8	40.00	48	53.33	64	3
78.95	89.72	323	1.67	2	27.50	33	70.83	85	10	44	27.95	79.72	287	10.83	13	39.17	47	50.00	60	4
72.20	87.78	316	1.67	2	33.33	40	65.00	78	11	45	43.20	92.22	332	3.33	4	16.67	20	80.00	96	5
<b>مبدأ مسؤوليات مجلس الإدارة</b>										ـ	54.15	84.17	303	2.50	3	42.50	51	55.00	66	6
<b>مبدأ مسؤوليات مجلس الإدارة</b>																				

المجلة العلمية لعلوم الرياضة العدد الرابع - الجزء الثاني ISSN : 2735-461X										دسمبر 2021م											
89.55	90.00	324	0.83	1	28.33	34	70.83	85	1	46	51.35	82.22	296	2.50	3	48.33	58	49.17	59	7	20
13.33	86.11	310	8.33	10	25.00	30	66.67	80	2	47	1.63	76.67	276	14.17	17	41.67	50	44.17	53	8	21
51.20	84.44	304	6.67	8	33.33	40	60.00	72	3	48	178.55	95.56	344	4.17	5	5.00	6	90.83	109	9	22
85.650	88.33	318	7.50	9	220.00	24	72.50	87	4	49	مبدأ الاصح والشفافية										→
80.600	87.22	314	10.00	12	18.33	22	71.67	86	5	50	113.400	91.67	330	3.33	4	18.33	22	78.33	94	1	23
75.050	86.94	313	9.17	11	20.83	25	70.00	84	6	51	141.050	93.61	337	3.33	4	12.50	15	84.17	101	2	24
91.550	88.61	319	8.33	10	17.50	21	74.17	89	7	52	122.150	91.11	328	7.50	9	11.67	14	80.83	97	3	25
											86.950	80.00	288	22.50	27	15.00	18	62.50	75	4	26

قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية  $=0.05$   $5.99$

يتضح من الجدول رقم (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول الخاص بالسياسات الأساسية .

وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم ) في العبارة رقم (2) والتي تتنمي لمبدأ "حفظ الحقوق" بنسبة (90.83%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (8) والذي ينتمي أيضاً لمبدأ "حفظ الحقوق" بنسبة (35.83%) ، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (إلى حد ما) في العبارة رقم (8) لنفس المبدأ بنسبة (60.00%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (22) والتي تتنمي لمبدأ "المعاملة المتساوية" بنسبة (5.00%) ، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا ( لا ) في العبارة رقم (26) والتي تتنمي لمبدأ "الاصح والشفافية" بنسبة (22.50%) ، وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (2)التي تتنمي لمبدأ "حفظ الحقوق" ،والعبارة رقم (46)التي تتنمي لمبدأ "مسئولييات مجلس الادارة" بنفس النسبة (0.83% ) .

ومثلت العبارة رقم (2) أعلى وزن نسيبي (348) وأكثر أهمية نسبية (96.67%) بين عبارات المحور ، بينما مثلت العبارة رقم (21) أقل وزن نسيبي (276) وأقل أهمية نسبية (76.67%) بين عبارات المحور، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "أبانوب سعد فايز داود" (2017)، "أحمد محمد أبو اليزيد" (2008)، "عصمت أنور حامد" (2007)، "Pathak" (2003) والذي يؤكد على أن تطبيق الحكومة يؤدي دورا فعالا نحو التأكيد على تفعيل سياسات الأفصاح مما يساعد علي تحقيق مبدأ حفظ الحقوق، وكما أنه لا يوجد وصف وظيفي واضح لأعضاء مجلس الادارة وكذلك صعوبة الاتصال بين بعض الأفرع والاتحاد مما يحدث تعارض وتضارب فالاختصاصات وبالتالي الغموض وتدني مستوى الأداء وعدم تحقيق الأهداف المرجوة، حيث أن هناك علاقة وثيقة ما بين الشفافية الإدارية وجودة الحياة الوظيفية .

وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05$  فان جميع العبارات ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا 2 لهذه العبارات أكبر من 5.99 ، مما يؤكد أهمية "السياسات الأساسية( العامة)" حيث يؤثر بشكل كبير على كفاءة السياسات الإدارية وعلى كفاءة أداء الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه بمستوياتهم المختلفة، وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا من "Cloet-fanie" (2003)، "محمد مجدي شوشة" (2009)، "موسى القاسم أبو الفضل" (2006)، "Cloet-fanie" (2003) بأن السياسات الإدارية لها أهمية بالغة وتأثير بشكل كبير على مستوى الأداء ، وأن السياسات الإدارية العامة للجان الحكام غير موضحة كتابة مما يؤثر على تدني مستوى الأداء ، وعدم تحقيق الأهداف المرجوة ، ويؤدي إلى ارتباك المنظمة كما يؤدي إلى التعارض والتضارب في انجاز الأعمال والازدواجية ، وأن تعديل وتحديث السياسات الإدارية ضروري لمواكبة التطورات ، وأن الاتجاه إلى تطبيق الحكومة كسياسة إدارية يعمل على تعزيز وتدعم فرص نجاح السياسات الإدارية المتبعة في إدارة الهيئات والمنظمات اذا ما تم تطبيق الحكومة بطريقه ملائمه ومناسبة.

## جدول ( 8 )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لآراء عينة البحث في المحور الثاني الخاص بالسياسات المالية (ن=120)

كـا <sup>2</sup>	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	مـ	كـا <sup>2</sup>	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	مـ											
			%	كـ	%	كـ	%	كـ						%	كـ	%	كـ	%	كـ													
مبدأ حفظ الحقوق																																
38.45	80.28	289	19.17	23	20.83	25	60.00	72	5	20	77.45	86.94	313	10.00	12	19.17	23	70.83	85	1	1											
54.45	85.00	306	5.83	7	33.33	40	60.83	73	6	21	70.20	86.67	312	8.33	10	23.33	28	68.33	82	2	2											
30.35	80.28	289	14.17	17	30.83	37	55.00	66	7	22	101.15	90.28	325	5.00	6	19.17	23	75.83	91	3	3											
49.050	82.50	297	15.83	19	20.83	25	63.33	76	8	23	68.45	86.94	313	5.83	7	27.50	33	66.67	80	4	4											
7.35	72.50	261	27.50	33	27.50	33	45.00	54	9	24	34.20	78.33	282	23.33	28	18.33	22	58.33	70	5	5											
مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء																																
31.40	80.56	290	11.67	14	35.00	42	53.33	64	1	25	26.60	76.11	274	26.67	32	18.33	22	55.00	66	6	6											
36.20	81.11	292	15.00	18	26.67	32	58.33	70	2	26	93.95	88.06	317	10.83	13	14.17	17	75.00	90	7	7											
43.40	81.11	292	18.33	22	20.00	24	61.67	74	3	27	136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	8	8											
21.35	77.78	280	19.17	23	28.33	34	52.50	63	4	28	مبدأ المعاملة المتساوية																					
56.033	92.22	332	7.50	9	8.33	10	84.17	101	5	29	70.20	86.67	312	8.33	10	23.33	28	68.33	82	1	9											
136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	6	30	101.15	90.28	325	5.00	6	19.17	23	75.83	91	2	10											
12.050	61.94	223	46.67	56	20.83	25	32.50	39	7	31	68.45	86.94	313	5.83	7	27.50	33	66.67	80	3	11											
مبدأ مسؤوليات مجلس الادارة																																
43.55	76.39	275	5.00	6	45.83	55	44.17	53	1	32	30.35	80.28	289	14.17	17	30.83	37	55.00	66	5	13											
36.30	90.56	326	5.83	7	16.67	20	77.50	93	2	33	136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	6	14											
58.80	92.78	334	6.67	8	8.33	10	85.00	102	3	34	93.95	88.06	317	10.83	13	14.17	17	75.00	90	7	15											
37.85	81.94	295	10.00	12	34.17	41	55.83	67	4	35	مبدأ الاصحاح والشفافية																					
18.20	75.56	272	25.00	30	23.33	28	15.67	62	5	36	56.033	92.22	332	7.50	9	8.33	10	84.17	101	1	16											
38.85	81.67	294	14.17	17	26.67	32	19.17	71	6	37	31.40	80.56	290	11.67	14	35.00	42	53.33	64	2	17											
56.15	85.28	307	5.00	6	34.17	41	60.83	73	7	38	36.20	81.11	292	15.00	18	26.67	32	58.33	70	3	18											
											77.45	86.94	313	10.00	12	19.17	23	70.83	85	4	19											

قيمة كـا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية  $5.99 = 0.05$

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني الخاص بالسياسات المالية .

وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في العبارة رقم (34) التي تتتمى لمبدأ "مسئوليّة مجلس الادارة" بنسبة(85.00%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (36) والتي تتتمى لنفس المبدأ بنسبة(15.67%)، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (إلى حد ما) في العبارة رقم (32) وتتتمي أيضاً لمبدأ "مسئوليّة مجلس الادارة" بنسبة (45.83%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (34) لنفس المبدأ بنسبة (%8.33)، والعبارة رقم(29) الذي ينتمي لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الأداء" ،والعبارة رقم(16) التي تتتمى لمبدأ "الاfähاح والشفافية" بنفس النسبة، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في العبارة رقم (31) التي تتتمى لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الأداء" بنسبة(46.67%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (30) لنفس المبدأ بنسبة (3.33%),والعبارة رقم(8) التي تتتمى لمبدأ "حفظ الحقوق" ،والعبارة رقم (14) التي تتتمى لمبدأ "المعاملة المتساوية" بنفس النسبة . ومثلت العبارة رقم (8) التابعة لمبدأ "حفظ الحقوق"،(14) التابعة لمبدأ "المعاملة المتساوية"،(30) التابعة لمبدأ "دور الاطراف المشاركة في الاداء" أعلى وزن نسبي (336) وأكثر أهمية نسبية (93.33%) بين عبارات المحور ، بينما مثلت العبارة رقم (31) التي تتتمى لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الاداء" أقل وزن نسبي (223) وأقل أهمية نسبية (61.94%) بين عبارات المحور، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "Pathak" (2003)،"Myers" (2003)،"DuFFy" (2004) وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "محمد مجدي شوشة" (2009)،"أحمد محمد أبوالزيد" (2008)،"حازم كمال الدين عبد العظيم" (2006) بأنه يوجد معوقات مالية لا تساعد على التحفيز الأمثل، حيث أن اللائحة المالية الحالية للجان الحكام غير مناسبة وتحتاج تعديل إلى وهي النزاهة والشفافية وهذا ما يتحقق المعاملة المتساوية .

وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية =0.05 = 5.99 فان جميع العبارات ذات دلاله إحصائية حيث أن قيمة كا 2 لهذه العبارات أكبر من 5.99، مما يؤكّد أهمية السياسات المالية وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا من "محمد مجدي شوشة" (2009)،"أحمد محمد أبوالزيد" (2008)،"حازم كمال الدين عبد العظيم" (2006) بأنه يوجد معوقات مالية لا تساعد على التحفيز الأمثل، حيث أن اللائحة المالية الحالية للجان الحكام غير مناسبة وتحتاج تعديل الى

الأفضل، فلا يحصل الحكام على مستحقاتهم المالية بصورة منتظمة ،وكما أن خطة الاتحاد لا تتناسب مع الامكانيات المالية المتاحة للفرع .

جدول ( 9 )

**التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لرأي عينة البحث في المحور الثالث الخاص بسياسات المتابعة والتقييم (n=120)**

كـ	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا				إلى حد ما				نعم				العبارة	مـ	كـ	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا				العبارة	مـ
			%	كـ	%	كـ	%	كـ	%	كـ	%	كـ	%	كـ						%	كـ	%	كـ		
78.350	88.61	319	1.67	2	30.83	37	67.50	81	5	19	مبدأ حفظ الحقوق												أ		
54.45	85.00	306	5.83	7	33.33	40	60.83	73	6	20	12.032	85.83	309	8.33	10	25.83	31	65.83	79	1	1				
113.400	91.67	330	3.33	4	18.33	22	78.33	94	7	21	22.050	77.50	279	13.33	16	40.83	49	45.83	55	2	2				
141.050	93.61	337	3.33	4	12.50	15	84.17	101	8	22	78.350	88.61	319	1.67	2	30.83	37	67.50	81	3	3				
77.45	86.94	313	10.00	12	19.17	23	70.83	85	9	23	57.950	85.28	307	2.50	3	39.17	47	58.33	70	4	4				
مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء												47.45	77.22	278	5.83	7	56.67	68	37.50	45	5	5			
18.20	75.56	272	25.00	30	23.33	28	15.67	62	1	24	81.45	88.33	318	5.83	7	23.33	28	70.83	85	6	6				
38.85	81.67	294	14.17	17	26.67	32	19.17	71	2	25	56.15	85.28	307	5.83	7	32.50	39	61.67	74	7	7				
108.60	91.67	330	1.67	2	21.67	26	76.67	92	3	26	مبدأ المعاملة المتساوية												بـ		
113.400	91.67	330	3.33	4	18.33	22	78.33	94	4	27	78.95	89.72	323	1.67	2	27.50	33	70.83	85	1	8				
36.20	81.11	292	15.00	18	26.67	32	58.33	70	5	28	113.400	91.67	330	3.33	4	18.33	22	78.33	94	2	9				
77.45	86.94	313	10.00	12	19.17	23	70.83	85	6	29	70.20	86.67	312	8.33	10	23.33	28	68.33	82	3	10				
228.73	94.44	340	1.67	2	13.33	16	85.00	102	7	30	101.15	90.28	325	5.00	6	19.17	23	75.83	91	4	11				
مبدأ مسئوليات مجلس الادارة												68.45	86.94	313	5.83	7	27.50	33	66.67	80	5	12			
22.050	77.50	279	13.33	16	40.83	49	45.83	55	1	31	54.45	85.00	306	5.83	7	33.33	40	60.83	73	6	13				
70.20	86.67	312	8.33	10	23.33	28	68.33	82	2	32	30.35	80.28	289	14.17	17	30.83	37	55.00	66	7	14				
34.20	78.33	282	23.33	28	18.33	22	58.33	70	3	33	مبدأ الأفصاح والشفافية												ـ		
136.80	93.33	336	3.33	4	13.33	16	83.33	100	4	34	70.20	86.67	312	8.33	10	23.33	28	68.33	82	1	15				
113.400	91.67	330	3.33	4	18.33	22	78.33	94	5	35	101.15	90.28	325	5.00	6	19.17	23	75.83	91	2	16				
12.032	85.83	309	8.33	10	25.83	31	65.83	79	6	36	68.45	86.94	313	5.83	7	27.50	33	66.67	80	3	17				
											34.20	78.33	282	23.33	28	18.33	22	58.33	70	4	18				

قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

يتضح من الجدول رقم (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثالث الخاص بسياسات المتابعة والتقييم.

وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في العبارة رقم (30) التابعة لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الأداء" بنسبة (85.00%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (24) التابعة لنفس المبدأ بنسبة (15.67%) ، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (إلى حد ما) في العبارة رقم (5) التابعة لمبدأ "حفظ الحقوق" بنسبة (56.67%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (22) التابعة لمبدأ "الافصاح والشفافية" بنسبة (12.50%) ، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في العبارة رقم (24) التابعة لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الأداء" بنسبة (25.00%) ، وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (26)،(30) لنفس المبدأ بنسبة (1.67%)،والعبارة رقم (3) التابعة لمبدأ "حفظ الحقوق" ،والعبارة رقم(8) التابعة لمبدأ "المعاملة المتساوية"بنفس النسبة .

ومثلت العبارة رقم (30) التابعة لمبدأ "دور الأطراف المشاركة في الأداء" أعلى وزن نسبي (340) وأكثر أهمية نسبية (94.44%) بين عبارات المحور ، بينما مثلت العبارة رقم (24) التابعة لنفس المبدأ أقل وزن نسبي (272) وأقل أهمية نسبية (77.50%) بين عبارات المحور ، وهذا يتحقق مع نتائج دراسة "Myers" (2003) والتي تؤكد على أن الحكومة وما تتضمنه من معايير وقواعد وضوابط لن تكون فعالة اذا لم يتحلى جميع الأطراف المشاركة في الأداء باسمه لا غنى عنها الا وهي النزاهة والشفافية في العمل.

وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية =0.05 فإن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا 2 لهذه العبارات أكبر من 5.99 ، مما يؤكد مدى أهمية سياسات المتابعة والتقييم وهذا يتحقق مع ما جاءت به نتائج دراسة "محمد مجدي شوشة" (2009)،"عصمت أنور حامد" (2007)،"إيمان محمد أبو فريخة ، ،أحمد عبد الحميد قطب" (2006)، "Duffy" (2004)، "Pathak" (2003)، "Sweeney-vallario" (2002) بأن سياسات المتابعة والتقييم تهدف الى ادارة خالية من الانحرافات والمخالفات ، وأن السياسة الحالية للمتابعة والتقييم لا تضع وسائل فعالة لمتابعة ورقابة أداء اللجان الفرعية للحكام ، وأن تطبيق الحكومة يؤدي دورا

فعلا نحو التأكيد على دور الرقابة والالتزام بتطبيق سياسات الاصفاح، حيث أن وجود لجان مستقلة للرقابة على الأداء تعد أحد الركائز الأساسية للحكومة وأن الحكومة الحبيبة هي التي تقوم على الرقابة الفعالة والمساءلة و المصدقة والمعلومات السليمة والاصفاح في العمل الاداري.

وبذلك تكون الباحثة قد تمكنت من الاجابة على التساؤل الأول .

ما الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة ؟

### **ثانياً: عرض ومناقشة التساؤل الثاني:**

ما التصور المقترن لتقويم السياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة ؟

#### **التصور المقترن:**

بناء على القراءات النظرية ونتائج الدراسات المرجعية ونتائج هذا البحث ،تمكنت الباحثة من وضع تصور لتقويم السياسات الادارية لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة .

#### **الأهداف:**

1. تحديد المحاور الرئيسية التي يتطلبها تقويم السياسات الادارية لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة.

2. التعرف على الوضع الحالي للسياسات الادارية المتبعة بلجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه وذلك لتحديد أوجه القصور والمعوقات لتقويمها.

3. تقديم المقترنات والأراء حول التصور المقترن من أسس ودوافع وأساليب والأفراد الموجه لهم ومقومات النجاح.

#### **أسباب ومعايير التصور المقترن:**

1. الاهتمام بتقويم السياسات الادارية لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه
2. التركيز على التقويم الشامل الذي يشخص الواقع وينطلق إلى التطوير الهدف.
3. الاهتمام بتقويم السياسات الادارية لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحكومة

**الأفراد الموجه إليهم:**

يوجه هذا التصور المقترن إلى رئيس وأعضاء اللجنة العليا بالاتحاد السعودي للكاراتيه.

**الجهاز المسئول عن التنفيذ:**

- الاتحاد السعودي للكاراتيه.
- اللجنة العليا وللجان الفرعية بجميع مناطق المملكة.

**دعائم ومقومات النجاح:**

لتتنفيذ التصور المقترن يتطلب وجود مقومات تنظيمية وبشرية ومالية لتساهم في دعم تنفيذ التصور المقترن.

**أولاً - المقومات التنظيمية:**

1. أن تكون السياسات الادارية واضحة ومعلنة ويتم الافصاح عنها بمنتهى الشفافية.
2. تقوم اللجنة العليا بتفويض السلطة للجان الفرعية لإجراء اختبارات الحكام.
3. تشارك اللجان الفرعية للحكام في تحديد الاهداف ورسم السياسات مع اللجنة العليا.
4. وجود شبكة اتصالات سريعة تربط ما بين اللجان الفرعية بعضها البعض وبينها وبين اللجنة العليا.
5. توفير نظام معلوماتي يسهل على اللجنة العليا وللجان الفرعية سرعة الحصول على المعلومات واتخاذ القرارات في الوقت المناسب.
6. استخدام أساليب متنوعة لمتابعة الاداء والتقييم الذاتي للحكام

**ثانياً - المقومات البشرية:**

1. الاستعانة بكفاءات ذات خبرة في مجال الادارة الرياضية وتحكيم رياضة الكاراتيه عند رسم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه.
2. تشجيع الحكام على المشاركة في تحكيم البطولات القارية والافريقية والدولية للاحتفال وتبادل الخبرات للارتقاء بالأداء التحكيمي.
3. اهتمام مجلس ادارة الاتحاد السعودي للكاراتيه بعقد دورات تدريبية لنقل مهارات الحكم.
4. يوفر مجلس ادارة الاتحاد السعودي للكاراتيه الرعاية الطبية للحكام.
5. عقد اجتماعات دورية لمناقشة أراء ومقترنات ومشكلات الحكم واحترام تلك الاراء والاجتهاد في حل المشكلات.

**ثالثاً - المقومات المالية:**

1. تخصيص ميزانية كافية للاقتراض على عملية التطوير.

2. حصول الحكام على مستحقاتهم المالية بانتظام.
  3. المستحقات المالية يجب أن تتناسب مع المجهود الذي يبذله الحكام.
  4. تطبيق نظام موحد للحوافز بشكل عادل ومتناهي على جميع الحكام.
  5. اللائحة المالية واضحة ومفهومة وتطبق بنزاهة على جميع الحكام.
  6. اهتمام مجلس ادارة الاتحاد السعودي للكاراتيه بمناقشة المشكلات المالية لدى الحكام والعمل جاهدا على حلها.
  7. سعي مجلس الادارة الى تحقيق الاكتفاء الذاتي لدعم وتمويل رياضة الكاراتيه بشكل جيد.
- وبذلك تكون الباحثة قد تمكنت من الاجابة على التساؤل الثاني :**
- ما التصور المقترن لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة ؟**

#### **الاستخلاصات:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث بالنسبة لجميع عبارات كل محور من محاور استمرار الاستبيان الخاصة" بمبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه " وهي كالتالي:

1. بالنسبة لمحور (السياسات الأساسية "العامة") تراوحت قيم كا2 ما بين (1.63: 228.73) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05 = 5.99$  فان العبارة رقم (21) والتي تتنمي لمبدأ "المعاملة المتساوية" ليس لها دلالة إحصائية ، بينما باقي عبارات المحور ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا2 لهذه العبارات أكبر من 5.99.
2. بالنسبة لمحور "السياسات المالية " تراوحت قيم كا2 فيما بين العبارات حيث تراوحت ما بين (7.35: 136.80) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05 = 5.99$  فان جميع العبارات ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا2 لهذه العبارات أكبر من 5.99 .
3. بالنسبة لمحور "سياسات المتابعة والتقييم" تراوحت قيم كا2 فيما بين العبارات حيث تراوحت ما بين (12.32: 228.73) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05 = 5.99$  فان جميع عبارات المحور ذات دلالة احصائية حيث أن قيمة كا2 لهذه العبارات أكبر من 5.99.

**التوصيات :**

- في ضوء استخلاصات البحث وفي ضوء مبادئ الحكومة كاتجاه إداري حديث، توصي الباحثة بما يلي:
1. تطبيق التصور المقترن في إدارة لجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه.
  2. تبني فلسفة حوكمة الإدارة باللجان المختلفة بالاتحاد السعودي للكاراتيه والأفرع التابعة له.
  3. نشر ثقافة الحكومة داخل الاتحاد من خلال تنظيم دورات تدريبية في هذا المجال لصقل مهارات حكام رياضة الكاراتيه .
  4. الاهتمام من قبل الادارة العليا بتطبيق مبادئ الحكومة لتفعيل وتطوير السياسات الادارية المتبعة بلجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه.
  5. أن تكون السياسات الإدارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه محددة كتابة وواضحة ومعلنة للجميع، ويتم تعليمها والعمل بها بجميع لجان الحكم الفرعية.
  6. لابد من الاستعانة بالخبراء في مجال تحكيم الكاراتيه والإدارة الرياضية عند رسم السياسات الإدارية للجان الحكم بالاتحاد السعودي للكاراتيه .
  7. إجراء المزيد من الدراسات العلمية والبحوث المتعلقة بالحكومة كاتجاه إداري حديث، والاستعانة بنتائج تلك الدراسات في تطوير الأداء بالإتحادات الرياضية المختلفة على مستوى المملكة.
  8. ضرورة تفعيل دور الباحثين والبحث العلمي في الارقاء والنهوض بمستوى الأداء الإداري بالمؤسسات والهيئات الرياضية والشبابية.
  9. تطبيق مثل هذه الدراسة على مؤسسات رياضية أخرى مثل الأندية الرياضية والمراكز الصحية والإجتماعية.

**المراجــــع****أولاً : المراجع العربية :**

1. أبانوب سعد فايز : الشفافية الادارية وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية للعاملين بوزارة الشباب والرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا . داود (2017)
2. أحمد عرفة ، وسمية شلبي : الادارة وتحديات العولمة ،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (2000)

3. **أحمد محمد أبو اليزيد (2008)** : برنامج للتنمية الإدارية لأعضاء مجالس إدارة أفرع الإتحاد المصري للكاراتيه في ضوء التحليل الوظيفي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
4. **القاسم موسى أبو الفضل (2006)** : أثر السياسات الإدارية على تحسين الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والتكنولوجيا ، جامعة السودان .
5. **الجنة العليا للحكام (2001)** : قانون مباريات الكاراتيه ، الإتحاد المصري للكاراتيه ، القاهرة.
6. **المجلس القومي للرياضة (2008)** : لائحة النظام الأساسي للإتحادات الرياضية ، مركز المعلومات والتوثيق ، مايو.
7. **أمين السيد أحمد (2001)** : الاطار المحاسبي والافصاح عن هيكل حوكمة الشركات وأثره على فجوة توقعات المراجعة ، مجلة الدراسات المالية والتجارية ، كلية التجارة ، جامعة القاهرة، ديسمبر .
8. **إيمان محمد أبو فريخة، أحمد عبد الحميد قطب (2006)** : دراسة تحليلية للسياسات الإدارية للحكام بالاتحاد المصري لكرة اليد في ضوء مبادئ الحوكمة، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
9. **جمال محمد علي (2009)** : الحديث في الادارة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. **————— (2002)** : تقييم فاعلية برامج التنمية الإدارية لمستوى الادارة الوسطى بمديريات الشباب والرياضة، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.
11. **جمعية المجتمع العربي (4) (2001)** : إدارة واستراتيجيات العمليات ، مطبع الشمس ، عمان .
12. **————— (2006)** : الادارة "الاصول العلمية والتوجهات المستقبلية "،المكتبة العصرية ،المنصورة.
13. **جون سوليفان وجين روجرز وكاثرين كوشتا والسكندر شكولينكوف (2003)** : حوكمة الشركات في القرن الحادي والعشرين، مركز المشروعات الدولية الخاصة ،غرفة التجارة الأمريكية ، واشنطن D.C، ترجمة سمير كريم.
14. **حازم كمال الدين عبدالعظيم (2006)** : تقويم السياسات الإدارية لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة أسيوط، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الرابع والعشرون، الجزء الثاني ، مارس.
15. **حسن أحمد الشافعي (2001)** : الموسوعة العلمية في ادارة وفلسفة التربية البدنية والرياضية، الجزء الخامس، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الاشتعاع الفني ،الاسكندرية.

16. حسين حريم (2006) : مبادئ الإدارة الحديثة ، النظريات -العمليات الإدارية ، ط ١ ، دار الحامد، عمان .
17. رافت رضوان محمد (2004) : الإدارة والمتغيرات العالمية الجديدة ، بحث منشور ، الملتقى الإداري الثاني ، الجمعية السعودية للإدارة .
18. رمضان محمود عبد السلام (2004) : الادارة الاستراتيجية "سياسات واستراتيجيات ادارية"، المكتبة العصرية، الطبعة الثالثة، المنصورة.
19. طارق عبد العال حماد (2005) : حوكمة الشركات "المفاهيم -المبادئ - التجارب" تطبيقات الحكومة في المصارف، الدار الجامعية، الاسكندرية.
20. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي (2005) : الادارة "وظائف المديرين في منظمات القرن الحادي والعشرين" ، المكتبة العصرية، المنصورة.
21. عبد الناصر عيسى عبد العزيز (2007) : تقويم السياسات الادارية لأفرع الاتحاد المصري لرفع الاقبال بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسipot.
22. عصمت أنور حامد صلاح (2007) : دراسة تحليلية لدور المراجعين في حوكمة الشركات بالتطبيق على البنك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، جامعة عين شمس.
23. علي السلمي (2004) : السياسات الادارية في عصر المعلومات ،دار الغريب للطباعة والنشر ،القاهرة .
24. علي لطفي (2004) : الحكومة في ادارة وتنمية الموارد البشرية ،مؤتمر علمي ، فندق شيراتون، القاهرة.
25. عماد عبد الفتاح السرسي (2011) : الاتحاد الدولي للكاراتيه قانون مسابقات الكوميتيه ، دار الكتب المصرية .
26. ————— (2011) : الاتحاد الدولي للكاراتيه قانون مسابقات الكاتا ، دار الكتب المصرية .
27. كمال الدين درويش، ومحمد صبحي حسانين (2004) : موسوعة متجهات ادارة الرياضة في مطلع القرن الجديد ،المجلد الثاني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
28. محسن أحمد الخضيري (2005) : حوكمة الشركات، مجموعة النيل العربية، القاهرة.
29. محمد حسين شعبان (2006) : التحديات المعاصرة أمام الموارد البشرية العربية وسبل التغلب عليها ، بحث منشور ، دورية معهد الإدارة العامة ، ع4، مج 46.
30. محمد مجدي شوشة (2009) : تصور مقترن للسياسات الادارية للجان الحكم بالاتحاد المصري لكرة اليد في ضوء مبادئ الحكومة، رسالة ماجستير غير منشورة،

كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

31. محمد مصطفى سليمان (2006) : حوكمة الشركات ومعالجة الفساد المالي والإداري، الدار الجامعية الاسكندرية .
32. مصطفى كامل بخيت (2014) : السياسات الادارية وعلاقتها بمستوى الإنجاز بالاتحاد المصري للمصارعة في الفترة من 2000 الى 2012 "دراسة مقارنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
33. مدنی عبد القادر علّاقی (2000) : الادارة "دراسة تحليلية للوظائف والقرارات الادارية " مكتبة دار جدة ، السعودية.
34. مرفت سید احمد (2003) : تقويم السياسات الادارية لبعض الاندية الرياضية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، القاهرة.
35. موسى اللوزي (2002) : التنمية الإدارية ، ط 2، دار وائل ، عمان .
36. نبيه عبد الحميد العقامي (1997) : مقدمة في السياسات الادارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
37. نرميـن السعـدـنـي طـه (2002) : تحديات القيمة العالمية لمجتمع المعلومات ، مجلة الدراسات ، مجلد (29)، العدد الاول ، الجامعة الأردنية ، عمان .
38. هدى سيد طيف (2003) : الاسس العلمية للإدارة ، الشركة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
39. وفاء عبد الكريم عبد الكريم (2004) : دراسة تحليلية لمشكلات العمل الاداري بمراكز الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان، القاهرة.

### **ثانياً : المراجع الأجنبية :**

40. Bathak, J (2003) : Internal Audit and corporate governance , Aprogramme for Audit, EDP Auditing, April,
41. Cloet-Fanie (2003) : Assessing governance with electronic policy management tools, public- performance and management review, V26 no-3, Mar.,
42. Duffy,M (2004) : Corporate Governance and client Investing ,Journal of Accountancy, January, ,p.p. 1-13.
43. Grojean, M.C (2004) : Leaders Values and organizational Climate, Examining leaders ship strategies for Establishing on organizational climate Regarding, Journal of Business Ethics,.
44. Internatioal federation of : Enterprise Governance Getting the Balance Right , New york, U.S.A, feb,.

**Accountants(IFAC) (2004)**

- 45. **John Maxwell (2002)** : Are officials leaders ? Referee –Journal-Articale in sport Discus, Macmillan press.,
- 46. **Moerland, p.w (2004)** : Changing Models of corporate governance in OECD publications, France.,
- 47. **Myers, R (2003)** : Ensuring Ethical Effectiveness, Journal of Accountancy, February, pp.1-10 .
- 48. **OECD (2004)** : OECD principles of corporate governance , OECD publications, France.,
- 49. **Sloan, R. G (2003)** : Financial Accounting and corporate governance, Journal of Institutional and theoretical Economics.,
- 50. **Stephen.A, patricia. C (2006)** : Class five Elements of corporate governance to manae strategic Risk, Business Horizons.,
- 51. **Sweeney- p. vallario (2002)** : Nyse sets Audit committees on New Road, Jornal of Accoountancy, November, pp. 1-12 .
- 52. **The organization of Economic co-operation and Development (OECD) (2000)** : principles of corporate Governance.
- 53. **W.P. Leonard (2000)** : The management –Audit- New york prentice, Hall .I .N.C.,

## تأثير برنامج تدريبي مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات

### الفيسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى

\* أ.د / أحمد شعراوى محمد الخطيب

\*\* أ.م.د / حسام أسعد أمين محمد

\*\*\* إ.م.د / حمدى السيد عبد الحميد النواصرى

\*\*\*\* إ / حسن ياسر أحمد طوه

#### مقدمة ومشكلة البحث :-

شهدت مسابقات الميدان والمضمار تطويراً هائلاً في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية دورات الألعاب الأولمبية ويرجع هذا التطور إلى الطفرة العلمية التي أصبحت هي السمة الأساسية في الساحة الرياضية الدولية والتي هدفت بالأساس إلى تهيئة الناشئ للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنوية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه، وبمقدورته على التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية.

وتعتبر سباقات المسافات المتوسطة حلقة الوصل بين سباقات العدو وسباقات جري المسافات الطويلة، إذا يجمع متسابقو هذه السباقات بين خصائص لاعب السرعة ولاعب التحمل والتي لا تتوافر في كثير من الرياضيين ، ويتوقف تحقيق المستويات العالية فيها على المزاج بين تتميم القدرات البدنية وتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقى هذا السباق. (3:191)

ويتأثر تحقيق المستويات العالية في سباق جري المسافات المتوسطة (1500متر) بالعديد من العوامل منها الإهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة (السرعة \_ تحمل القوة \_ التحمل الدورى التنفسى) والربط بينها وبين تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية \_ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين \_ معدل النبض \_ الكفاءة الوظيفية لاجهزه الجسم المختلفة) الخاصة بمتسابقى هذا السباق. (73: 7)

وتعتبر المكمالت الغذائية من أكثر المصطلحات شيوعا في الوسط الرياضي وخاصة بين

\* أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\*\*\* أخصائى نشاط رياضى بالمعهد العالى للهندسة بدماط الجديدة.

رياضي المستويات العليا وذلك لما لها من تأثيرات عديدة قامت الأبحاث العلمية المختلفة بإثبات نتائجها على الرياضيين ، والمكملات الغذائية لا تعتبر بديلاً عن التكامل في العناصر الغذائية فيما يتناوله الرياضي يومياً عن غذاء ولكنها تعويضاً للنقص الحادث في تلك العناصر نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية باختلاف أنواعها طبقاً لتنوع الأحمال التدريبية واختلاف شدتها في العمل الهوائي واللاهوائي ولقد أثبتت الأبحاث أهمية المكملات الغذائية المختلفة في علاج بعض الآثار السلبية لممارسة الأنشطة الرياضية والتي قد تسبب العديد من الأمراض التي تقلل من الكفاءة البدنية للرياضيين (1: 24)

وتشكل الأحماض الأمينية لبنات البناء الصغيرة التي تكون البروتينات، وهي عماد الأنسجة في الجسم كالعضلات والأنزيمات والنواقل العصبية ، وتشكل الأحماض الأمينية حوالي 20% من الجسم ، ويتواجد بالجسم عشرون نوعاً من الأحماض الأمينية وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية يجب الحصول عليها من الطعام نتيجة لأن إنتاجها في الجسم يكون بكمية غير كافية هي: هيسيدرين ، آيسولوسين ، ليسين ، ميثيونين ، فينيلalanine ، ثريونين ، تريبتوفان وفالين ، ويمكن تصنيع الأحماض الأمينية الـ 11 المتبقية من الأحماض الأمينية الأخرى في الجسم وبالتالي تسمى الأحماض الأمينية غير الأساسية هي: الألانين ، الأرجينين ، الأسباراجين ، حمض الأسبارتيك ، السيستين ، حمض الجلوتاميك ، الجلوتامين ، الجليسين ، البرولين ، السيرين ، والتيروزين ، وتسمى بعض الأحماض الأمينية غير الأساسية مثل أرجينين وسيستين وتيروسين والتي تتواجد بالجسم بكميات غير كافية وتميل إلى الانخفاض أثناء الطفولة أو في ظروف صحية مثل المرض أو الإصابة أو بعد الجراحة.(9: 141)

وبعد الأرجينين (Arginine) حمض أميني ويصنف من الأحماض الأمينية غير الأساسية ، ويتم الحصول على هذا الحمض الأميني من النظام الغذائي في العادة حيث يتواجد بكثرة في عدد من الأغذية منها اللحوم الحمراء - الدواجن - الأسماك - منتجات الألبان ، ومن المكملات الغذائية ، ويتتحول في الجسم لأكسيد النتریک الذي يساهم في توسيع الأوعية الدموية.

(98) (66: 20)

حيث يعمل الأرجينين على تخليق أكسيد النيتروجين الذي أظهر زиادة في تدفق الدم

وتحسين الانقباض العضلي ، وتبادل الغازات ، وحركية الأكسجين ، والتكوين الحيوي للميتوكوندريا كما ثبت أن الأرجينين يحفز إفراز هرمون النمو ، مما يساعد على تعزيز نمو الخلايا وتنظيم تعبئة الوقود في الجسم الأمر الذي يساهم في زيادة كثافة العضلات وتضخمها ، كما ساهم الأرجينين في انخفاض مستويات الأمونيا واللاكتات والأحماض الدهنية وأكسدة الدهون بعد التدريب ، كما أظهرت النتائج إنخفاض الكلوسترونول ، مع أكسدة الكريوهيدرات المحسنة وكفاءة الأكسجين ، كما يساهم في تحسين العمل "الهوائي" والعمل عالي الكثافة أو "اللاهوائي" (18: 943-944).

ومن خلال خبرة الباحثون العلمية والعملية في مسابقات المضمار ومتابعته المستمرة لتدريب ومنافسات متسابقي المسافات المتوسطة وخاصة الناشئين ، لاحظوا ظهور علامات التعب بشكل سريع ومؤقت للنظر في الوحدة التدريبية ، وفي منتصف السباق رغم انتظامهم في العملية التدريبية إلا أنهم يشكون من آلام في العضلات وعدم المقدرة على الأداء السريع ، وبالتالي يتأثر مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقي 1500 متر جري بشكل سلبي، وقد يرجع ذلك إلى زيادة الأحمال التدريبية وفترات الراحة البنية غير كافية للوصول بالمتسابقين إلى مرحلة إستعادة الشفاء مع عدم تناول أي مكملات غذائية مما ينعكس بالسلب على أداء المتسابقين أثناء المنافسات، بالإضافة إلى أن أغلب المدربين في مسابقات المضمار لا يهتمون بإعطاء المتسابقين أي مكملات غذائية، وذلك إما خوفاً من المسائلة القانونية أو الجهل بأهمية هذه المواد الغذائية التكميلية.

ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العربية والأجنبية (20) (17) (16) (14) (8) (4) أشارت نتائج دراسة يساعد الأرجينين في توسيع الأوعية الدموية وما يترب على ذلك من زيادة تدفق الدم إلى العضلات محملاً بالأكسجين والغذاء، وبالتالي زيادة حجم العضلات وزيادة الطاقة ورفع مستوى تحمل القوة بصورة كبيرة جداً، كما أن له دوراً رئيسياً في حرق الدهون في الجسم بالإضافة إلى أنه يستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب كما أن تناول مادة الأرجينين لا يؤثر على تلك المتغيرات فحسب ولكن هي ذات تأثير مباشر وقوى على تأخير ظهور التعب، كما أنها تلعب دوراً هاماً في الاستشفاء، وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة في محاولة منه للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مع تناول الأرجينين (L-Arginine) على بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقي 1500 متر جري.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تربى مع تناول الأرجينين (L-Arginine) على بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى.

**فرض البحث:**

- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى لصالح القياس البعدى.

**مصطلحات البحث :**

**حمض الأرجينين :** هو الحمض الأميني الذي يتم تحوله الى نيترك اكسيد من خلال انزيمات الجسم فور تناوله وهذا المكمل يحسن من تدفق الدم واتساع للاوعية الدموية التي يمر من خلالها الجلوكوز ، والأحماض الأمينية والهرمونات الضرورية للجسم للأماكن التي تحتاجها ، ويؤدي إلى تحسن وصول الماء إلى خلايا العضلات كما يعمل على تحسن تخلق البروتين الذي يدعم نمو العضلات . (22: 2).

**الدراسات السابقة:****أولاً: الدراسات العربية :**

- دراسة وائل يوسف احمد (2017) (11) بعنوان تأثير تناول الارجينين كمكمل غذائى على تأخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسي الحديث بهدف التعرف على تأثير تناول الارجينين كمكمل غذائى على تأخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسي الحديث واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو التصميم التجريبى لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك على عينة قوامها (8) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العدمية من لاعبي الخماسي الحديث بأندية سموحة وأصحاب الجياد بمحافظة الإسكندرية فئة الناشئين تحت (20 سنة) ، وكانت اهم النتائج وجود فروق لصالح لاعبي المجموعة التجريبية بشكل كبير في المتغيرات الإنزيمية للكلد SGPT ، SGOT، GGT وفي متغير الامونيا ، وفي متغير البيروريا ، وفي متغير الدهون الثلاثية ، قبل وبعد المجهود البدنى وفي متغير حامض الاكتيك بعد المجهود ، وأن تناول حمض الارجينين ساعد على تحسن الاستجابات الوظيفية الفسيولوجية التي تتأثر

بممارسة النشاط البدني وعمل الانزيمات المساعدة والمحفزة لانتاج الطاقة ومواصلة الاداء بشكل مستمر ، وكذلك في دورة البيروريا داخل الجسم كعامل مساعد في دورة حامض اللاكتيك للتخلص من النفايات الضارة بالجسم و مواصلة الأداء البدني بشكل متميز مع تأخير حدوث التعب العضلي .

2. دراسة أحمد شعراوى محمد وأخرون (2018م) (2) بعنوان تأثير تناول مركب العسل والثiamin بتركيزات مختلفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق 1500 متر/ جرى التي هدفت البحث الى التعرف على تأثير تناول مركب العسل والثiamin بتركيزات مختلفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية جلوكوز الدم - الهيموجلوبين لمسابقى 1500 متر/جري، وكذا التعرف على تأثير تناول مركب العسل والثiamin بتركيزات مختلفة على المستوى الرقمي لسباق 1500 متر/ جرى ، استخدم الباحثون المنهج التجاربى بتصميمه بطريقة القياس القبلى والبعدى لأكثر من مجموعة تجريبية (مجموعتان تجريبيتان) و مجموعة ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبى العاب القوى متسابقى 1500 متر/ جرى المسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى ، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من 21 لاعب تتراوح أعمارهم بين 16-19 سنه ، كما استعان الباحثون بعدد (3) من اللاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لإجراء التجربة التجريبية الأستطلاعية عليهم ليصبح أجمالي عدد عينة البحث (24) لاعب ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الثلاث الضابطة والتجريبية الأولى والتجريبية الثانية فى المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق 1500 متر/جري قيد البحث ، وكذا وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (المستخدم معها البرنامج التدريبي والمركب الغذائى الثانى) فى المتغيرات البيوكيميائية (تركيز سكر جلوكوز الدم - تركيز هيموجلوبين الدم) والمستوى الرقمي لسباق 1500 متر/جري لصالح القياس البعدى.

3. دراسة حمدى السيد النواصرى (2018م) (6) بعنوان تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسى والمستوى الرقمى لمسابقى 1500 متر جرى التي هدفت للتعرف

على تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسى والمستوى الرقمى لمتسابقى 1500 م جرى وتم استخدام المنهج التجربى على عينة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط ذو المستوى الرقمى المميز فى مسابقة جرى 1500 متر والمسجلين بمنطقة الدقهلية للألعاب القوى موسم 2017/2018 م مرحلة تحت 20 سنة، وبلغت عينة البحث الأساسية (14) متسابق تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث تم تطبيق تدريبات Battle rope أثناء فترة الإعداد الخاص لمدة (10) أسبوع و كانت أهم النتائج أن تدريبات Battle rope أثرت إيجابياً على متغيرات كفاءة الجهاز التنفسى لعينة البحث وهى السعة الحيوية VC - السعة الحيوية الشهيقية IVC - السعة الزفيرية الرئوية القسرية FVC - حجم الزفير القسري في الثانية الأولى FEV1 - نسبة الحجم الزفيرى القسري في الثانية الأولى إلى السعة الحيوية القسرية FEV1/FVC - نسبة الحجم الزفيرى القسري في الثانية الأولى إلى السعة الحيوية FEV1/VC - معدل سريان أقصى زفيرى PEF - معدل تدفق هواء الزفير بنسبة 75% من السعة الحيوية MEF75 - معدل تدفق هواء الزفير خلال النبض كما أثرت تدريبات Battle rope إيجابياً على المستوى الرقمى والسرعة الاحتياطية والسرعة الحرجة لمتسابقى جرى 1500 متر .

#### **ثانياً: الدراسات الأجنبية:**

4. دراسة كراهان KARAHAN, M., (2010م)(19) بعنوان تأثير مكملات الكارنتين على مستوى أداء متسابقى 1500 متر جرى كان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير مكمل لـ كارنتين على مستوى لاكتات الدم ومستوى أداء متسابقى 1500 متر جرى ، يستخدم الباحث المنهج التجربى على عينة قوامها 20 متسابق تم تقسيمهم لمجموعتين إحداهما تجريبية تناولت لـ كارنتين ومجموعة ضابطة تناولت العقار الوهمى لمدة 10 أيام ، وكانت أهم النتائج أن مكمل لـ كارنتين ساهم فى تحسن مستويات لاكتات الدم ومستوى الأداء لمتسابقى 1500 متر جرى.

5. دراسة علاء الدين عليوه وأخرون Alaa El-Din Elewa et al (2017) (12) بعنوان

**تأثير التدريب المتقطع المصاحب لتناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لعداء 400 م (ذكور - إناث)** ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المتقطع المصاحب لتناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لعداء 400 م (ذكور - إناث) والمقارنة بينهم استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية المجموعة الأولى ضمت (5 نساء) والثانية (6 رجال) تم تسجيلهم بمنطقة الإسكندرية لألعاب القوى ، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة 6 أسابيع بواقع 4 مرات في الأسبوع وكانت أهم النتائج أن التدريب المتقطع المرتبط بتناول الأرجينين له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد الدراسة وكان معدل تحسن المجموعة التجريبية الثانية (رجال) أفضل من المجموعة الأولى (نساء) .

6. دراسة مور ، أحمد ، وأخرون Mor, Ahmet, et al (2018) (21) بعنوان **تأثير**

**مكملات الأرجينين على العمل اللاهوائي والاستشفاء للاعب كرة القدم** ، حيث هدفت الدراسة للتعرف على آثار مكمل الأرجينين على العمل اللاهوائي والاستشفاء للاعب كرة القدم ، شارك في الدراسة 28 من لاعبي كرة القدم النشطين الذين يلعبون في بطولات الهواة وتم نقسيهم على مجموعتين متساويتين ، ويتربون بانتظام ، وتم التدريب لمدة 14 يوما ، تناولت فيه المجموعة التجريبية 6 جرامات من أرجينين وتناولت مجموعة الدواء الوهمي 6 جرامات من خالة القمح، تشير النتائج إلى أن مكملات الأرجينين تحسن المتغيرات البدنية وتسرع من إفراز حمض الالكتيك من الجسم وتقلل من كمية الدهون في الجسم وتقلل من مستويات الكورستيول وإنزيمات الكبد ووظائف الكلى

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجاري باستخدام التصميم التجاري لمجموعه تجريبية واحدة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً ل المناسبته لطبيعة البحث .

**مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط ذوى المستوى المميز والمسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2020 م مرحلة تحت 20 سنة .

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط ذوى المستوى المميز في مسابقة جري 1500 متر والمسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2020 م مرحلة تحت 20 سنة ، وكان عدد أفراد العينة الأساسية 6 متسابقين بالإضافة عدد (4) متسابقين للدراسة الإستطلاعية .

**اعتدالية توزيع عينة الدراسة :**

قام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو والقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي وذلك لإيجاد معامل الالتواز لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي وذلك للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المنحني الاعتدالي للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية وهذا ما توضحه جداول (1)،(2)،(3).

**جدول (1)****اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في متغيرات النمو ن = 6**

ال المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	ال وسيط	الانحراف المعياري	الالتواز
السن	سنة	19.2	19.50	0.40	2.25-
الوزن	كيلو جرام	72.05	74.17	4.78	1.33-
الطول	سنتيمتر	175.33	173.98	2.91	1.39

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواز في متغيرات النمو تتحصر بين (-3+3) ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في متغيرات النمو .

**جدول (2)****اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي ن = 6**

ال المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	ال وسيط	الانحراف المعياري	الالتواز
السرعة القصوى	30م العدو من البدء الطائر	ثانية	3.82	3.85	0.06	1.0-
تحمل السرعة	جري 1200م	ثانية	3.98	3.95	0.09	.1

١.٨٦	<b>4.85</b>	٩٠	<b>٩٣</b>	عدد	الانبعاث من الوقوف(1ق)	تحمل القوة
١.١٧-	٠.١٨	٣.٣٢	<b>3.25</b>	كيلو متر	جري 12 دقيقة	التحمل الهوائي
١.٠٧-	٠.١٥	٤.٩٦	<b>4.91</b>	دقيقة	جري 1500 متر	المستوى الرقمي

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي تتحصر بين (-3+3) ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي.

**جدول (3)  
اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ن = 6**

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	M
٢.٢٥	٠.١٦	٤.٨٥	4.97	لتر	السعه الحيوية (VC)	.1
٢.٦٥-	١.٠٢	53.72	52.82	مليتر/كجم/ دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	.2
١.٧١	١.٥١	٦٥	65.86	ن/ق	معدل النبض الراحة	.3
٢.٠٦	٢.٤٩	١٦٢	163.71	ن/ق	معدل النبض المجهود	.4
٠.٦١-	٢.٤٥	١١٨	117.50	ممل زئبي	ضغط الدم الانقباضي	.5
٢.٢٤	١.٥٣	٧٠	71.14	ممل زئبي	ضغط الدم الانبساطي	.6

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الفسيولوجية تتحصر بين (-3+3) ويدل ذلك على اعتدالية قيم البحث في قياسات المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

### أدوات ووسائل جمع البيانات :

#### استماراة استطلاع اراء السادة الخبراء :

- استماراة استطلاع اراء الخبراء حول تحديد اهم المتغيرات الفسيولوجية لمنتسابقى 1500 متر جرى .

- تحديد انساب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمنتسابقى 1500 متر/جري.
- استماراة استطلاع اراء الخبراء حول تحديد متغيرات البرنامج التدريسي المقترن.
- استماراة استطلاع اراء الخبراء حول تحديد الجرعات المناسبة لمكمل الارجنين.

#### استماراة تسجيل البيانات:

- استماراة جمع البيانات الخاصة بعينة البحث ( الطول - الوزن - العمر الزمنى)
- استماراة جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث

- استماره جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .  
الإختبارات والقياسات المستخدمة في البحث .

#### ▪ الإختبارات البدنية :-

قام الباحثون بتصميم إستماره للتعرف على الإختبارات البدنية الخاصة لكل مكون من المكونات البدنية لمتسابقي 1500م جري وقد أسفرت عن ما هو مبين بجدول (4)

**جدول (4)**

#### الإختبارات البدنية الخاصة بالمكونات البدنية لمتسابقي 1500متر / جري

وحدة القياس	الاختبارات المقترحة لقياسها	القدرات البدنية	م
ثانية	30م عدو من البدء الطائر	السرعه القصوى	1
ثانية	جري 1200م	تحمل السرعة	2
عدد	الانبطاح من الوقوف(اق)	تحمل القوة	3
كيلو متر	جري 12 دقيقة	التحمل الهوائي	4
دقيقة	جري 1500 متر	المستوى الرقمي	5

#### ▪ المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بسباق 1500متر / جري :

قام الباحثون بتصميم إستطلاع رأى وذلك بهدف التعرف على أهم المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقي 1500متر / جري وقد أسفر عن ما هو مبين بجدول (5)

**جدول (5)**

#### قياسات المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقي 1500متر / جري

وحدة القياس	المتغيرات	م
لتر	السعة الحيوية (VC)	.1
ملتر/كجم/دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $VO_{2\text{max}}$	.2
ن/ق	معدل النبض الراحة	.3
ن/ق	معدل النبض المجهود	.4
ممل زنبقي	ضغط الدم الانقباضي	.5
ممل زنبقي	ضغط الدم الانبساطي	.6

**الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .**

**الأجهزة بالقياسات الأنثربومترية:**

- شريط قياس.
- ريسناميتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.

**الأجهزة باختبار الفسيولوجية:**

- جهاز (سبيروستيك spiro stic) لقياس السعات الرئوية.
- ساعات لتسجيل الزمن لحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( $\text{VO}_{\text{2max}}$ ) : اختبار الجري 2 دقيقة.

- جهاز قياس ضغط الدم sphygmomanometer .
- عدد 3 ساعات بولر لقياس النبض.

**الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب:**

- ساعات إيقاف لأقرب 1/100 ث ، استمار تسجيل بيانات ، شريط قياس ، جير لتحديد المسافات ، مضمار العاب قوى قانوني 400م ، لوحات إرشادية ، علامات ضابطة، عدد (10) قمع بلاستيك، حبال للوثب، أطواق، صناديق الخطو، أنقال مختلفة الاوزان.

**اختيار المساعدين:**

بلغ عددهم (4) مساعدين حيث تم تعريفهم بجوانب البحث من حيث هدف البحث، متطلبات القياس ، وطريقة الأداء وترتيبه ودور كل منهم خلال مراحل أداء التجربة .

**الدراسات الاستطلاعية:**

**الدراسة الاستطلاعية الأولى :**

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم (10/7/2020) حتى (10/8/2020م) على عينة قوامها (4) ناشئين من خارج عينة البحث ومماطله لعينة البحث الأساسية.

**أهداف الدراسة:**

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق التجربة.

- التأكيد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

#### **نتائج الدراسة:**

- تم التأكيد من صلاحية المكان الذي سيتم تطبيق التجربة.
- تم التأكيد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم التأكيد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكيد من كيفية تسجيل النتائج في الاستماراة المخصصة لذلك بدقة.

#### **الدراسة الاستطلاعية الثانية:**

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 9/10/2020 م إلى 16/10/2020 م على عينة قوامها (4) ناشئين من خارج عينة وومماثلة لعينة البحث الأساسية.

#### **أهداف الدراسة:**

- تطبيق بعض أجزاء من برنامج البحث للتأكد من مدى ملائمته لأفراد العينة قبل البدء في تنفيذ البحث.

- التأكيد من الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.

- اختبار قدرة الناشئين على أداء التدريبات محتوى البرنامج وتحديد مدى درجة صعوبتها.

#### **نتائج الدراسة:**

- تم التأكيد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم على أداء ما يطلب منهم.

- تم التأكيد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية.

- تم التأكيد من صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج.

- تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التدريبات التي تؤدي إلى نفس الغرض.

## تصميم البرنامج التدريسي المقترن :

أعد الباحثون برنامج يحتوى على التدريبات الخاصة لمنتسابقى 1500 متر/جري مرفق (14) بعد القيام بعمل مسح مرجعى من خلال المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة ، ويعتبر البرنامج التدريسي من أهم المتطلبات التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك التي تبنى على أسس علمية إذ بدونها لا يمكن تطوير الحالة التدريبية ، لذا فالبرنامج التدريسي يمثل العمود الفقري للعملية التدريبية ، ولقد قام الباحثون بتقنين محتوى التدريبات التي تشمل برنامجه التدريسي ، والذي طبق على عينة البحث وفقاً للخطوات الإجرائية التالية:

### أ. تحديد هدف البرنامج:

حيث حدد الباحثون هدف برنامجه التدريسي وهو التعرف على تأثير برنامج تدريسي مع تناول الارجنين على بعض المتغيرات البيولوجية لمنتسابقى 1500 متر/جري.

### ب. تحديد فترة تنفيذ البرنامج:

- حدد الباحثون بناءً على أراء الخبراء فترة تنفيذ البرنامج بعشر أسبوعات تدريبية .
- مرات التدريب الأسبوعية 4 مرات ( السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة ) .
- الوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج (40) وحدة تدريبية .
- أيام الراحات ( الأحد - الثلاثاء - الخميس ) .
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة

### ج. تشكيل دورة الحمل الفترية (الشهرية):

قام الباحثون بتصميم دورة الحمل التدريسي بما يتواافق مع هدف البرنامج وتدريباته وما يتاسب مع قدرات المتسابقين الخاصة بهم ، وتطبيقاً لما سبق فقد تم إستخدام الطريقه التموجيه (1-2، 1-3) فى بناء الوحدات التدريبية أى يومان حمل عالي يعقبهم يوم راحه إيجابيه وثلاثه أيام حمل عالي يعقبهم يوم راحه سلبيه فى مرحله الاعداد الخاص .

### د. طرق التدريب المستخدمة :

- تم إستخدام طريقه (الحمل المستمر-أسلوب تدريب تحمل الالكتات - التكرارى) وأسلوب تدريب (الفارتلك - الدائرى) في تحسين القدرات البدنيه العامه والخاصه في مرحله الاعداد الخاص .

**هـ. تحديد محتويات البرنامج:**

لقد تضمن البرنامج التدريسي المقترن مجموعة من التدريبات والتي تعمل على تطوير المتغيرات البيولوجية لدى أفراد عينة البحث.

- تم تقيين الاحمال التدريبيه للوحدات طبقاً للقوانين الخاصه بالحمل التدريبي من حيث الشده والحجم والراحه بصورة تتناسب مع الهدف من الوحدة التدريبيه مع مراعاة الفروق الفردية في مستوى أداء المتسابقين، وقد قام الباحث بتقيين شدة الحمل بناءه على أقصى قدره للمتسابق أثناء سير العمليه التدريبيه .
- تم تقسيم الوحدات التدريبيه الى ثلاثة أجزاء وهم الجزء التمهيدي ويشمل تدريبات الإحماء العام من خلال الجرى الخفيف والإطاله والمرونه، والإحماء الخاص من خلال تدريبات A-B-C المهارات الأساسية للعدو، والجزء الأساسي ويشتمل تدريبات الخاصه بتنظيم السرعه والقدرات البدنيه العامه والخاصه وتدريبات للراحه النشطة ،والجزء الختامي ويشمل تدريبات للتهئه والاسترخاء والإطلاط والمساج والساونا .

**التجربة الأساسية:****التخطيط التنفيذي لإجراء الدراسة الأساسية :**

لتتحقق هدف البحث اتبع الباحثون الخطوات التالية :

- أ. إجراء القياسات القبلية على يومين (17/10/2020-18/10/2020) وذلك في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة كالتالى:
- الـ**اليوم الأول :**

تم اجراء الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي بكية التربية الرياضية بدبياط واستاد دمياط الجديدة.

**اليوم الثاني :**

تم اجراء القياسات الفسيولوجية بكية التربية الرياضية بدبياط

**ب. تنفيذ التجربة :**

تناولت المجموعة التجريبية كبسولات الارجنين بجانب البرنامج المقترن في الفترة من 20/10/2020م إلى 28/12/2020م لمدة (10) اسبوع بواقع (4) وحدات أسبوعياً عن طريق الفم

بجرعات 3 جرام يومياً، اى 6 كبسولات تحتوي الكبسولة الواحدة على 500 ملجرام من الأرجنин ، قبل الوحدة التدريبية بنصف ساعة وبعد تناول وجبتي الإفطار والعشاء ، فيما تناولت المجموعة الضابطة أقراص البلاسيبو ، بجانب البرنامج المقترن ، وذلك لتلافي العامل النفسي بين اللاعبين أيضاً لمدة (10) اسابيع ، قبل التدريبات بنصف ساعة وقبل وجبتي الإفطار والعشاء بواقع 2 كبسولة بمعدل 1 جرام في كل جرعة لكلا المجموعتين ، وقد تم تحديد جرعات الارجنين بناء على استطلاع اراء الخبراء .

**ج.القياسات البعدية :** أجريت القياسات البعدية بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك يومي 29/12/2020.

#### **المعالجات الإحصائية :-**

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science (SPSS) الإصدار (22) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار ويلككسون.
- نسبة التحسن.

#### **عرض ومناقشة النتائج :**

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقي 1500متر جرى لصالح القياس البعدي".

## (6)

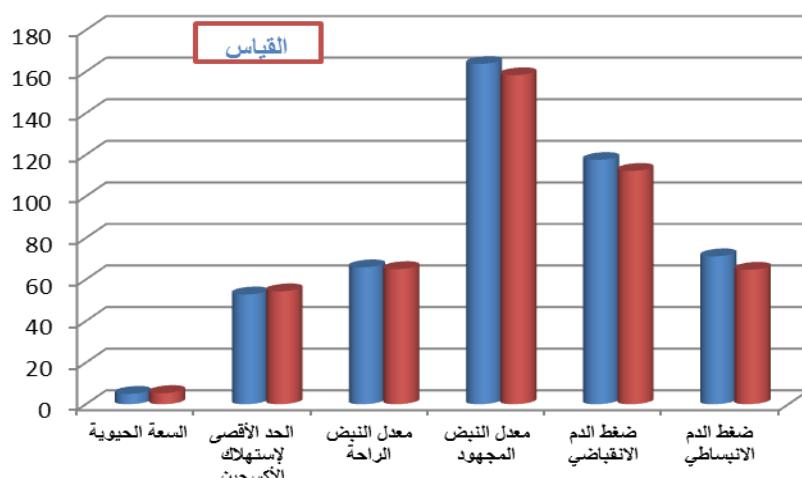
دالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

الفيسيولوجية لمتسابقي 1500 متر جرى ن=6

معدل التغير	معامل الخطأ	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدى	القياس القبلى	وحدة القياس	اسم الاختبار	م
			مجموع	متوسط	مجموع	متوسط					
٧.٤٤	*٠٠٠٢٨	-٢.٢٠١	٢١.٠٠	٣.٥٠	٠٠٠	٠٠٠	٥.٣٤	٤.٩٧	لتر	السعة الحيوية (VC)	.١
٢.٨	*٠٠٠٢٧	-٢.٢١٤	٢١.٠٠	٣.٥٠	٠٠٠	٠٠٠	٥٤.٣٠	٥٢.٨٢	ملتر/كجم/ دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO <sub>2</sub> max	.٢
١.٣١	*٠٠٠٢٧	-٢.٢١٤	٠٠٠	٠٠٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦٥.٥٠	٦٥.٨٦	ن/اق	معدل النبض الراحة	.٣
٣.٣٢	*٠٠٠٢٨	-٢.٢٠١	٠٠٠	٠٠٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	١٥٨.٢٨	١٦٣.٧١	ن/اق	معدل النبض المجهود	.٤
٤.٤٧	*٠٠٠٢٧	-٢.٢١٤	٠٠٠	٠٠٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	١١٢.٢٥	١١٧.٥٠	ممل زئيفي الانقباضي	ضغط الدم الانقباضي	.٥
٩.٠٩	*٠٠٠٢٨	-٢.٢٠١	٠٠٠	٠٠٠	٢١.٠٠	٣.٥٠	٦٤.٦٧	٧١.١٤	ممل زئيفي الانبساطي	ضغط الدم الانبساطي	.٦

\* دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96 قيمة Z عند 0.05 \*

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05 ، حيث كانت الفروق غير دالة احصائياً .



(1)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية

## مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقي 1500 متر جرى لصالح القياس البعدى . " أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة  $Z$  المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05 ، حيث كانت الفروق غير دالة إحصائياً ، وبلغت نسبة تحسن السعة الحيوية (VC) ٧٠.٤٤% بينما بلغت نسبة تحسن متغير معدل النبض الراحة ١٣.٥%

ويرجع الباحثون تحسن المتغيرات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للأرجينين ، حيث أن الانتظام في تناول الأرجينين لفترة طويلة من الزمن يحسن من أداء شرايين القلب التاجية، ويقلل من تركيز البلازمما مما يساعد على نشاط الدورة الدموية والحرق الداخلي (التمثيل الغذائي) وبالتالي يزيد من نسبة الماء في الجسم ، ويعزز الباحث ذلك بالتأكيد على أهمية الأرجينين في أنه يعتبر تمهيداً لانتاج أكسيد النيتريك الذي له القدرة في تحسين تدفق الدم وإيصال المواد الغذائية إلى العضلات التي تزيد من قوة التحمل ، بل هو أيضاً يحسن الأداء البشري ويدفع الرياضيين للوصول إلى أعلى أداء في أقل وقت ممكن وبالتالي الوصول للفورمة الرياضية ، كما يساعد تناول الأرجينين على زيادة كفاءة ونشاط الجهاز الدوري التنفسى ومعدل الحرق (عملية الأيض) وهو ما يؤثر على نسبة الماء في الجسم وحجم العضلات وتقليل الدهون الضارة ، كما يزيد تناول الأرجينين من كتلة العضلات والتي تعد مؤشراً لزيادة نسبة الماء بالجسم.

ويعزز الباحثون تلك النتيجة أنه يساعد على زيادة مرنة وإرتخاء شرايين الدم والذي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على القدرات التنفسية لبعض الأشخاص ، كما يلعب الأرجينين دوراً حيوياً في انقسام الخلايا ، وإلتام الجروح، والتخلص من الأمونيا من الجسم، ووظائفه في زيادة مناعة الجسم، والتخلص من آثار الهرمونات المتصلة بعملية إنتاج الطاقة وعودتها إلى معدالتها الطبيعية في وقت الراحة، لذا يوصي غالبية العلماء بتناول الأرجينين أثناء أداء البرامج التربوية لما له من تأثير إيجابي على كيميائية الجسم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة لما رامي العزّة ، و محمد فايز أبو محمد (2018م) (8) والتي أشارت إلى أن مكمّلات الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة والأرجينين أدت لخفض مستويات الأمونيا يوريما الدم لدى عينة البحث .

كما أشارت نتائج دراسة مارتن بيرترش **martin burtscher (2005)** (15) أن تناول الأرجينين لفترات طويلة أدى إلى انخفاض معنوي في معدل تراكم حمض اللاكتيك في الدم في القياس البعدى وانخفاض كمية الاكسجين المستهلكة مقارنة بالمجموعة الضابطة إضافة إلى ان مجموعة الأرجينين ظهر معدل استهلاك أعلى للامحامض الدهنية في الدم وتشير هذه النتائج إلى ان تناول الأرجينين يساعد زيادة سعة الأداء وتحمل التدريب لفترات طويلة .

كما تشير نتائج دراسة **وائل يوسف احمد (2017)** (11) إلى وجود فروق لصالح لاعبي المجموعة التجريبية بشكل كبير في المتغيرات الإنزيمية للكبد SGPT ، SGOT ، GGT وفي متغير الامونيا ، وفي متغير اليوريا ، وفي متغير الدهون الثلاثية ، قبل وبعد المجهود البدنى وفي متغير حامض الاكتيک بعد المجهود ، وأن تناول حمض الأرجينين ساعد على تحسن الاستجابات الوظيفية الفسيولوجية التي تتأثر بممارسة النشاط البدنى وعمل الانزيمات المساعدة والمحفزة لانتاج الطاقة ومواصلة الاداء بشكل مستمر ، وكذلك في دورة اليوريا داخل الجسم كعامل مساعد في دورة حامض الاكتيک للتخلص من النفايات الضارة بالجسم و مواصلة الاداء البدنى بشكل متميز مع تأخير حدوث التعب العضلي.

كما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **ليو ، تسونغ هان وآخرون Liu, Tsung-Han, et al (2009)** (20) والتي أشارت إلى أن مكمّلات الأرجينين قصيرة المدى لم يكن لها أي تأثير على إنتاج أكسيد النيتريک واللاكتات والأمونيا والأداء في التمارين الالھوائية المقطعة لدى الرياضيين الذكور المدربين جيداً.

كما تتفق مع نتائج دراسة **هاني جعفر عبد الله الصادق (2017)** (10) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البيولوجية ومستوى فاعلية الأداء المهاوري في المصارعة لصالح القياس البعدى حيث أدى الانتظام في تناول الأرجينين لفترة طويلة من الزمن إلى تحسين أداء شرطين القلب التاجية،

مما يساعد على نشاط الدورة الدموية والحرق الداخلي (المثيل الغذائي) وبالتالي يزيد من نسبة الماء في الجسم.

وتنقق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة دوغلاس يافوز U (23)(2012) Yavuz, H. والتي أظهرت زيادة معنوية في تركيز الأرجينين والارنتين سيترولين حيث أن تناول جرعة من الأرجينين يساعد على تحسين بروفيل الاحماض الامينية مما يساعد على تحسين الأداء.

وتنقق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حبيب أمير غلوم (2020م)(5) والتي أشارت إلى تأثير تناول مركب الأرجينين على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الرياضيين بدولة الكويت

وتنقق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة علاء الدين عليوه وأخرون Alaa El- etal (2017) والتي أشارت إلى البرنامج المصاحب لتناول الأرجينين أثر على المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لعداء 400 م (ذكور - إناث).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بيلي ، ستيفن جيه ، وآخرون Bailey, Stephen J., et al (2010) والتي أشارت إلى أن تناول الأرجينين المؤقت يخفض ضغط الدم ويحسن مستوى الأداء في التدريب والمنافسة.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الثاني قد تحقق كليا والذي ينص على: " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى لصالح القياس البعدى.

### الاستنتاجات والتوصيات.

#### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج وفي حدود عينة البحث من متسابقى 1500 متر جرى توصل الباحثون إلى أن:

- أثر البرنامج التدريبي مع تناول الأرجينين تأثيراً إيجابياً على متغيرات الفسيولوجية (السرعة الحيوية - الحد الأقصى لـ الاستهلاك الأكسجيني - معدل النبض الراحة - معدل النبض المجهود - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي)

## ثانياً: التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بالآتي:
- ضرورة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترن مع تناول الأرجينين على مستويات ومرحلة سنية مختلفة لما له من تأثير إيجابي وفعال في ارتفاع المستوى البدني والفيسيولوجي.
  - توعية المدربين بأهمية مكمل الأرجينين والجرعات الصحيحة وفقاً لعمر اللاعبين ولنوع النشاط الرياضي.
  - إجراء دراسات على للتعرف على تأثير الأرجينين على المتغيرات المناعية التي تتأثر بارتفاع الأحمال التدريبية للرياضيين.
  - الإهتمام بتناول الأرجينين لتأخير ظهور التعب لمتسابقى المسافات المتوسطة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية.

1. **أحمد سليمان إبراهيم، أيمن محمد شحاته، محمد، و إيهاب أحمد المتولي منصور (2015)** : تأثير استخدام الكاربنتين كمكمل غذائي على ضغوط الأكسدة للرياضيين، *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة* ، جامعة المنصورة – كلية التربية الرياضية ، العدد 25 .
2. **أحمد شعراوي محمد، احمد جمال عبد المنعم، سمير محمد فكري صقر (2018)** : تأثير تناول مركب العسل والثiamin بتركيزات مختلفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لسباق 1500 متر / جرى ، *مجلة كلية التربية الرياضية* ، جامعة بورسعيد .
3. **بسطويسيي أحمد بسطويسيي (1997)** : سباقات الميدان ومسابقات المضمار، *تعليم - تكنيك - تدريب*، دار الفكر العربي ، القاهرة .
4. **بهاء الدين إبراهيم سلامة (1999)** : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة .
5. **حبيب أمير غلوم** : تأثير تناول مركب الأرجينين على مستوى بعض المتغيرات

- الفسيولوجية لدى الرياضيين بدولة الكويت ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
6. حمدى السيد عبد الحميد : تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسى والمستوى الرقمى لمتسابقى 1500 م جرى ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط .
7. سعد الدين الشرنوبي ، عبد المنعم هريدى : مسابقات الميدان والمضمار، دار الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
8. لما رامي العزة ، و محمد فايز أبو محمد (2018) : تأثير مكملات الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة والأرجينين على التعب العصبي خلال اختبار العدو ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك ، اربد.
9. محمد فايز ابو محمد (2011) : تأثير تناول الكرياتين على زمن التحمل وتركيز لاكتيت الدم وكرياتين كاينيز عند لاعبي المسافات الطويلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد 45 العدد 86 .
10. هانى جعفر عبدالله الصادق (2017) : تأثير تناول الأرجينين (AL-Arginine) على بعض المتغيرات البيولوجية وفعالية الأداء المهارى لدى المصارعين ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
11. وائل يوسف احمد (2017) : تأثير تناول الارجينين كمكمل غذائى على تأخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسى الحديث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

### ثانياً المراجع الأجنبية :

12. Alaa El-Din Mohamed Elewa, Raafat Abd Elmonsef Aly : Effect of Sporadic Training Associated with Intake of Arginine on Some Physiological Variables and the Speed Curve for the 400m Sprinters (Male –

- ,Wael Youssef Ahmed (2018)** Female), International Journal of Sports Science and Arts, Faculty of Physical Education for Girls , Helwan University .
- 13. Bailey, S. J., : Bailey, S. J., Winyard, P. G., Vanhatalo, A., Blackwell, J. R., DiMenna, F. J., Wilkerson, D. P., & Jones, A. M (2010)** Acute L-arginine supplementation reduces the O<sub>2</sub> cost of moderate-intensity exercise and enhances high-intensity exercise tolerance. Journal of Applied Physiology, 109(5).
- 14. Birol, A., Kılınç, F. N., Deliceoğlu, G., & Keskin, E. D (2019)** The effect of acute L-arginine supplementation on repeated sprint ability performance. Prog. Nutr, 21, 5-11.
- 15. Burtscher, M., Brunner, F., Faulhaber, M., Hotter, B., & Likar, R. (2005)** The prolonged intake of L-arginine-L-aspartate reduces blood lactate accumulation and oxygen consumption during submaximal exercise. Journal of sports science & medicine, 4(3).
- 16. Elam, RP., Hardin, DH., Sutton, RA., Hagen, L., (2010)** Effects of Arginine and Ornithine on strength, lean body mass and urinary hydroxyproline in adult males. J of Sports Med Phys Fitness, (29) .
- 17. Fricke, O., Baecker, N., Heer, M., Tutlewski, B., Schoenau, E (2008)** The effect of L-Arginine administration on muscle force and power in postmenopausal women. Clin Physiol Funct Imaging, 28.
- 18. Jung, Jong-Hwan, Eun-Bum Kang, and Chang-Hwan Kim. (2019)** Effects of l-arginine supplementation with high-intensity training on muscle damage and fatigue index and athletic performance in Canoe Athletes." Journal of the Korean Applied Science and Technology 36.3 .
- 19. KARAHAN, M.,** The effect of L-Carnitine

- ÇOKSEVİM, B., & ARTIŞ, S. (2010)** supplementation on 1500 m running performance. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 10(2).
20. **Liu, T. H., Wu, C. L., Chiang, C. W., Lo, Y. W., Tseng, H. F., & Chang, C. K. (2009)** : No effect of short-term arginine supplementation on nitric oxide production, metabolism and performance in intermittent exercise in athletes. The Journal of nutritional biochemistry, 20(6).
21. **Mor, A., Atan, T., Agaoglu, S. A., & Ayyildiz, M. (2018)** : Effect of arginine supplementation on footballers' anaerobic performance and recovery. Progress in Nutrition, 20(1).
22. **Viribay, A., Burgos, J., Fernández-Landa, J., Seco-Calvo, J., & Mielgo-Ayuso, J. (2020)** : Effects of Arginine Supplementation on Athletic Performance Based on Energy Metabolism: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients, 12(5), 1300.121
23. **Yavuz, H. U. (2012)** : Effect of pre-exercise single dose arginine ingestion on plasma amino acid profile during exhaustive exercise in elite male wrestlers. Turkish Journal of Biochemistry/Turk Biyokimya Dergisi,,

## الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارات رعاية

### الشباب بجامعة كفر الشيخ

\* أ. د / محمد وجيه سكر

\*\* أ.م.د / نادي أحمد علي

\*\*\* أ / هدير صلاح كلبي

#### المقدمة :

تعتبر الإدارة هي المسؤولة عن نجاح أي نشاط ، وهي التي تؤدي إلى التقدم أو التخلف في كافة المجالات ، والتي يمكن عن طريقها تحقيق أهداف أي منظمة من المنظمات أو أي مجتمع من المجتمعات. ولهذا فإن الإدارة أصبحت ضرورة حتمية لإدارة العمل بشكله الجماعي وتلعب الإدارة دوراً حيوياً في توجيه المؤسسات والمنظمات على اختلاف مجالاتها ومتخصصاتها . (6:37)

ويُعد المجال الرياضي من أهم مجالات الاستثمار الحقيقي للثروة البشرية حيث يحوي العديد من العمليات التربوية ذات الاتجاهات والجوانب المختلفة والتي تستهدف تربية الأجيال لإثراء كل مجالات الحياة ، وأن النشاط الرياضي يمتاز عن سائر الأنشطة الأخرى بأنه مجال الممارسة والتفاعل الذي يعمل على تعديل السلوك الإنساني وإعداد المواطن الصالح . (20: 18) ونظراً لأهمية التربية الرياضية في العصر الحديث وزديادة الحاجة إليها واختلاف مجالاتها وكثرة العاملين في ميادينها المختلفة فإن ذلك إدي إلى إزدياد الإهتمام بعلم الإدارة في المجال الرياضي . (4:4)

حيث يري كلاً من فهمي الفهداوي ، نشأت القطاونة (2004) أن الإدارات تواجه تحديات جديدة لم تراها من قبل وأن تحقيق جودة الحياة الوظيفية للعاملين من أهم القضايا التي تواجهها إدارة المنظمات . (5: 20)

وعلي جانب آخر يذكر عبدالحميد عبدالفتاح المغربي (2004) أن جودة الحياة الوظيفية هي أنشطة مخططة في الأجل القصير والطويل ، تسعى إلى تحقيق الأهداف والمصالح المتعلقة بالمنظمة والعاملين المرتبطين بالمنظمة بمراعات العوامل الحاكمة لتحقيق هذه الجودة والتي تتمثل في المشاركة الجماعية وتحقيق الرضا عن العمل والوظيفة والمكافآت والعادات والمزايا وتوفير بيئة

\* أستاذ البحث العلمي المتفرغ بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\*\* باحثة بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

تنسم بالأمان والصحة . (37 : 21)

ويري سيد محمد جاد الرب (2008) أن جودة الحياة الوظيفية هي قيام المنظمة بتلبية حاجات العاملين من حيث الأمان والأمان والرضا الوظيفي . (18:39)

ويري جبسون Gibson أن جودة الحياة الوظيفية هي فلسفة الإدارة التي تؤكد على كرامة العاملين وتطور التغييرات في ثقافة المؤسسة وتحسين جميع النواحي للعاملين عن طريق إتاحة فرص النمو والتطوير . (7:17)

كما أن مفهوم جودة الحياة الوظيفية ظهر ليساير سياسات التغيير والتطوير التنظيمي ، وليقلل من حالات التوتر والقلق التي انتشرت في الغرب بين العاملين خوفاً من الإستغناء عنهم ، أو تخفيضاً من الخدمات والمزايا الإجتماعية التي يحصلون عليها ، أو تخفيضاً لرواتبهم.(356 :17)

### **مشكلة البحث**

تعاني مؤسساتنا الرياضية من قلة إحساس العاملين بها بجودة حياتهم الوظيفية سواء فيما يُؤَدِّي العاملين من الإحساس بالضغط لوقوع الظلم عليهم أو لتميز زملائهم في العمل عنهم ، وبالتالي يُولد التهاون والتراخي في أداء الأعمال مما يقلل مستوى الإنجاز وتنخفض الروح المعنوية لديهم .

وأن إحساس العاملين بالجودة والتحسين في حياتهم الوظيفية يضمن شعورهم بالعدالة والرضا وبالتالي عدم شعورهم بالضغط مما يساعد في أداء الأعمال بروح معنوية عالية ، ولضمان تنفيذ الأعمال كما ينبغي يجب الحرص على تمنع العاملين بجودة حياتهم الوظيفية بالمؤسسة .

وقد لاحظ الباحثون من خلال إجراء الدراسة الإستطلاعية علي عينة من العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ مرفق (1) أن هناك قصور شديد في إحساس العاملين بجودة الحياة الوظيفية لعدم إعطائهم ما يستحقون من أجور وفرص للترقي وكذلك المشاركة في إتخاذ القرار مع مدرائهم مما يؤثر بالسلب علي أدائهم ومستوى إنجازهم .

ويؤكد ذلك ويتحقق معه نتائج الدراسات التي أجرتها إبراهيم حسين إبراهيم (2015) ، نانيس عبدالحافظ (2003) ، وهو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين محاور جودة الحياة الوظيفية والإبداع الإداري لدى عينة البحث من توافر بيئة عمل جيدة ، والمشاركة في إتخاذ القرارات ،

والترقيات ، وفرق العمل ، عدم الرضا عن المكافآت والأجور ، وأيضاً مسؤولي الأنشطة الترويحية لديهم الصفات الإيجابية مثل القدرة على تحليل وإدراك العلاقة المتبادلة ، والمرؤنة في تنفيذ الأنشطة ، وجود علاقة جوهرية بين مصادر الضغوط وفاعلية الأداء الوظيفي للمرأة العاملة بمقدار يزيد عن المتوسط ، كما تبين وجود إختلافات جوهرية في الأهمية النسبية لمصادر ضغوط العمل .

ولذلك أراد الباحثون التطرق إلى هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في مجال العمل الإداري للتأكد من الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ.

### **هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفر الشیخ .

### **تساؤل البحث**

- ما مستوى جودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفر الشیخ ؟

### **مصطلحات البحث**

#### **جودة الحياة الوظيفية :**

مجموعة من العمليات المتكاملة، والمخططة، والمستمرة، التي تهدف إلى تحسين مختلف الجوانب التي تؤثر على الحياة الوظيفية للعاملين والشخصية ، والتي تسهم في تحقيق الأهداف الإستراتيجية للمنظمة والعاملين فيها والمعاملين معها . ( 9 : 17 )

#### **رعاية الشباب**

هي ادارة تسعى إلى التأثير الإيجابي على الشباب في جميع النواحي الرياضية والثقافية والفنية والعلمية والدينية ، وذلك من خلال اتاحة الفرصة للطلاب من المنافسة مع أقرانهم والمشاركة في مسابقات الاتحادات الرياضية . ( 6 : 38 )

## الدراسات السابقة

1- دراسة علي عيد جاسم الزاملي ، سهيله عباس (2007) (10) التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل.

استهدفت الدراسة دور التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، بلغت العينة 32 من اعضاء هيئة التدريس من كلية الزهراء الخاصه والتربية بجامعة السلطان قابوس،استخدم الباحث استماره الاستبيان كاداة لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج اهمية دور التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل ، ورتب أعضاء هيئة التدريس مؤشرات جودة الحياة الوظيفية وفقاً لأهميتها كما يلي :مستوى الأداء ،الالتزام التنظيمي ،المشاركة في اتخاذ القرار،الرضا عن العمل الضمان الوظيفي ، الاستقلالية.

2- دراسة مرفت إبراهيم راشد(2012) (17) نموذج ثلاثي الأبعاد للعلاقة بين جودة الحياة الوظيفية والإلتزام التنظيمي والإستغراف في العمل .

استهدفت الدراسة التعرف على أبعاد طبيعة جودة الحياة الوظيفية وأبعاد الإلتزام التنظيمي والإستغراف في العمل وأثرها على العاملين المدنيين بوزارة الداخلية من خلال إقتراح نموذج ثلاثي الأبعاد للعلاقة بينهم ، المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي .

3- دراسة ابراهيم حسين ابراهيم(2015) (1) جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالابداع الاداري لدى الاخصائيين الاداريين بمراكمز شباب اسيوط .

تتمثل اهداف الدراسة في التعرف على الوضع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية ، التعرف على الحالة الفعلية للابداع الاداري ، وضع تصور مقترح لجودة حياة العمل وعلاقتها بالابداع الاداري لدى الاخصائيين الاداريين استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وبلغ حجم العينة 116 مفرده . كما استخدم استماره الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات . ومن أهم النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور جودة الحياة الوظيفية والابداع الاداري لدى عينة البحث من توافق بيئه عمل جيدة ،والمشاركة في اتخاذ القرار،والترقيات ، وفرق العمل ، عدم الرضا عن المكافآت والاجور ،ومسؤولي الأنشطة الترويحية لديهم الصفات الايجابية مثل القدرة على تحليل وإدراك العلاقات المتبادلة والمرونة في تنفيذ الأنشطة .

4- دراسة مصطفى علي محمود (2015) (16) جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالابداع الاداري لدى مسؤولي الانشطة الترويحية بالجامعات المصرية .

تتمثل اهداف الدراسة في التعرف على جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالابداع الاداري وتأثير ذلك على مسؤولي الأنشطة الترويحية بالجامعات استخدم الباحث المنهج الوصفي و استخدم استماره الاستبيان لجمع البيانات.

5- دراسة نهاد الشنطي (2016) (18) واقع جودة الحياة الوظيفية في المؤسسات الحكومية وعلاقتها بأخلاقيات العمل .

هدفت الدراسة الى التعرف على واقع جودة الحياة الوظيفية في وزارة الأشغال العامة والاسكان ، وعلاقتها بأخلاقيات العمل لدى موظفي وزارة الأشغال العامة والاسكان ، استخدم الباحث المنهج الوصفي و استخدم استماره الاستبيان لجمع البيانات ومن أهم النتائج توفر جودة الحياة الوظيفية في وزارة الأشغال العامة بدرجة متوسطة وهناك علاقة بينهما وبين أخلاقيات العمل لدى العاملين بالوزارة

كما أوصت الدراسة بضرورة تعزيز مستوى جودة الحياة الوظيفية للعاملين في وزارة الأشغال العامة والاسكان ، واتاحة الفرصة للعاملين في الوزارة بالمشاركة في عملية اتخاذ القرار وحل المشكلات .

6- دراسة محمد عبدالرحمن زكي فاضل(2017) (13) جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالاداء الوظيفي لمعلمى التربية الرياضية .

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير جودة الحياة الوظيفية على الأداء الوظيفي لمعلمى التربية الرياضية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أهم النتائج أن معلمى التربية الرياضية لديهم الدافعية والرغبة العالية فى إنجاز المهام والواجبات الوظيفية فى الوقت المحدد وخلال جدول زمني وبجدية واهتمام .

### **أولاً منهج البحث :**

استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، والذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويسفرها وصفاً دقيقاً ، كما يقوم بالتحليل والتفسير للبيانات الأولية ومعالجتها ليصل الى النتائج المرجوة .

**ثانياً مجتمع و عينة البحث****العينة الاستطلاعية :**

تكونت العينة الاستطلاعية من (19) تسعة عشر إداري وأخصائي رياضي يعملون بإدارة رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ ، وقد تم تطبيق استماراة الاستبيان على العينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث للتأكد من ثباتها وإتساقها الداخلي لايجاد الثبات والصدق .

**العينة الأساسية :**

تكونت العينة الأساسية من (30) ثلاثون موظف بإدارة رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ ، وقد تم تطبيق استماراة الاستبيان على العينة الأساسية المستخدمة في البحث في العام الجامعي (2019-2020) .

**جدول ( 1 )**  
**عينة البحث الأساسية والإستطلاعية**

النسبة	العدد	العينة الأساسية
%100	30	العينة الإستطلاعية
%60	19	الإجمالي

ويتبين من الجدول أن عينة البحث الأساسية بلغت نسبتها المئوية(100%) من مجتمع البحث (الأخصائيين والإداريين ) وبلغت عينة البحث الإستطلاعية نسبة مئوية ( 60% ).

**ثالثاً أدوات جمع البيانات :**

تم استخدام استماراة استبيان من اعداد الباحثين بالاستعانة بالمصادر التالية ، حيث اطلع الباحثين على دراسات ومراجع بالادارة الرياضية وأطر نظرية ذات صلة بعنوان الدراسة والتي تناولت جودة الحياة الوظيفية وضغوط العمل ومنها دراسة مرفت ابراهيم راشد (2012)، دراسة ابراهيم حسين ابراهيم (2015)، دراسة مصطفى علي محمود (2015)، دراسة الشنطي (2016)، دراسة محمد عبدالرحمن زكي فاضل ، دراسة Saleem&Irfan (2014)، دراسة Swapan (2015)، دراسة العجايلة (2015)، دراسة مها بنت فهد تميم السعودية (2018)، دراسة Saranani (2015).

**الهدف من استماراة الاستبيان:**

التحقق من الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدى العاملين بإدارة رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ.

## صدق الاتساق الداخلي للاستبيان : جودة الحياة الوظيفية

## جدول (2)

معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والعبارة بالمجموع الكلي للاستبيان  
للمحور الأول (نطط الإشراف) ن=19

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الارتباط	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور
1.	يملك المديرين القدرة على تمكين العاملين وايجاد بيئة تعاونية في العمل.	*0.546	*0.784	
2.	يوجد دور للمديرين في التوجيه والتحسين المستمر للاداء	*0.652	*0.525	
3.	يعامل المديرين العاملين بعدلة وانصاف .	*0.667	*0.636	
4.	يقدر المديرين جهود وقدرات العاملين في العمل .	*0.662	*0.736	
5.	ينجح المديرين في تشجيع العاملين على تحمل المسؤولية جمیعا.	*0.576	*0.643	

\*معنوي عند مستوى (0.05)= 0.443

يتضح من جدول (2) معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والعبارة بالمجموع الكلي للاستبيان للمحور الأول (نطط الإشراف)، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.525 إلى 0.784) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.546 إلى 0.667) مما يؤكد أن العبارات ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتهي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

## جدول (3)

معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان  
للمحور الثاني (التوازن بين العمل والحياة) ن=19

رقم العبارة	محتوى العبارة	معامل الارتباط	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور
1.	يوجد دعم ومشاركة من المديرين في ايجاد مناخ العمل المناسب للعاملين.	*0.458	*0.525	
2.	يحترم المديرين الالتزامات العائنية للعاملين وتلبية احتياجات العمل معا .	*0.540	*0.453	
3.	يرخص المديرين على عمل توازن بين وقت العمل والراحة التي يكرثها الفرد لحياته الشخصية .	*0.488	*0.466	
4.	يرخص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمسوأة بين العاملين	*0.520	*0.751	
5.	يعمل المديرين على الاستجابة لاحتاجات واهتمامات العاملين داخل وخارج المؤسسة .	*0.623	*0.714	

\*معنوي عند مستوى (0.05)= 0.443

يتضح من جدول (3) معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان للمحور الثاني (التوازن بين العمل والحياة)، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.453 إلى 0.751) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي

للاستبيان ما بين ( 0.458 إلى 0.623 ) مما يؤكد أن العبارات ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتهي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

#### جدول (4)

##### معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان للمحور الثالث (نظم الترفيه والنمو الوظيفي) ن=19

رقم العبارة	محativity العبارة	معامل الارتباط	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور
.1.	يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين .	*0.534	*0.492	
.2.	يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعد على الارتفاع بتنمية المهارات .	*0.482	*0.760	
.3.	يعمل المديرين على اختيار الأشخاص المناسبين ذوي القراء .	*0.509	*0.790	
.4.	يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدى العاملين.	*0.676	*0.743	

\*معنوي عند مستوى ( 0.05 ) = 0.443

يتضح من جدول ( 4 ) معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان للمحور الثالث (نظم الترفيه والنمو الوظيفي) ، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين ( 0.492 إلى 0.790 ) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للمقياس ما بين ( 0.482 إلى 0.676 ) مما يؤكد أن العبارات ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتهي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

#### جدول (5)

##### معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للمقياس للمحور الرابع (المشاركة في إتخاذ القرار) ن=19

رقم العبارة	محativity العبارة	معامل الارتباط	عبارة مع مجموع	عبارة مع محور
.1	يحرص المديرين على الاهتمام براء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .	*0.615	*0.795	
.2	توجد مشاركة في اتخاذ القرارات على كافة المستويات المختلفة .	*0.531	*0.791	
.3	توجد ممارسات حقيقة للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وانجاز المهام .	*0.544	*0.484	
.4	يبث المديرين لدى العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .	*0.501	*0.567	

\*معنوي عند مستوى ( 0.05 ) = 0.443

يتضح من جدول ( 5 ) ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان للمحور الرابع (المشاركة في إتخاذ القرار) ، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين ( 0.484 إلى 0.795 ) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي

للاستبيان ما بين ( 0.501 إلى 0.615 ) مما يؤكد أن العبارات ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتهي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

#### جدول (6)

#### معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي لاستبيان جودة الحياة الوظيفية ن=19

معامل الارتباط	ابعاد مقياس	م
*0.649	نط الإشراف	.1
*0.700	التوازن بين العمل والحياة	.2
*0.609	نظم الترفيه والنمو الوظيفي	.3
*0.774	المشاركة في إتخاذ القرار	.4

\*معنوي عند مستوى ( 0.05 ) = 0.443

يتضح من جدول (6) معامل الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي لاستبيان جودة الحياة الوظيفية ، وأن معامل الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي قد بلغ ما بين ( 0.609 إلى 0.774 ) مما يؤكد أن المحاور ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلي للمقياس ، ولذلك فهي تساهمن في بناء الاستبيان وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

#### ثبات استبيان جودة الحياة الوظيفية

#### - حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور استبيان جودة الحياة الوظيفية والدرجة الكلية . وجدول ( 7 ) يوضح ذلك :

#### جدول (7)

#### معامل الفا لكرونباخ لعبارات المحاور استبيان جودة الحياة الوظيفية ن=19

معامل الفا لكرونباخ	المحاور	م
لمحاور المقياس	لعبارات المحور	
	نط الإشراف	.1
0.843	التوازن بين العمل والحياة	.2
	نظم الترفيه والنمو الوظيفي	.3
	المشاركة في إتخاذ القرار	.4

يتضح من جدول (7) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات محاور استبيان جودة الحياة الوظيفية ، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ لمفردات ما بين ( 0.782 إلى 0.864 ) ومعامل الفا لكرونباخ لمقياس بلغ ( 0.843 ) مما يؤكد أن المحاور متتجانسة فيما بينها وتتسام بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء استبيان جودة الحياة الوظيفية وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المحاور

الدراسة الأساسية

تم اجراء الدراسة الأساسية باستطلاعه آراء الإداريين والأخصائيين في الإدارة قيد البحث في الفترة من 15/4/2020م إلى 17/4/2020م.

المعالجات الاحصائية

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات احصائيًا وتم معالجة البيانات عن طريق برنامج SPSS وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- المتوسط الحسابي.
  - النسبة المئوية.
  - كا 21
  - الأهمية النسبية

عرض نتائج الدراسة

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في المحور الاول  
نط الاشراف ن=30

**قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99**

يتضح من جدول (8) الخاص بالتكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2 ) لاستجابات عينة البحث في استمرارة استطلاع رأى حول جودة الحياة الوظيفية المحور الاول: نمط الإشراف ، و تراوحت الأهمية النسبية للعبارات ما بين ( 75.56% - 84.44% ) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين ( 3.80 الى 13.40 ) وهذه القيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، عدا العبارة رقم (4) ، (5) .

ويتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

بالنظر المدقق الي الجدول رقم (8) والذي يتناول التكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينة البحث في المحور الأول (نمط الإشراف) نجد أن أفراد عينة البحث أبدت إهتماماً كبيراً وملحوظاً بأهمية دور المديرين في التوجيه والتحسين المستمر للأداء وربما هذا يفسر حاجاتهم للتوجيه والمتابعة المستمرة لضمان جودة الأداء مما يعود عليهم بالإستفادة على المستويين الشخصي والمهني .

وبلي ذلك إبداء أفراد العينة إهتماماً بضرورة إمتلاك المديرين القدرة على تمكين العاملين من إيجاد بيئة تعاونية في العمل ، وقد يوحي ذلك بمشكلة قد تعاني منها فئة العاملين بمجال رعاية الشباب علي المستوى الخاص وربما العاملين ب مجالات متقاربة ومتتشابهة من حرص بعض المديرين علي إتمام وإنجاز الأعمال المطلوبة وغض الطرف عن العلاقات الإنسانية بين المنتجين لبيئة عمل واحدة وتجتمعهم مصلحة واحدة .

وجاء بند معاملة المديرين للعاملين بعدلة وإنصاف في المرتبة الثالثة وهو من الأمور المهمة في بيئة العمل لضمان استمرار العمل دون انحراف عن الهدف المنشود .

ويتبع ذلك أبدي أفراد العينة إهتماماً متوسط بدور المديرين في تشجيع العاملين علي تحمل المسؤولية جميراً وربما يفسر ذلك رغبة العاملين وربما المديرين أن يتحمل كلّاً نتيجة عمله مما يوحي بدور المسؤولية الفردية والإحساس الفردي بتحمل مسؤولية أداء المهام الموكلة اليه .

وجاء في نهاية هذا المحور تبعاً لنمط الإشراف حرص أفراد العينة علي تقدير المديرين جهود وقدرات العاملين في العمل مما يوحي بضرورة أن تولي الأبحاث النظرية وتطبيقاتها في مجال العمل مما يؤهل ويدرب المديرين علي تشجيع العاملين في مجال العمل وتقدير جهود وقدرات

العاملين وربما يأتي هذا التقدير في أشكال متعددة منها المادي ومنها المعنوي وهذا بالطبع يؤثر على سلامة الأعمال المؤدah وإنظامها طبقاً لدراسات سابقة .

### جدول (9)

**التكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني : التوازن بين العمل والحياة ن=30**

المحور	ن.	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		%	ت
			%	ت	%	ت	%	ت		
1.	8.60	يوجد دعم ومشاركة من المديرين في ايجاد مناخ العمل المناسب للعاملين .	16	53.33	11	36.67	3	3.00	73	81.11
2.	9.80	يحترم المديرين الالتزامات العائلية للعاملين وتلبية احتياجات العمل معا .	17	56.67	10	33.33	3	3.00	74	82.22
3.	3.80	يحرص المديرين على عمل توازن بين وقت العمل والراحة التي يكرّهها الفرد لحياته الشخصية .	15	50.00	8	26.67	7	7.00	68	75.56
4.	1.80	يحرص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين .	10	33.33	13	43.33	7	7.00	63	70.00
5.	7.80	يعمل المديرين على الاستجابة لاحتاجات واهتمامات العاملين داخل وخارج المؤسسة .	15	50.00	12	40.00	3	3.00	72	80.00

قيمة  $\text{Ka}^2$  الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (9) الخاص بالتكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينة البحث في استمارة استطلاع رأى حول جودة الحياة الوظيفية المحور الثاني : التوازن بين العمل والحياة ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين ( 82.22% - 70.00% ) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين ( 1.80 الي 9.80 ) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ، عدا العبارة رقم (8) ، (9) .

ويتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

وبالنظر المدقق لجدول رقم (9) الخاص بالتكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات وعينة البحث في المحور الثاني ( التوازن بين العمل والحياة ) فقد أبدى أفراد العينة

إهتماماً بدرجة كبيرة بضرورة حرص المدير على إحترام ومراعاة الإلتزامات العائلية للعاملين وتلبية احتياجات العمل معاً ، وتفسر الباحثة " ذلك بإرتفاع نسبة المشاركة في الإستبيان من الإناث واللواتي بالطبع متقلين بأعباء العمل بالإضافة للأعباء المنزلية وتحمل مسؤولية الأبناء مما يوحي بصعوبة ما تعاني منه المرأة العاملة وهي محاولة إحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات العمل والإلتزامات العائلية مما يستوجب مرونة أكثر من جانب المديرين ومساعدة العاملات علي إحداث هذا التوازن حتى لا يغلب جانب علي آخر .

وبلي ذلك حرص أفراد العينة على التأكيد على ضرورة إيجاد الدعم والمشاركة الكافية من المديرين في إيجاد مناخ العمل المناسب للعاملين وربما يbedo هذا البند أكثر عمومية حيث مناخ العمل المناسب قد يكون في مكان العمل المناسب أو مجموعة المناسبة أو وقت العمل المناسب أو توافر الإمكانيات المادية المناسبة وهذا ما حاول الباحثون " ايساصه لأفراد العينة أثناء تطبيق هذه الإستبانة .

ويأتي فيما بعد حرص أفراد العينة على ضرورة أن يستجيب المديرين لاحتاجات وإهتمامات العاملين داخل وخارج المؤسسة ويتشابه هذا البند مع ما سبق من حيث " عمومية حاجات العاملين وإهتماماتهم داخل المؤسسة من حيث " المكان والإمكانيات المادية أو ما سبق ذكره بالإضافة لاحتاجاتهم للتدريب والإطلاع على كل ما هو جديد في ميدان العمل أو خارج المؤسسة مما يؤكّد على أن الفرد العامل جزء لا يتجزأ من مجتمع عائلي وأسري يفرض عليه واجبات ويحمله مسؤوليات ، وأظهرت أفراد العينة إهتماماً متوسطاً بضرورة حرص المديرين علي إحداث التوازن بين وقت العمل والراحة التي يكرّتها الفرد لحياته الشخصية ، ويفسر الباحثون ذلك بأن طبيعة عمل موظف رعاية الشباب لها طابع خاص من حيث أوقات الراحة والعمل وربما يرجع ذلك لكثره الأنشطة التي يقوم بها موظف رعاية الشباب مع طلاب الجامعة من حيث الندوات والمسابقات والرحلات وغيرها من الأنشطة الثقافية والفنية والترفيهية مما يتطلب مراعاة ذلك في إعطاء الأجازات وأوقات الراحة ، حيث يوجد تأثير متبادل ما بين جودة الحياة الوظيفية وبين حياة العاملين الشخصية مما يؤثر علي أدائهم داخل المؤسسة ، وهذا ما يتحقق مع نتائج الدراسة التي أجرتها دراسة al Sirgy.M.Joesph.et (2008) : ( 73 ) .

ويأتي آخر بند من حيث اهتمام عينة البحث حرص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين .

### جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث : نظم الترقية والنمو الوظيفي = 30

المحور	ن.	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة المئوية (%)	النسبة المئوية (%)
			%	ت	%	ت	%	ت		
1	2.40	يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين.	26.67	8	46.67	14	26.67	8	66.67	60
2	0.80	يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعد على الارتفاع بتنمية المهارات .	26.67	8	33.33	10	40.00	12	71.11	64
3	3.80	يعمل المديرين على اختيار الأشخاص المناسب بين ذوي القراء.	16.67	5	40.00	12	43.33	13	75.56	68
4	3.80	يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدى العاملين.	16.67	5	40.00	12	43.33	13	57.78	52

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (10) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لاستجابات عينة البحث في استمارة استطلاع رأى حول جودة الحياة الوظيفية المحور الثالث : التوازن بين العمل والحياة ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين ( 75.66% - 57.78% ) ، كما تراوحت قيمة (كا<sup>2</sup>) للعبارات ما بين (0.80 الى 3.80) وهذه القيم غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) .

ويتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

ويفسر جدول (10) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث الخاص بنظام الترقية والنمو الوظيفي أن أفراد العينة فقد أظهروا إهتماماً كبيراً

بإختيارات المديرين للأشخاص المناسبين ذوي القدرات وربما أشاراً أفراد العينة هنا إلى ضرورة انتقاء الأفراد المناسبين من حيث قدراتهم ومهاراتهم لبيئة العمل المناسبة لذلك مما يشجع أفراد العمل على تحسين قدراتهم وصفل مهاراتهم لتبؤ مكان أفضل في العمل .

وبلي ذلك نأكيد العينة على ضرورة إهتمام المديرين بدعم العاملين من خلال منح الدورات التدريبية المساعدة على الإرتقاء بمهارات العاملين ، وترجع الباحثة ذلك لطبيعة العمل الوظيفي الذي اختلف كثيراً عما سبق والذي أصبح يتطلب متطلبات مختلفة تماشياً مع متطلبات العصر والثورة المعلوماتية وإتجاه الدولة المصرية للتحول الرقمي حيث أصبح لزاماً علي الموظف عاملاً وموظفو رعاية الشباب بشكل خاص أن يكون متمكناً من مهارات الحاسوب الآلي واللغة الإنجليزية وغيرها من المهارات المهنية والعملية .

كذلك أكدت أفراد العينة على ضرورة تقديم المديرين كافة أشكال الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين و 'تفسر الباحثة' ذلك بأن تقديم أشكال الدعم المختلفة يندرج تحت مظلة إقامة العلاقات الإنسانية الودية بين العاملين والمديرين مما ينعكس على العمل بصورة واضحة .

كذلك أكدت العينة على ضرورة تشجيع المديرين وتطوير مهارات العاملين لإكتساب الخبرات وذلك تدعيمًا لما سبق في ذلك المحور .

### جدول (11)

التكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (Ka2) لاستجابات عينه البحث في المحور

الرابع : المشاركة في اتخاذ القرار = 30

المحور	بيان	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		النسبة المئوية		النوع : المشاركة في اتخاذ القرار
			%	ت	%	ت	%	ت	نسبة	نسبة	
4.20	3	73.33	66	16.67	5	46.67	14	36.67	11	يحرص المديرين على الاهتمام براء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .	.1
15.20	4	64.44	58	20.00	6	66.67	20	13.33	4	توجد مشاركة في اتخاذ القرارات على كافة المستويات المختلفة .	.2
7.80	1	80.00	72	10.00	3	40.00	12	50.00	15	توجد ممارسات حقيقة للمشاركة من قبل للمشاركة من قبل	.3

										المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وإنجاز المهام .	
3.80	2	75.56	68	23.33	7	26.67	8	50.00	15	بيث المديرين لدى العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .	.4

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (11) الخاص بالتكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في استماراة استطلاع رأى حول جودة الحياة الوظيفية المحور الرابع: المشاركة في اتخاذ القرار ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين ( 80.00 % - 64.44.02 % ) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين ( 3.80 الى 15.20 ) وهذه القيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) . ، عدا العبارة رقم (15) ، (18) .

ويفسر جدول (11) الخاص بالتكرار والسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينة البحث في المحور الرابع : المشاركة في اتخاذ القرار وفي ذلك الإطار أبدت العينة ضرورة كبيرة لتنفيذ كل الممارسات التي من شأنها إشراك العاملين والمديرين في تحديد أهداف العمل وإنجاز المهام .

وربما يعتبر هذا نهجاً للإدارة الذكية وشكل من أشكال الديمقراطية في العمل حيث يشارك كل فرد عامل برأيه ويصبح مشاركاً في القرار المتخذ مما يحمله مسؤولية قراره ويبعد مدير المؤسسة عن التشدد أو الإنفراد بالرأي والقرار .

وكذلك أظهرت العينة ضرورة لكل الإجراءات التي يتخذها المديرين لإشعار العاملين بالإنتماء للمؤسسة والفخر بعملهم وبالتالي نجاح هذه المؤسسة والذي هو نجاح أفرادها . وكذلك أكدت العينة على ضرورة أن يحرص المديرين علي الإهتمام بأراء العاملين في وضع الخطط التطويرية للعمل وهذا يدعم ما سبق من ضرورة إشراك العاملين في تحديد أهداف المؤسسة ومسارات تحقيق تلك الأهداف مما يؤكد على المسؤولية الفردية والجماعية للعمل المؤسسي .

كما أكدت العينة علي ضرورة اشتراك العاملين في إتخاذ القرارات علي كافة المستويات المختلفة مما ينعكس بصورة كبيرة علي العمل وعلى العامل من إشعاره بالثقة بالنفس وأن رأيه مهم وضروري لإعلاء المؤسسة التي ينتمي إليها .

## الاستنتاجات

1. لا يقدر المديرين جهود وقدرات العاملين في العمل.
2. لا يحرص المديرين على عمل توازن بين وقت العمل والراحة التي يكرثها الفرد لحياته الشخصية.
3. لا يحرص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين.
4. لا يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين .
5. لا يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعدهم على الارتقاء بتنمية المهارات .
6. يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدى العاملين .
7. لا يحرص المديرين على الاهتمام باراء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .
8. لا توجد مشاركة في اتخاذ القرارات على كافة المستويات المختلفة .
9. لا توجد ممارسات حقيقة للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وانجاز المهام .
10. لا يبىء المديرين لدى العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .
11. لا يوجد لدى المديرين مناخ عمل تنظيمي يتسم بالامان والثقة المتبادلة بين جميع أطراف العمل
12. لا تتوافر لدى المؤسسة الموارد المادية التي تمكنتها من أن توفر بالتزاماتها المالية تجاه العاملين .
13. لا تحرص المؤسسة على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة في الثواب والعقاب.
14. لا تسعى المؤسسة الى اناحة الظروف الملائمة لتحسين الانتاجية وكفأة اجر العاملين .

## التوصيات

1. يجب أن يقدر المديرين جهود وقدرات العاملين في العمل.
2. يجب أن يحرص المديرين على عمل توازن بين وقت العمل والراحة التي يكرثها الفرد لحياته الشخصية.
3. يجب أن يحرص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين.
4. يجب أن يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين .
5. يجب أن يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعدهم على الارتقاء بتنمية المهارات .

6. يجب أن يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدى العاملين .
7. يجب أن يحرص المديرين على الاهتمام براء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .
8. لابد أن توجد مشاركة في اتخاذ القرارات على كافة المستويات المختلفة .
9. لابد أن توجد ممارسات حقيقة للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وانجاز المهام .
10. يجب أن يبيث المديرين لدى العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .
11. لابد أن يوفر المديرين مناخ عمل تنظيمي يتسم بالامان والثقة المتبادلة بين جميع أطراف العمل.
12. يجب أن تتوافر لدى المؤسسة الموارد المادية التي تمكناها من أن توفرى بالتزاماتها المالية تجاه العاملين .
13. لابد أن تحرص المؤسسة على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة في الثواب والعقاب.
14. يجب أن تسعى المؤسسة الى اتاحة الظروف الملائمة لتحسين الانتاجية وكفأة أجر العاملين .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية .

1. ابراهيم حسين ابراهيم : جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى الأخصائيين الرياضيين بمراكز شباب أسيوط ، دراسة ميدانية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
2. المجلس الأعلى للشباب والرياضة (1989م) : قانون 567 لـ 1997 وتعديلاته بالقانون 567، مطبعة المجلس الأعلى للشباب والرياضة.
3. بهجت راضي (2008م) : العدالة التنظيمية وعلاقتها بجودة حياة العمل في المجلس القومي للرياضة، مجلة البحث الإدارية.
4. جامعة طنطا (لائحة جامعة طنطا) (2000م) : اختصاصات الهيكل التنظيمي للجامعات والكليات التابعة له- قسم تعليم جامعة طنطا، مطبعة جامعة طنطا ،.
5. سيد محمد جاد الرب (2009م) : جودة الحياة الوظيفية في منظمات الأعمال العصرية ، الإسماعيلية ، المؤلف للطباعة والنشر.

6. طلحه حسام الدين، عدله عيسى مطر (1997م) : مقدمة في الإداره الرياضية ، مركز الكتاب للنشر .
7. عادل حسن سيد (2004م) : جودة حياة العمل واثرها في تنمية الإستغراف الوظيفي، درسة ميدانية، مجلة البحوث التجارية، كلية التجارة، جامعة الزقازيق، المجلد السادس والعشرون، العدد الثاني.
8. عبدالخالق علام (1970م) : رعاية الشباب مهنة وفن ، مكتبة القاهرة الجديدة ، القاهرة.
9. عبدالمنعم حسين شوقي (1996م) : رعاية شباب الجامعات، بحث غير منشور ، كلية الأدب ، جامعة المنيا.
10. علي عيد جاسم الزاملسي، سهيله محمد عباس (2007م) : التطوير التنظيمي وجودة حياة العمل ،مجلة العلوم الإنسانية، عدد 34،سلطنة عمان.
11. ماجدة محسن عبدالرحمن (2013م) : جودة حياة العمل وتأثيرها في الإسباقيات التافسية ،دراسة استطلاعية، مجلة تنمية الرافدين،.
12. محمد صبحي حسانين (1995م) : القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
13. محمد عبدالرحمن زكي (2007م) : جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
14. محمد عبد اشتوي (2015م) : اتجاهات العاملين نحو جودة حياة العمل في بلدية غزة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات الإدارية والاقتصادية.
15. مروان حسن البريري (2016م) : دور جودة الحياة الوظيفية في الحد من ظاهرة الإحتراق الوظيفي،رسالة ماجستير غير منشورة،اكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا ، بغزة.
16. مصطفى علي محمود (2015م) : جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مسولي الأنشطة الترويحية بالجامعات،.
17. ميرفت ابراهيم راشد (2012م) : نموذج ثلاثي الأبعاد بين جودة الحياة الوظيفية والإلتزام التنظيمي والإستغراف في العمل .

18. نهاد عبدالرحمن الشنطي : واقع جودة الحياة الوظيفية في المؤسسات الحكومية وعلاقتها بأخلاقيات العمل - دراسة تطبيقية علي وزارة الأشغال العامة والاسكان ، رسالة ماجستير في ادارة الدولة والحكم الرشيد ،اكاديمية الادارة والسياسة للدراسات العليا ،جامعة الأقصى.

19. هاشم عيسى عبدالرحمن ابو : اثر جودة حياة العمل علي فاعلية اتخاذ القرارات الإدارية في جامعة الأقصى بغزة،رسالة ماجستير . حميد (2017م)

### المراجع الأجنبية

20. (Geet/S.D./Deshpand/**A.D./\*Deshpande/A.A** : Human resorce management UK:Publishing as Prentice Hall. . (2009)
21. - **Karsh b.booske and m.sainfort.(2005)** : job and organizational determinants of nursing home employee commitments/job satisfaction and intent to turnover ergonomics vol 63 //pp 20-26 )
22. **L.Beh Loo see /rose raduan ehc (2007)** : Linking qwl and performance implications for organizations performance improvement .vol .46.jul .p30-36 )
23. **(Walton/ R. E. (1974)** : QWL indicators-Prospects and problems.Studies in Personal Psychology/6(1)/(p7-18).
24. **(Werther /William B. Jr/\* Davis / Keith (2002)** : Human Resources and personnel Management/ NewYork : Mc Graw-Hill Inc./2002.

## أثر استخدام أداة Tech Toc في تحسين بعض متغيرات الأداء و المستوى

### الرقمي لناشئي سباحة الزحف على البطن

\* د / علاء الدين يوسف بكر

#### المقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر السباحة أحد الرياضيات التنافسية الهامة التي يتضح فيها أداء السباح من خلال قدرته على قطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ويطلب ذلك قدرة عالية من السباح لتحسين المستوى الرقمي لها . أو ماتحقق من نتائج عالمية في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة خلال السنوات الماضية . وأنها تعكس ما توصل إليه التدريب الرياضي من مبادئ وأسس علمية أمكن الإعتماد عليها في تحقيق هذه الإنجازات العالمية . فالتدريب الرياضي يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل في الإنجاز الرقمي للسباحة وذلك لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التي تسهم في حدوث هذا التطور والتقدم الرقمي .

حيث يذكر ماجليشيو Meglischio (2003) أن تحطيم الأرقام القياسية تحتل مكانة هامة لدى السباحين وكذا المدربين ، وقد تركزت هذه الأهمية في المجال التنافسي من أثناء مرور جسم السباح بالماء في أقل زمن ممكن ( 10 : 266 ) .

وتعتبر الأدوات التدريبية أحد العوامل الهامة في تطوير وتحسين المهارات الحركية حيث تؤدي إلى بناء وترقى التصور الحركي وتحسين مواصفات مستوى الأداء وتزيد من سرعة الاداء حيث تعمل على جذب انتباه السباحين واثارة إهتمامهم وزيادة التشويق وتكوين الإتجاهات الإيجابية في العمل وتحسين الأداء وتوفير الوقت والجهد وتساعد المتعلم على إكتساب المهارة بصورة أفضل.

كما أن أدوات تدريب السباحة هامة لتنمية المهارات الحركية والاكتساب الكامل والصحيح للحركة فهي تساعد على الأداء السليم واصلاح الأخطاء التي يعمل المدرب على تتميتها وتحسينها لدى السباح وتزويد السباح بخبرات جديدة. ( 5 )

ويعتبر الهدف الرئيسي من التدريب هو تحقيق أفضل رقم لإنجاز السباح ، وسباحة الزحف

\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

على البطن تعتبر واحداً من السباحات المهمة ، والتي تتطلب التدريب لتطوير كل حركة من حركات الذراعين والرجلين كمسافة طول الشدة ، ومعدل الشدات هو أيضاً مؤشر مهم على حد سواء على و Tingre وتوقيت سباحة الزحف على البطن . حيث انخفاض معدل الشدات هو علامة على الحركة البطيئة للأذرع ويشير إلى أن هناك بطء خلال الأداء الذي يؤثر على زمن السباق.(3 : 58)

كما أكد Jim Monogramri & Mo Shambartz (2009) أن الإيقاع وتوقيت الضربات مهم و يجب تضمينه في برامج تدريب السباحين لجميع المستويات. (8)

وتعتبر سباحة الزحف على البطن من سباحات المحور الطولي للجسم ، حيث يلتف الجسم من جانب إلى آخر حول خط يمتد من الرأس إلى القدم بحيث يعتمد الدوران على الاحتفاظ بالإتزان حول هذا المحور ، مما يستدعي تدريب السباح على تلك المهارة والتقليل بقدر الإمكان من البقاء في الوضع المستوى على البطن وذلك ليقل عبء المقاومة الكلية الواقعة على الجسم أثناء السباحة. ( 18 : 20 ) ( 44 : 39 ) ( 4 : 18 )

وقد ذكر " Collins Michael ( 2014 م ) " أن السباحة الحرة يجب أن تكون على الجانبين وليس على البطن حيث أن سرعة السباحة تأتي من سرعة دوران الحوض وليس من سرعة دوران الذراعين ، كما أشار أيضاً كل من " Carolyn Taylor , Marion Alexander ( 2014 م ) " إلى أهمية حركة الدوران حول المحور الطولي للجسم لكونها تقلل من المقاومات التي تواجه السباح كما إنها تزيد من سرعته وبالتالي سرعة تردد الذراعين أثناء السباحة.

( 1 : 15 ) ، ( 2-1 : 16 )

ويذكر " Psycharakis & Sanders ( 2010 م ) " أن حركة الدوران هذه تشمل كل من دوران الكتف والوحوض ، ودوران كل من الجزء العلوي والسفلي من الجزء ، كما إنها قد تمنع الحركات الجانبية التي قد تعمل على زيادة المقاومة ، علاوة على تأثيرها الإيجابي على إيقاع ومدى الحركة من الأطراف السفلية والعلوية حول المحور الطولي للجسم. ( 13 : 1 ، 608 )

كما ذكر " Gary Barclay ( 2012 م ) " إلى أن عملية الدوران حول المحور الطولي للجسم في السباحة الحرة تساعد في الضغط لأسفل في عملية مسح الماء على كلا الجانبين مما

يزيد من كفاءة عملية السحب وبالتالي يحسن من طول الشدة وسرعتها وتعدد الضربات للذراعين.

( 21,22 : 7 )

هذا وقد أشار " Scott Colby " ( 2010 م ) إلى أن الدوران يجب أن يتم بالسرعة مرتبطة بكل من نهاية ضربة وبداية أخرى جديدة حيث أن الدمج بين ( الدفع لأسفل وديناميكية الدخول ) ستعمل على رفع الحوض لأعلى في أسرع وقت ممكن ، وأشار أيضاً أن مقدار الدوران مرتبط بعمق الضربة فإذا لم تكن الضربات عميقه فليس هناك حاجة إلى مقدار كبير من الدوران ، وأن الدوران الجيد يكفي للحصول على المسك المثالي للماء من خلال زيادة طول الشدة وسرعة تردد الضربات مما يحسن من المستوى الرقمي للسباح. ( 19 : 18,24,19 )

وقد أشارت الجمعية الأمريكية لمدربى السباحة ( 2014 م ) إلى وجود أخطاء في أداء الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي خاصة لدى ناشئي سباحة الزحف على البطن رغم أهميتها ويرجع ذلك إلى أن العديد من مدربى السباحة يبدأون بتعليم ضربات الرجلين ثم حركات الذراعين بإستخدام لوحة الطفو والجسم في الوضع المسطح مع إهمال دوران الحوض ، بالرغم من أن طرق تدريب السباحة الحديثة توصي بضرورة التدريب على تناوب دوران الحوض عند تعليم سباحة الزحف على البطن لما له من أهمية كبيرة في تحسين طول الشدة وتعدد الضربات وبالتالي يعمل على التحسن الرقمي ، كما أشار أيضاً " أسامة كامل راتب " ( 2013 م ) إلى أن هناك أخطاء تحدث في سباحة الزحف على البطن ناتجة عن عدم أداء الدوران الجيد ومنها عدم إنتظام إيقاع السباحة ككل وبالتالي عدم انتظام تردد ضربات الذراعين وخلل إيقاع ضربات الرجلين ، وبالتالي يؤدي إلى الدخول الخاطئ في نقطة بعيدة أمام الكتف للذراعين والشد المتقاطع بالذراعين المبالغ فيه الذي بدورة يؤثر على طول الشدة ونقص مدي الشد وضعف القوى الدافعة.

( 4 : 39,37 ) ( 2 : 124-132 )

وتعتبر أداة التيك توك Tech Toc من الأدوات التي تعمل على تحسين كفاءة الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي لسباحة الزحف على البطن وذلك من خلال تدريب الحوض ، حيث إنها تشعر السباح بإيقاع وسرعة تكنيك السباحة ، كذلك تعطي مدي أوسع للحركة الدورانية ، مما يساعد في تحسين تردد ضربات الذراعين وبالتالي زيادة طول الشدة وزمن الشدة ، من خلال أنها

تعطي تغذية رجعية مسموعة فورية من خلال مكبرات الصوت الموضوعة على طرفي الإسطوانة كلما قام السباح بأداء حركة الدوران حول المحور الطولي صحيحة وفعالة ، وذلك بإستخدام كرة داخل الكبسولة البلاستيكية ، وهي أداة تثبت حول الخصر أو مفصل الحوض بواسطة حزام مريح ، كلما حرك السباح الحوض لإحدى الجانبين أثناء سباحة الزحف على البطن تضرب الكرة نهايتي الكبسولة مصدرة الصوت ( تيك - توك ) وعندما لا يسمع السباح صوت الكرة عليه أن يزيد من زاوية الدوران ، لذا فهي تعتبر أداة تذكير صوتي دائم طول فترة السباحة. ( 17 ) ( 18 )

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي استخدمت التيك توك Tech Toc كأداة تدريبية لم تتوصل في حدود علمها لدراسة استخدمت تدريبات بأداة التيك توك Tech Toc لتحسين متغيرات الأداء و المستوى الرقمي لناشئي سباحة الزحف على البطن بينما وجدت الباحثة دراسة تناولت استخدام أداة التيك توك Tech Toc لتحسين الحركة الدورانية للجسم فقط حول المحور الطولي في سباحة الزحف على البطن والظهر وهي دراسة " نهي يحيى إبراهيم " (2018م) وعنوانها " تأثير تدريبات الحركة الدورانية للجسم بإستخدام أداة Tech Toc على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن والظهر " .

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال السباحة وتواجدها أثناء تدريب الناشئين لاحظت عدم إهتمام أغلب المدربون بتدريبات الحركة الدورانية حول المحور الطولي للجسم في البرامج التدريبية والتي قد سبب في وجود أخطاء في أداء السباحين تتمثل في الجسم المسطح ، أخطاء دخول الذراع في الماء الناتجة عن عدم الدوران الجيد للجسم ، المرحمة الواسعة ، اختلاف إيقاع الدوران على أحد الجانبين دون الآخر والتي بدورها تؤثر على متغيرات الأداء مثل ( طول الشدة - معدل الضربات - معدل السرعة ) .

مما دعى الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة بعنوان " أثر استخدام أداة Tech Toc في تحسين بعض متغيرات الأداء والمستوى الرقمي لناشئي سباحة الزحف على البطن "

### **هدف البحث :**

يهدف إلى تحسين متغيرات الأداء والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة للناشئين باستخدام أداة التيك توك Tech Toc، وذلك من خلال تطبيق برنامج تدريبي باستخدام أداة التيك توك .

**فروض البحث :**

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في تطوير الأداء من خلال تحسن (طول الشدة - معدل الشدات - معدل السرعة).
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة .

**إجراءات البحث :-****منهج البحث :-**

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفرضية أستخدمت الباحثة المنهج التجاري بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي .

**مجتمع البحث :-**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من السباحين الناشئين بنادي طنطا الرياضي من المرحلة السنوية ( 13 - 14 ) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة عام ( 2019 - 2020 ) .

**عينة البحث :-**

اشتملت عينة البحث لهذه التجربة على سباحين الزحف على البطن من فريق ناشئين نادي طنطا والمدربون جيداً وعدهم ( 9 ) لعينة التجربة.

**شروط اختيار العينة :**

- الموافقة على الإشتراك في التجربة .
- الإنظام في الحضور للوحدات التدريبية للبرنامج .
- وجود قصور في الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي .

**تجانس عينة البحث :**

- وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية :
- الطول ، الوزن ، السن ، العمر التدريبي .
- عدد الشدات 42 متر سباحة زحف على البطن .

- زمن 42 متر سباحة زحف على البطن .
- طول الشدة .
- معدل الشدات .
- معدل السرعة .
- زمن أداء 50 متر زحف على البطن .

### جدول (1)

**الدلائل الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والفنية لبيان اعتدالية**

**البيانات ن=9**

الالتواء	التقطيع	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
0.402-	0.420-	0.539	13.900	13.925	سنة/شهر	السن
-0.092	-0.728	2.077	167.950	168.123	سم	طول
-0.473	-0.108	1.832	65.400	64.594	كجم	الوزن
-0.303	-0.554	0.381	3.850	3.775	سنة/شهر	العمر التربيري
<b>المتغيرات الفنية</b>						
-.028-	-1.745-	.42262	24.5000	24.4889	عدد	عدد الشدات 42م
-.687-	-.219-	.03790	1.8400	1.8289	متر	طول شدة
-1.379-	.277	.40927	30.9000	30.7000	ثانية	زمن مسافة 42م
.202	-.490-	.01900	1.3000	1.2989	ثانية/دورة	معدل شدات
.000	-.286-	.00122	1.2730	1.2730	ثانية/متر	معدل سرعة
.709	-.791-	.04197	36.5100	36.5311	ثانية	زمن 50م

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل التقطيع تقع بين ( $\pm 1$ ) وقيم معامل الالتواء تقع بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يؤكّد على اعتدالية البيانات وتماثل المنحني الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

### أدوات القياس :

- ريسنامير / لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي / لقياس وزن لأقرب نصف كيلوغرام (كجم).
- ساعة توقيت / لأقرب (s100 / 1).
- شريط قياس / (سم).

- أداة Tech Toc هي أداة مكونة من كبسولة بلاستيكية تحتوي على مكبرات للصوت بنهاية كل طرف عندما يقوم السباح أثناء التدريب بأداء الحركة الدورانية للجس
- ( ألواح طفو - حبال لفصل الحارات ) . ( 16 )

### **اختبارات البحث :**

- اختبار قياس المستوى الرقمي ل 50 متر سباحة زحف على البطن بساعة توقيت إلى أقرب 100/1 ث.
- اختبار قياس زمن 42 متر سباحة زحف على البطن عن طريق ساعة توقيت لأقرب 100/1
- إختبار لتحديد عدد الشدات لسباحة 42 متر سباحة زحف على البطن .

### **البرنامج التدريبي :**

#### **1- الهدف من البرنامج التدريبي .**

- الإرتقاء بالمستوى الأداء عن طريق تطوير الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي لسباحي الزحف على البطن .
- تطوير الأداء من خلال ( طول الشدات - معدل الشدات - معدل السرعة ) .
- تحسين المستوى الرقمي لـ 50 م سباحة زحف على البطن للسباحون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 سنة مستخدمين أداة tech toc .

#### **2- أسس بناء البرنامج التدريبي :**

- الانتباه إلى الأحماء واعداد الجسم للتدريب.
- إستخدام تمارين مناسبة بإستخدام أداة ال tech toc لسن ومستوى أداء عينة البحث لسباحة الزحف على البطن .
- مراعاة الفروق الفردية بين السباحين
- التقدم في المسافات من الأقصر إلى الأطول.
- مراعاة التنوع في التمارين داخل وحدات التدريب.

#### **3- وسائل وأدوات جمع البيانات :**

- من خلال إطلاع الباحثة على العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، استخدمت الباحثة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

#### **أ - استمرارات جمع البيانات ( مرفق 1 )**

قامت الباحثة بإستخدام استماره لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت على : البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الأسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، استماره تسجيل وجمع البيانات الخاصة بإختبارات مستوى الأداء والمستوى الرقمي .

#### **ب - استمارات استطلاع رأي الخبراء :**

في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية ، قامت الباحثة بتصميم واستخدام استمارات استطلاع رأي الخبراء من خلال المقابلات الشخصية تم عرض هذه الإستمارة على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ( 9 ) خبراء - مرفق ( 2 ) - حيث يبدي الخبير رأية بالموافقة أو غير الموافقة وذلك بغرض التعرف على :

1- أهم الإختبارات الم Mayer والرقمية لناشئي سباحة الزحف علي البطن في المرحلة السنوية تحت 14 سنة مرفق ( 3 ) .

2- تحديد التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي قيد البحث لناشئي سباحة الزحف علي البطن في هذه المرحلة السنوية قيد البحث - مرفق ( 4 )

3- استماره جمع بيانات متغيرات البحث . مرفق ( 5 )

#### **الشروط الواجب توافرها في اختيار الخبير :-**

- عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة مدرس .

- مدرب لا تقل سنوات الخبرة عن 10 سنوات .

وقد استخدمت الباحثة كافة التوجيهات الخاصة ( بالاختبارات / البيانات ) التي تم الإتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .

#### **ج - إعداد أداة ال tech toc :**

تم تدريب السباحين والمساعدين علي كيفية تشغيل أداة ال tech toc وكيفية تثبيتها حول وسط السباح .

#### **الدراسة الإستطلاعية :-**

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 9 / 12 / 2019 م إلي يوم الاثنين الموافق 10 / 12 / 2019 م علي عينه عددها ( 2 ) سباح من نادي طنطا

ومن خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وما تتوافر فيهم خصائص عينة البحث.

#### **هدف الدراسة : -**

- التأكيد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكيد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعة لها
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة .
- تعريف المساعدين والزملاء المعاونين على إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استماراة تسجيل البيانات الخاصة بجمع نتائج الاختبارات المهارية والمستويي الرقمي .
- مدى ملائمة الإختبارات قيد البحث لعينة البحث .
- تطبيق وحدات تدريبية للتأكد من صحة تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات .
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الإستطلاعية والعمل على تلاشيتها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

#### **التجربة الأساسية : -**

#### **توصيل رأي الخبراء إلى مالي : -**

- مدة البرنامج التدريبي ( 6 ) أسابيع بواقع ( 3 ) وحدات أسبوعيا
- الوقت اللازم لإستخدام أداة ال tech toc أثناء الوحدة التدريبية ( 30 ) دقيقة مأخوذة من الجزء الرئيسي للجرعة الكلية للاعبين بالنادي للتدريب على الحركات الدورانية للجسم حول المحور الطولي .
- الموافقة على إختبارات الأداء المقترحة من قبل الباحثة .
- الموافقة على التدريبات المقترحة وعلى أن يكون زمن الوحدة التدريبية ( ساعتان ) بإجمالي أحمال تدريبية ( 2 كم ) في الوحدة التدريبية .

#### **التوزيع الزمني للوحدة التدريبية الخاصة بعينة البحث : -**

#### **( 120 دقيقة ) مقسمة إلى : -**

- 20 دقيقة إحماء .

- 90 دقيقة خاصة بالجزء الرئيسي للتجربة مقسمة إلى (60 دقيقة) تمارين لتحسين وتطوير حركات الساقين والذراعين والتنفس في سباحة الزحف على البطن - ( 30 دقيقة ) لاستخدام أداة ال tech toc لتطوير وضبطها أثناء أداء سباحة الزحف على البطن من قبل عينة البحث .
- 10 دقائق للتهدئة .

### جدول ( 2 )

#### التوزيع الزمني للوحدة التدريبية ( 120 دقيقة )

أجزاء الوحدة	الزمن	الوحدة التدريبية
الإحماء	20 دقيقة	
الجزء الأساسي	60 دقيقة	تدريبات لتطوير حركات الرجلين وشدات الذراعين وضبط الريتم والإيقاع في سباحة الزحف على البطن .
التهدئة	10 دقائق	تدريبات لتحسين المستوى الرقمي باستخدام أداة ال tech toc

#### القياسات المستخدمة :

تم تطبيق القياسات في الفترة من 12 / 12 / 2019 م إلى 14 / 12 / 2019 م ؛ والتي تضمنت القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات التالية : ( الطول - الوزن - المستوى الرقمي للسباحة 50 متر سباحة زحف على البطن - زمن وعدد 42 م شدات ذراعين زحف على البطن - حساب كل من طول الشدة ، ومعدل الشدات ، سرعة السباحة 50 م سباحة زحف على البطن ) . قامت الباحثة بحساب عدد ضربات الذراع لمسافة (42) م سباحة زحف على البطن ، بالقضاء ووضع علامة عند مسافة (8) م بعد البداية حيث طول حمام السباحة 50 م ، من أجل القضاء على المسافة التي لا تستخدم فيها شدات الذراعين بعد دفع حائط البداية .

(58:1),(696:10)

وبالرغم من أن بعض المراجع العلمية قد حددت قضاء مسافة (10) متر من البداية ومن ثم وضع علامة والبدء في حساب كلا من زمن وعدد الشدات أي لمسافة 40 مترا ، لكن وجدت الباحثة أن 8 أمتار فقط من البداية هي فترة الانزلاق التي يأخذها السباحون ثم البدء في

الظهور على سطح الماء. هذا يتفق مع شيلا تاورمينا (2014) في طريقة حساب عدد ومعدل الشدات. (12)

وقد استخدمت الباحثة المعادلات التالية لحساب طول الشدة ، معدل الشدة ، وسرعة السباحة خلال القياس السابق : -

- طول الشدة (SL) (متر / الشدة) = المسافة المقطوعة ÷ عدد دورات الشدات .
- معدل الشدة (SR) (الشدة / الثانية) = زمن الدورة ÷ عدد الشدات .
- السرعة (م / ث) = طول الشدة (م / الشدة) ÷ معدل الشدات (شدة / ثانية)
- السرعة (متر/ ثانية) = المسافة ÷ الزمن.

(245 -244 :11)، (698 -696 :10)، (63-62 :1)

#### **إجراءات البحث :**

تم تنفيذ التجربة الاساسية في حمام سباحة نادي طنطا خلال الفترة من 16 / 12 / 2019 م إلى 24 / 1 / 2020 م فترة ما قبل المنافسة ، والتي كانت تتميز بالأعمال من (80 % إلى 90 %) ، لمدة (6 أسابيع) ، (18) وحدة ، (3) أيام في الأسبوع (الأحد - الأربعاء - الجمعة) ، قامت الباحثة بحساب معدل شدات الذراع من (42) م لكل سباح حيث كان يعتبر القياس السابق ، خلال مدة تجربة البحث ، تم تثبيت أداة ال toc tech لكل سباح لتنفيذ نمرينات اللف حول المحور الطولي للجسم و متابعة قدرة السباحون لضبط إيقاع شدات الذراعين .

#### **القياس البعدى:**

تم تطبيق القياسات البعدية لجميع متغيرات البحث في الفترة من 24 / 1 / 2018 م إلى 26 / 1 / 2018 م ، مستوى أداء الحركة الدورانية للجسم في سباحة الرزف على البطن ، على المستوى الرقي للسباحة (50) م سباحة رزف على البطن ، زمن وعدد شدات الذراعين لمسافة (42) م سباحة رزف على البطن ، وحساب كل من طول الشدة ، ومعدل الشدة وسرعة السباحة لمسافة (50) م رزف على البطن .

**المعاملات الإحصائية :-**

- استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS
- بإستخدام المعاملات الإحصائية التالية :
  - .Arithmetic Mean
  - . Standard Deviation
  - . Skewness
  - .Median
  - T .test
  - نسبة التحسن %
  - حجم التأثير .

**عرض ومناقشة النتائج :-****أولاً : عرض النتائج :-****جدول ( 3 )**

**دالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى افراد عينة البحث فى متغير المتغيرات الفنية**

**ن=9**

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات الفنية	م
			± ع	س	± ع	س			
2.77	4.393	-.66000	.06864	23.8289	.42262	24.4889	عدد	عدد الشدات 42	1
20.05	13.914	.36667	.06320	1.4622	.03790	1.8289	متر	طول شدة	2
6.06	4.883	1.85889	1.00220	28.8411	.40927	30.7000	ثانية	زمن مسافة 42	3
14.71	25.360	.19111	.00833	1.1078	.01900	1.2989	ثانية/دورة	معدل شدات	4
0.93	11.982	.01189	.00341	1.2611	.00122	1.2730	ثانية/متر	معدل سرعة	5
5.13	19.554	1.87556	.29724	34.6556	.04197	36.5311	ثانية	زمن 50 م	6

**قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $2.306 = 0.05$**

يتضح من جدول (3) دالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات الفنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.393 الى 25.360) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (0.93 % الى 20.05 %) .

## (4) جدول

معنوية حجم التأثير للمتغيرات الفنية لدى مجموعة البحث وفقاً لمعادلات كohen ن = 9

دلالات الإحصائية المتغيرات الفنية	وحدة القياس	قيمة (ت)	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	حجم التأثير	دالة حجم التأثير
عدد الشدات 42م	عدد	4.393	-0.66000	.45067	1.46	ضخم
طول شدة	متر	13.914	.36667	.07906	4.63	ضخم
زمن مسافة 42م	ثانية	4.883	1.85889	1.1420	1.62	ضخم
معدل شدات	ثانية/دورة	25.360	.19111	.02261	8.45	ضخم
معدل سرعة	ثانية/متر	11.982	.01189	.00298	3.98	ضخم
زمن 50م	ثانية	19.554	1.87556	.28775	6.51	ضخم

مستويات حجم التأثير: 0.20 < صغير < 0.50 < متوسط < 0.80 < كبير < 1.10 < كبير جدا < 1.50 < ضخم

يتضح من جدول (4) ان قيم حجم التأثير للمتغيرات الفنية لدى مجموعة البحث قد حققت

قيم تراوحت ما بين 1.46 الى 8.45 وهي دلالات كبيرة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع .

### ثانياً : مناقشة النتائج :

قامت الباحثة بمقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي ، والمستويي الرقمي لسباحي الزحف على البطن لمسافة 50م لصالح القياسات البعدية للعينة قيد البحث ، وقامت الباحثة بإستخدام اختبار دالة الفروق بين المتوسطات ( T-test ) واختبار نسبة التحسن على القياسات القبلية والبعدية وذلك للتعرف على مستوى التحسن في متغيرات البحث لصالح القياسات البعدية بعد إستخدام البرنامج المقترن ، ولمعرفة دالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية .

يتضح من جدول (3) و (4) و شكل (1) أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفنية والمستوىي الرقمي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.393) كأقل قيمة دالة إحصائية في قياس (زمن مسافة 42م) و (25.360) كأعلى قيمة دالة إحصائية في قياس (معدل شدات) عند مستوى (0.05) = (0.306)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.93%) كأقل نسبة تحسن في قياس (زمن 50م) و (20.05%) كأعلى نسبة تحسن في قياس (معدل شدات) وبحجم تأثير ضخم لجميع متغيرات البحث .

وتتفق الباحثة مع ( Maglscho Ernest W 2003 ) في أن سرعة السباحة تعتمد على أثنين من المتغيرات ( طول شدة الذراع - معدل شدة الذراع ) كما أظهرت نتائج الجدول ( 3 ) أن هناك زيادة في عدد الشدات مع قصر طول الشدة . وهذا يتفق مع الهدف من استخدام أداة Tech TOC التي قللت من زمن الشدة ، والتي تراوحت من ( 1.2989 ثانية : 1.1078 ثانية ) ، وتروح عدد الشدات ( 23.8289 شدة : 24.4889 شدة ) في سباحة 42 متر سباحة زحف على البطن .

وقد أدى انخفاض طول الشدة بدءاً من ( 1.8289 متر : 1.4622 متر ) ، حيث كانت النتيجة متوافقة مع ماجليشيو ( Ernest W. 2003 ) ويشير إلى أن الزيادة في عدد شدات الذراع يتاسب عكسياً مع طول الشدة والعكس بالعكس. ( 1 : 698 ) ، وبالتالي ، فإن متوسط معدل الشدات تحسن من ( 1.2989 دورة / ثانية : 1.1078 دورة / ثانية ) ، والنتيجة متفقة أيضاً مع كلا من Maglischo ( إرنست دبليو 2003 ) حيث تشير إلى أن زيادة سرعة السباح تعتمد على إنه يزيد من معدل الشدة حتى لو تم تقليل طول الشدة . ( 10 : 698 ) ، كما أنه يتوافق مع نتائج SEIFERT I. L. D. ( وأخرون ، 2007 ) ذلك أن هناك علاقة بين زيادة السرعة وزيادة معدل الشدة ( 9:135 ) ، كما وجد الرضي ، وأخرون ( 2017 ) علاقة كبيرة بين زمن سباحة 25 متر فراشة ومعدل ضربات الذراعين ( 3:385 ) . كما وجدت الباحثة أن نتائج تحسن مستوى السرعة من ( 1.2611 م / ث : 1.2730 م / ث ) مع معدل تغيير ( 14.71 % ) ، كان لها تأثير إيجابي على التحسن الزمني لسباحة 50 م وقد تحسن الزمن من ( 5.13 % : 5.311 ثانية ) مع معدل تحسن ( 13.6556 ثانية ) . وهذا ، فقد ثبتت فرضية البحث " هناك اختلافات دالة إحصائياً كبيرة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في المستوى الرقمي لسباحة 50 م زحف على البطن لصالح القياسات البعدية .

#### الاستنتاجات : -

- التدريب باستخدام أداة Tech TOC قد طورت من مستوى الأداء لسباحة 50 م زحف على البطن للسباحين الناشئين مرحلة ( 13-14 ) سنة أثناء سباحة الزحف على البطن مما ساعد في تحسن طول الشدة ومعدل الشدات وسرعة السباحة .
- هناك اختلاف في نسبة التغيير بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لعينة البحث لصالح القياسات البعدية .

**التوصيات:**

- يجب استخدام أداة ال **Tech Toc** لتحسين المستوى الرقمي لسباحة 50 م زحف على البطن للسباحين الناشئين ( 13 - 14 ) سنة . تحسن بعض متغيرات الأداء لسباحة الزحف على البطن من حيث ( طول الشدة - معدل الشدات ) للسباحين الناشئين ( 13 - 14 ) سنة .
- يجب على المدربين دراسة دقيقة لتطوير الأداء لسباحة الزحف على البطن من حيث ( الدوران حول المحور الطولي - طول الشدة - معدل الشدات ) للسباحين خلال وحدات التدريب .
- إجراء مثل هذه الدراسة على طرق السباحة الأخرى .
- إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل العمرية المختلفة .

**قائمة المراجع****أولاً المراجع العربية :**

1. أبو العلا عبد الفتاح - حازم حسين : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي . سالم (2011)
2. أسامة كامل راتب (2013) : تعليم السباحة ، دار الفكر العربي - القاهرة .
3. الريضي وآخرون (2017) : تأثير تدريبات تخصصية لسرعة النمو وعلاقتها بالتحصيل لى طلاب تخصص السباحة . كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك .
4. المدرسة التقنية المستوى الثاني : الجمعية الأمريكية لمدربى السباحة ، المستوى الثاني ، إتحاد السباحة بدولة الإمارات العربية المتحدة . (2014)
5. هيثم ماهر حسين البلاك (2012) : تأثير تدريبات بإستخدام السنوركل في السباحة علي تطوير التحمل والإنجاز الرقمي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم التدريب الرياضي ، جامعة حلوان .

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

6. Blyth Lucero : The 100 Best swimming Drills, Sport Publishers Association ( WSPA ) , 2nd reprint.

7. **Gary Barclay(2012)** : "50 swim Tips " for Junior and age Group ISBN 978-0-9872614-1-0 (eBook).
8. **Jim Montgomery , Mo Chambers Rowdy Gaines (2009)** : Mastering swimming gide fitness,training and competition library of congress, ISBN-13;978-0-7360.
9. **L.Seiferti,D Delignieres 2,L. Boulesteix,&D.Choll eti (2007)** : Effect of expertise on butterfly stroke coordination , Jornal of sports sciences, January 15th 2007 , 25 ( 2 ) 131- 141 .
10. **Maglischio ,E.W. (2003)** Swimming Faster, the essential.reference on technical training and program design, Human kinetics, USA .
11. **Scott Riewald & Scotte Rodeo (2015)** Science of Swimming Faster Human Kinetics m United States .
12. **Sheila – Tarnomina (2014)** Swim Speed Stroke for Swimmer and Triathletesm Velo Press , USA .
13. **Tomohim Gonjols.Carla McCabe3 Simon Coleman2 and Ross Sanders4 (2016)** MAGNITUDE of MAXIMUM SHOULDER AND HIP ROLL ANGLES IN BACK CRAWALAT DIFFERENT SWIMMING SPEED International conference of Biomechanics in Sports

**ثالثا: شبكة المعلومات الدولية :**

14. [https://wenatchee.innersync.com/why/girls-swim/documents/12015\\_Handbook.pdf](https://wenatchee.innersync.com/why/girls-swim/documents/12015_Handbook.pdf)
15. <https://swimming coach.org/pdf/wc13/liu-keys-perfection-pdf>
16. <https://www.grandtraversematers.org/wp-content/uploads/2014/02 swimming posture-pdf>
17. [http://www.finisinc.com/Tech\\_Toc](http://www.finisinc.com/Tech_Toc)
18. <http://www.swimsmooth.com/finis-Tech-Toc.html>
19. <http://www.usaswimming.org/Rainbow/Documents/fb.4511d5-9b9b-48b7-bld3-aaca9ce12/Backstroke/2020.oct.pdf>
20. [http://www.epathcampus.com/usaswimming/Referencse/documents/3\\_backstroke.pdf](http://www.epathcampus.com/usaswimming/Referencse/documents/3_backstroke.pdf)

## تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى

### الطموح والأداء البدني المهاري لناشئ التايكوندو

\* أ.م.د / محمد إبراهيم محمد أحمد

\*\* د / منى إبراهيم عبد الحميد

#### المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تكاملية مشتركة تشمل على المدرب والناشئ والإدارة والإمكانات عامة ، كما يهدف التدريب الرياضي الى الوصول لأعلى مستوى ممكن، وذلك من خلال الإعداد المتكامل للجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، كما هو الحال في رياضة التايكوندو ، حيث ينبغي أن تتكامل جوانب الإعداد النفسي والبدني والمهاري لناشئ التايكوندو وصولا الى تحقيق المستويات العليا.

وفي هذا الصدد يرى "مجدي يوسف (2014)" أن الاهتمام بتدعم وتنمية المهارات النفسية يؤدي إلى الإعداد المتكامل للاعبين لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، كما أن اكتساب المهارات النفسية يزيد من قدرة اللاعب علي مواجهة الضغوط والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة للوصول إلي الأداء الجيد والاستمتاع بالنشاط الممارس (15 : 5)

كما أن الاهتمام بتعزيز السلوك الرياضي وتدعمه لا يزال موضع اهتمام كثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي، حيث يمثل سلوك اللاعب الركيزة الأساسية التي يتوقف عليها أداء اللاعب والنفوق فيه ،والنشاط الرياضي وسيلة فعالة لرعاية النشاء وتنميته متزنة فممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد العديد من الاتجاهات المرغوبة والتي يظهر تأثيرها في كل ما يصدر عن الفرد من سلوك، كما يسعى علم النفس الرياضي لحل الكثير من المشكلات الرياضية للوصول إلي أفضل النتائج من خلال إعداد الجانب النفسي.(3: 2)

ويذكر أحمد فوزي (2013) أنه يقصد بالتعزيز التقوية أو التدعيم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود علي غيرها، فيزيد معدل انتقاها ومن ثم ظهرها في المواقف التالية المباشرة: (2 : 171)

كما يوضح أسامة راتب (2005) أن التعزيز شيئا هاما في التعامل بين المدرب والناشئ  
 \* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف.  
 \*\* مدرس بقسم المنازلات والرياضيات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

، حيث أنه يرتبط بتعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ مما: التعزيز Reinforcement والعقاب Punishment فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تعزيزاً، والتعزيز قد يكون إيجابياً مثل إعطاء مكافأة، أو سلبياً مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه، وعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب (218: 4).

كما يؤكد أحمد أمين (2006م) أن التعزيز عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح، وبهذا يزيد التعزيز من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح، فتعزيز أداء حركي معين خلال حصة التربية الرياضية أو خلال التدريب الرياضي بالنادي بطريقة موجبة أو سالبة كلاهما من وجهة النظر هذه يؤدي إلى تقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (106: 1)

وبما أن التعزيز مرتبط ارتباط وثيق بالسلوك الإنساني ، فعليه تتتنوع أنواع المعززات وفق السلوك الإنساني ويمكننا تقسيم المعززات إلى أقسام وهذا التقسيم ليس بالمحدد والثابت، ولكنه يتتنوع وفق طبيعة السلوك المتوقع لكننا نحاول هنا أن نقسم المعززات إلى أقسام تشتمل معظم أنواع التعزيز التي يمكن تطبيقها، وهي التعزيز الموجب ويحدث نتيجة تقديم مثير مشبع عقب ظهور الاستجابة الصحيحة فيزداد معدل ظهورها ، والتعزيز السالب ويحدث نتيجة تقديم مثير منفر عقب ظهور الاستجابة الخاطئة فيزداد معدل ظهور معدل ظهور استجابات أخرى لإبعاد هذا المثير من الموقف، وبذلك تعتبر المثيرات المنفرة بمثابة معززات سالبة يعمل الفرد على تجنبها.

(128: 2)، (12: 16)

هذا ويجب الأخذ في الإعتبار عند تصميم عناصر التدريب الرياضي للناشئين الحرص على زيادة حماس الناشئين وارتفاع مستوى الطموح لديهم ، ولفهم هذه المتغيرات المصاحبة للأداء الناجح يتطلب ذلك معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالى وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء، وربما الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساس بوصفها خبرة ذاتية إيجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالى والقيم، وفي ضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب

النفسي في فعالية التايكوندو بوصفها لعبة حديثة ، فضلا عن قلة البحوث التي تناولت الربط بين الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري في التايكوندو (10: 14)

ويلعب مستوى الطموح دورا هاما، باعتباره أحد أهم المتغيرات المؤثرة في نشاط اللاعبين، كونهم يختلفون من حيث أنماط الطموح الذين يسعون إليه ومايتحقق لهم من توافق نفسي اجتماعي ، حيث يشير " ربيع محمد شحاته (2006م) ان الطموح هو المستوى الذي يهدف الفرد إلى الوصول إليه ، أو هو مستوى الأداء الذي يطمح إلى تحقيقه . (6: 24)

ويعتبر الطموح بمثابة القوة الدافعة التي تدفع الفرد إلى تحقيق أمنياته في الحياة لذا يعد الطموح وأحدا من أهم أبعاد الشخصية الإنسانية لكونه بمثابة المؤشر الذي يمثل سلوك الإنسان في تعامله مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ،وهذا ما توصلت إليه دراسة " محمد عليثة (2008م) حيث أشار إلى أن مستوى الطموح جزءا هاما وأساسيا في البناء النفسي والإجتماعي للفرد، فهو يبلور ويعزز الإعتقد والتفاؤلية للفرد ، بكونه قادر على التعامل مع الضغوط المختلفة في مجتمعه.(19: 32)

كما إن مستوى الطموح يمثل الباعث الذي يحرك الطاقات والإمكانات والقدرات من أجل إحداث أداء أفضل ، بما يتاسب مع القدرات المختلفة مما يساهم في تحسين مستوى رضاهم عن النشاط الرياضي الممارس ، حيث لا يمكن الاستمرار في ممارسة النشاط دون أن يكون لديه مستوى مناسب من الطموح يدفعه نحو تحقيق النجاح والتميز في أدائه.(8: 63)

كما يتصف الفرد ذو مستوى الطموح العالي بالقدرة على المنافسة، والإقدام على المخاطرة، والتحدي، والقدرة على الضبط الداخلي للسلوك، وبعد مستوى الطموح عامل واقعي للأداء والتفوق كما يعتبر من خصائص الشخصية الصلبة التي تحمل الضغوط . (5: 97)

ومن خلال إهتمام الباحثان بالممارسة الرياضية وعوامل وأسباب إستمرار اللاعبين في الممارسة وأسباب العزوف ومواجهتها ، وبمتابعة سجلات الممارسة لناشئ التايكوندو تحت (14) عام بنادي غزل المحلة الرياضي بمدينة المحلة الكبرى بمحافظة الغربية تبين عزوف العديد من الناشئين عن الممارسة المنتظمة للعبة مما يؤثر سلبا على مستوى الاداء البدني والمهاري حيث عدم تطبيق مبدأ الإستمارارية في التدريب الرياضي للناشئين وقد تأثر مستوى الاداء البدني والمهاري

لديهم بالسلب ، ومن خلال قيام الباحثان بدراسة استطلاعية على مجتمع الممارسين من ناشيء رياضة التايكوندو بنادي غزل المحلة للموسم الرياضي والبالغ عددهم (32) ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي (2020/2021م) تبين وجود (8) ناشئين غير منتظمين بالتدريب أي بنسبة مئوية 25% من المجموع الكلي للممارسين ويسؤل المدرب عن مستوى الأداء لديهم اشار الي انخفاضه بسبب عدم الإنظام وينطبق سؤال استبيانى على الناشئين لمعرفة أسباب عدم الإنظام تبين أن التدريب لا يحظى باهتمامهم بالشكل الكافى حيث أنه لا يحقق اثارة لطموحهم ولادفع سلوكهم واتجاههم نحو تطوير مستوى الأداء والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية المخطط لها من قبل المدرب .

وذلك لكون مستوى الطموح من السمات النفسية الهامة والمترتبة طرديا بمستوى الأداء الرياضى ، لكونها تعبّر عن استعداد الرياضى لبذل أقصى جهد من أجل تحقيق الفوز من المنافسة أو المباراة ، وانها من أهم المحددات الأساسية للسلوك التناصي.(16: 288)

ولأن التعزيز النفسي الإيجابي عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح ، وبهذا يزيد التعزيز من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح ، فتعزيز أداء حركي معين خلال التدريب الرياضي بالنادي بطريقة موجبة يساهم بتقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (1: 106)

وهذا ما أشار إليه الموقع الرسمي لمتابعة نتائج منافسات التايكوندو بألومبياد طوكيو (2020م) أن الإعداد النفسي الجيد لدى لاعبي التايكوندو وتعزيز مطعم اللاعب نحو رفع علم دولته في مناسقات التتويج يساهم في تعبئة طاقات لاعبي التايكوندو نحو الفوز.(27)

ومن خلال العرض السابق فقد تشكلت المتغيرات الأساسية للبحث والتي دفعت الباحثان إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى الطموح والأداء البدني المهاري لنشئي التايكوندو تحت (14) عام.

### **هدف البحث :**

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى الطموح والأداء البدني المهاري لنشئي رياضة التايكوندو .

**فروض البحث :**

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى الطموح لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى الأداء البدنى المهارى لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى.

**أهمية البحث :**

تكمن أهمية البحث في :

- يستمد هذا الموضوع أهميته بإعتبار ان ظاهرة العزوف عن التدريب في العديد من الأنشطة الرياضية لاتتحقق المبادئ الأساسية للتدريب مما تؤثر سلباً على مستوى الأداء.
- قلة الأبحاث التي تناولت النواحي النفسية لرياضة التايكوندو بالرغم من إقبال اللاعبين لتعلم تلك الرياضة ولكن يلاحظ عدم إستمرارهم وعذوف الكثير منهم .
- أهمية تسليط الضوء على تحقيق مستوى عالي من الطموح لدى النشئ الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- يسهم هذا البحث في تزويد المدربين بالمعلومات الازمة عن التعزيز النفسي الإيجابي وأهمية الدعم المعنوي والمساندة الإيجابية للنشئ وإنعكاسه على مستوى طموحهم مما له بالغ الأثر في تعبئة الطاقات والاهتمام بالتدريب وتطوير المستوى.
- يعتبر البحث الحالي من البحوث القليلة - في حدود علم الباحثان في المجال الرياضي التي تناولت التدريب المدعم بالتعزيز الإيجابي ومستوى الطموح .
- يأتي البحث الحالي استجابة لتوصيات العديد من الدراسات التي نادت بضرورة توجيه المزيد من البحث والتقصي نحو متغيرات التعزيز النفسي مستوى الطموح باعتبارهم من المتغيرات المرتبطة بتحسين الأداء لدى الرياضيين.
- إلقاء الضوء على إحدى القضايا المهمة التي تشغل المهتمين بالمجال الرياضي ألا وهي أهمية التعزيز النفسي بالتدريب في تعبئة طاقات الرياضيين نحو الأداء الأفضل.

**مصطلحات البحث :****التعزيز النفسي :**

هو الحادث أو المثير الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابة موضوع التعزيز أي الاستجابة المسبوقة بالتعزيز مباشرة قد يكون التعزيز إيجابياً وذلك في حالة تقديم أو

تطبيق بعض المثيرات المرغوب فيها على نمط سلوكي مما تؤدي إلى زيادة احتمال حدوثه مستقبلاً وقد يكون التعزيز سلبياً عندما تم إزالة بعض المثيرات غير المرغوب فيها بعد أداء نمط سلوكي معين فإنهاء حالة العقاب أو الألم أو الإزعاج يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي سبقت هذه الإزالة في المستقبل (281 : 11)

#### **Ambition level**

عرفته "أمال أباظة" (2012م) على إنها لأهداف التي يضعها الفرد لذاته في محاولات تعليمية أو أسرية، أو اقتصادية، أو مهنية، ويحاول تحقيقها، وتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة وبشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.(5 : 20)

#### **مستوى الأداء: Performance level**

هو قدرة الناشئ البدنية المهارية في النشاط الرياضي الممارس والتي تشير إلى التخطيط العلمي السليم في التدريب الرياضي. (تعريف اجرائي)

#### **الدراسات السابقة:**

وقد قام الباحثان بتقسيم الدراسات السابقة وفقاً لمايلى :-

أولاً دراسات تناولت التعزيز النفسي :-

1. دراسة " دايلون وأخرون al Deleon et al (2001)(22) هدف البحث إلى الاختيار بين نوعي التعزيز الإيجابي والسلبي في علاج السلوك المنفلت لدى الطفلة حيث تضمنت سلوكياتها الشاذة الإيذاء الذاتي (الخدش بنفسها) والعدوان (ضرب الآخرين أو ركلهم أو قرصهم أو دفعهم أو خذلهم) ، وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي ، وأجريت هذه الدراسة على (12) فتاة مصابة بالتوحد تبلغ من العمر (10) سنوات ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن كان التعزيز الإيجابي أكثر فاعلية من التعزيز السلبي في تقليل سلوك مشكلة الهروب للطفلة المصابة بالتوحد.

2. دراسة " جيسي بيم Jesse Beam (2015)(23) هدف البحث إلى اكتشاف دور التعزيز الإيجابي في تحفيز طلاب المرحلة الثالثة في ثلاثة مدارس ابتدائية في ولاية كارولينا الشمالية للانخراط في التربية البدنية (PE) والنشاط البدني في التعليم الابتدائي الميداني من وجهة نظر طلاب الصف الثالث ، والمربيين البدنيين الذين يستخدمون التعزيز الإيجابي في فصولهم ، ومقدمي الرعاية للطلبة في ثلاثة مدارس ابتدائية في الفصل الأول في ولاية

كارولينا الشمالية. يتيح تحديد هذه الدوافع لسلوك المعلم إجراء تعديلات لتحسين المهارات وتقليل السلوكيات غير المرغوب فيها ، وكان المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي ، وأجريت هذه الدراسة على (18) طالبا (تسعة ذكور وتسعة إناث) من المدارس الإبتدائية الثلاث المختلفة، و 18 من أولياء أمور الطلاب المشاركون، وثلاثة معلمين فيزيائيين (واحد من الذكور، 2 من الإناث) في عملية جميع البيانات . ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن الحوافر تلعب دورا في هاما في تشكيل سلوك الطلاب، يعزز النشاط المنظم والجسماني على العلاقات الإيجابية بين الأقران ، تتيح مشاركة مقدمي الرعاية في تعليم أطفالهم التواصل بين المعلم والقائم بالرعاية لتعزيز برنامج التعليم العام ، تزيد قدرة المعلم على استخدام الحوافر بشكل مناسب من احتمالية السلوكيات المرغوبة والتطبيق المتسبق على مستوى المدرسة لنموذج PBIS يعزز نتائج الطلاب الإيجابية.

3. دراسة " أحمد ناصر زين (2019م)(3) بهدف التعرف على العلاقة بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة بنى سويف ، استخدم الباحث المنهج التجربى لمجموعة تجريبية واحدة وكانت عينة البحث (200) من ناشئي كرة قدم من اللاعبين الناشئين بمحافظة بنى سويف مواليد 2003/2004م ، توصلت نتائج البحث إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر والتدفق النفسي لدى ناشئي كرة القدم عينة البحث.

#### ثانياً دراسات تناولت مستوى الأداء برياضة التايكوندو :-

1. دراسة " ماثونجوا وأخرون Mathunjwa et al (2016م) (24) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي عالي الشدة متقطع لمدة 4 أسابيع على تكوين الجسم واللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبين التايكوندو في جنوب إفريقيا ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجربى ، و Ashton عينة الدراسة (34) لاعب مقسمين لمجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تحسين القدرات العضلية الأيزومترية لعضلات منطقة الركبة والفقرات القطنية مما أدى إلى تحسين قياسات الاتزان المركزي للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

2. دراسة باكولين وأخرون Pakulin et al (2017) (25) هدفت الدراسة إلى فحص أنماط التدريب المستخدمة في تدريب ناشئي التايكوندو وتحديد أكثرها فعالية وكان منهج الدراسة هو المنهج التجربى و Ashton عينة الدراسة على ناشئي رياضة التايكوندو ، وكانت

اهم النتائج هناك ثلاثة أنماط أساسية لتدريب ناشئ التايكوندو وهى التدريب باستخدام الأثقال لتنمية القوة العضلية والتحمل والتدريب البلايومنtri لتنمية القوة الانفجارية والتدريب المختلط (المركب). يأتي نمط التدريب المختلط (المركب) على قمة الهرم التدريبي للاعبين التايكوندو نظراً لقدرتهم على تحسين القدرة الانفجارية و زمن رد الفعل والتواافق والرشاقة والمرونة إلى جانب عنصر القوة والتحمل في وقت أسرع من نمطى التدريب الآخرين خاصة في حالة استخدام التدريب المختلط في شكل دورات تدريبية مصغرة تتراكم على مدار الدورة التدريبية المكثرة.

3. دراسة "سوليسا وتانجكودونج Solissa & Tangkudung (2015) (26)" بهدف تحديد تأثير برنامج تدريبي باستخدام البلايومنtri أو الأثقال أو كلاهما (مركب) على القوة الانفجارية لركلات الدولي تشاكي في التايكوندو ، وكان منهج الدراسة: المنهج التجريبي. واستعملت عينة البحث على 12 لاعب تايكوندو جامعي. ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المركب إلى تحسينات دالة في مستوى القوة الانفجارية لأداء ركلة الدولي تشاكي حيث تبين وجود تفاعل بين طريقة التدريب والقدرات الحركية ومستوى القوة الانفجارية للأداء. كانت النتائج من حيث تحسين الأداء مرتبة على النحو التالي: أعلى نسبة تحسن لصالح البرنامج المركب (بلايومنtri + أثقال) يليه برنامج البلايومنtri ثم أخيراً برنامج الأثقال.

### ثالثاً دراسات تناولت مستوى الطموح :-

1. دراسة "سميرة خويلدات ، يمينة خلادي" (2018)(9) بهدف التعرف على مستوى كل من الفاعالية الذاتية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد. واستخدم الباحثان المنهج الوصفى الارتباطى ، وأجريت هذه الدراسة بطريقة الحصر الشامل لمجتمع الدراسة وبلغ قوامه (70) طالبة من تخصص الإرشاد والتوجيه بجامعة ورقلة ، واستخدمت الباحثة أدوات لجمع البيانات تمثلت فى مقياس مستوى الطموح و مقياس الفاعالية الذاتية الإرشادية والرضا، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن مستوى كل من الفاعالية الذاتية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح مرتفع لدى طالبات الإرشاد. ووجود علاقة دالة إحصائية بين الفاعالية الذاتية الإرشادية والرضا عن التخصص ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

2. دراسة "زينب هدار ، جميلة سليماني" (2016)(7) بهدف التعرف على العلاقة القائمة بين تقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة ، واتبعت الدراسة المنهج الوصفى الارتباطى، وكانت العينة مكونة من (64) طالب وطالبة من طلاب الجامعة

واستخدمت الباحثة أدوات لجمع البيانات تمثلت في استماره تقدير الذات ومقاييس مستوى الطموح ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات ومستوى الطموح، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

3. دراسة " محمد عبد الهادي الجبوري " (2013) (18) بهدف التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح في الأكاديمية العربية بالدنمارك ، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغ قوام العينة (120) طالب وطالبة ، كما استخدم الباحث أدوات لجمع البيانات متمثلة في مقاييس فاعلية الذات، مقاييس قلق المستقبل ، مقاييس مستوى الطموح ، مقاييس الاندماج الاجتماعي، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن عينة البحث لديها شعور بفاعلية ذات أكاديمية وهذا ينماشى مع طبيعة شعورهم بقلق المستقبل، وكذلك ارتفاع مستوى الطموح الأكاديمي مما يولد لديهم نظرة تفاؤلية مستقبلية في الانجاز الدراسي والطموح الأكاديمي.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:-

استفاد الباحثان من الدراسات التسعة السابقة في عدة جوانب تمثلت في إسهام هذه الدراسات في تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها، وتحديد المفاهيم، بالإضافة لتحديد المنهج المستخدم حيث يستخدم الباحثان المنهج التجاري كما أشارت معظم الدراسات المشابهة ول المناسباته لطبيعة الدراسة ، كما استفاد الباحثان بتحديد عينة الدراسة فقد تراوحت أعداد عينات الدراسات التسعة ما بين 12 : 200 ولكن قد بلغ عدد عينة الدراسة الأولى والسادسة والتاسعة 12 فرد مما ساهم في تحديد عينة الدراسة الحالية ، واستخدام مقاييس مستوى الطموح والذي إعده " محمد معاوض ، سيد محمد " (2005) وتم إعادة صياغته ليتناسب مع عينة الدراسة وأيضاً التعرف على أهم اختبارات الأداء في رياضة التايكوندو ، وطريقة التطبيق، وتحديد المعالجة الإحصائية التي يتم استخدامها في الدراسة الحالية.

#### إجراءات البحث :

#### أولاً :- منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجاري لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

## ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

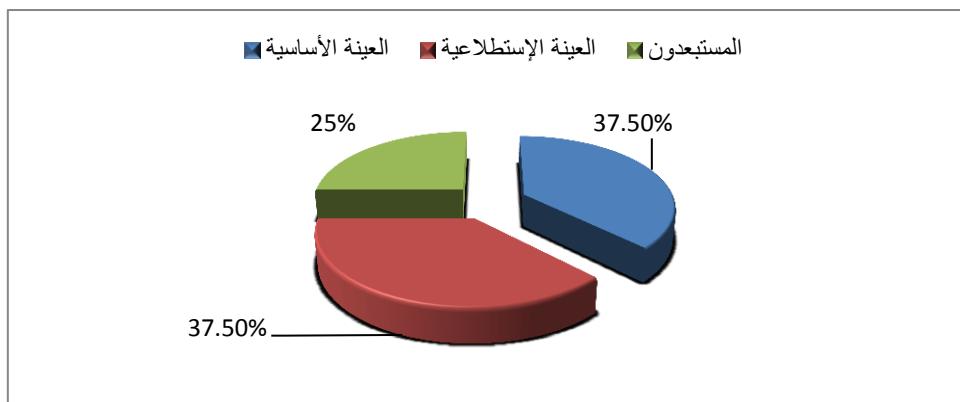
يتكون مجتمع البحث من ناشيء رياضة التايكوندو بنادي غزل المحلة للموسم الرياضي 2020/2021م والبالغ عددهم (32) ناشئ والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو ، كما تم اختيار (12) ناشئ تحت (14) عام كعينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، كما تمت الإستعانة بعدد (12) ناشئ كعينة إستطلاعية تم اختيارهم عمديا على مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منها (6) ناشئين كما تم استبعاد عدد (8) ناشئين من مجتمع البحث كون هناك عدد (5) ناشئين منهم غير ملتزمين بالحضور نهائيا ، واصابة عدد (3) آخرين ، مما دعى الباحثان بإستبعادهم من العينة قيد البحث، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع البحث.

**جدول (1)**

### توصيف مجتمع البحث

مستبعدون		العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%25	8	%37.50	12	%37.50	12	%100	32

يتضح من جدول (1) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (%38.70) ، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (%38.70) ، وبذلك يتمثل عينتي البحث نسبة مئوية بلغت (77.40%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث إستبعد الباحثان عدد (8) ناشئين من مجتمع البحث، ويتضح توصيف مجتمع البحث وعينتي البحث ، من الشكل رقم (1)



**شكل(1)**

### التوصيف الاحصائي لعينة البحث

## أسباب اختيار عينة البحث

- موافقتهم بالمشاركة في تطبيق الدراسة عليهم والتزامهم بكل الإجراءات.
- موافقة إدارة النادي على تطبيق الدراسة على عينة البحث وتوفير كل الأمكانات.
- الإنظام في التدريبات وعدم وجود إصابة تعيق الالتزام بحضور التدريبات .

وقد قام الباحثان بالتحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة ، وذلك بإيجاد معاملات

الإلتواء في المتغيرات قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك :-

**جدول (2)**

### الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

معامل الالتواز	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.59	3.24	13.00	13.64	سنة	العمر
0.23	2.62	145.0	145.2	سم	الطول
0.33	3.24	42.00	42.36	كجم	الوزن
0.20	8.24	62.00	62.55	درجة	مستوى الطموح
0.25	2.81	97.00	97.23	درجة	القدرات العقلية

يتضح من جدول (2) ان معامل الالتواز للمتغيرات إنحصرت بين ( $\pm 3$ ) ، مما يدل على أن عينة البحث تتدرج تقع داخل المنحنى الاعتدالى في المتغيرات المختارة قيد البحث.

### ثالثاً :- أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### 1- المقابلات الشخصية

- قام الباحثان بتوضيح أهمية البحث ، إلى إدارة النادي وذلك للموافقة على التواصل مع الناشئين ، مع اخذ كافة الإجراءات الاحترازية حيث الكمامه والتباعد.
- قام الباحثان بمقابلة الناشئين للتعرف عليهم ومحاولة كسب ثقتهم واقناعهم بأهمية الاشتراك فى البحث.
- كما قام الباحثان بمقابلة السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال التربية الرياضية لمعرفة كل ما يتعلق بالمتغيرات قيد البحث.

#### 2- الإستمارات

##### - إستماراة إستطلاع آراء السادة الخبراء ملحق (1)

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل للأدوات الرئيسية للدراسة ( الهيكل العام للبرنامج التربوي - أهم أساليب التعزيز النفسي الإيجابي - اختبار القدرات

العقلية ، مقياس مستوى الطموح ، اختبارات مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئ التايكوندو ) بما يتناسب مع موضوع البحث ، ثم عرضهم على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ملحق رقم (1) للتأكد من مدى مناسبتهم مع طبيعة البحث والمرحلة السنوية ، وقد ارتضى الباحثان موافقة السادة الخبراء بنسبة 70% فأكثر.

#### - إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الأساسية ملحق (2)

قام الباحثان بتصميم إستمارة لتسجيل بيانات عينة البحث الأساسية وشملت على (الاسم الشخصي - العمر - الطول - الوزن - القدرات العقلية - مستوى الطموح - مستوى الاداء البدني المهاري)

#### - اختبار القدرات العقلية ملحق (3)

اختبار القدرات العقلية إعداد " فاروق عبدالفتاح " (2009م) (14) استخدمه الباحثان لإيجاد إعتدالية التوزيع التكراري لعينة البحث ، ويقيس هذا الاختبار معامل الذكاء حيث يحتوي على مجموعة من الأسئلة التي لا تتعلق بالمواد الدراسية لذا وجد الباحثان هذا الاختبار يعد افضل الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث، وقد طبق في العديد من الدراسات العربية لمماثلة وكانت معاملاته العلمية ( الصدق - الثبات ) عالية.

#### - مقياس مستوى الطموح ملحق (4)

مقياس مستوى الطموح إعداد " محمد معوض ، سيد محمد " (2005م) (17) ويتكون المقياس من (35) عبارة تقيس مستويات الطموح ، توزعت على اربعة ابعاد (التفاؤل ، القدرة على وضع الأهداف ، تقبل الجديد ، وتحمل الإحباط ) وتتنوع عدد العبارات على الأبعاد (12 ، 9 ، 8 ، 6 ، 2 ، 3) على التوالي ، وللمقياس مقياس تقدير رياعي (دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ) وتأخذ درجات (0 ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 17 ، 18 ، 19 ، 20 ، 21 ، 22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، 35 ، 36) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1 ، 2 ، 3) على التوالي، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 105) درجة.

#### رابعا - الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق 5/7/2021م إلى يوم الاثنين الموافق 19/7/2021م ، على عينة إستطلاعية قوامها(12) ناشئ من خارج عينة

البحث الأساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لإختبار القدرات العقلية ومقاييس الطموح والتتأكد من مدى فهم ووضوح العبارات وصلاحية اختبارات الأداء البدني المهاري لناشئ التايكوندو قيد البحث .

#### المعاملات العلمية لإختبار القدرات العقلية:-

**أولاً: الصدق Validity :**

##### - الصدق الظاهري:

قام الباحثان بعرض المقياس وأبعاده على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء ، واعتبر الباحثان نسبة إتفاق السادة الخبراء معياراً لصدق المقياس لما وضع من أجله ، كما قام الباحثان بتطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية وحساب دلالة الفروض بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كأحد أساليب التحليل العائلي لصدق التكوين الفرضي من نوع الصدق التمايزى (المقارنة الطرفية) كما موضح بالجدول (3)

**ثانياً: الثبات Reliability :**

##### - معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق Test-retest :-

قام الباحثان بتطبيق اختبار القدرات العقلية ثم إعادة تطبيقهما على العينة الإستطلاعية وعددهم(12) ناشئ من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني وذلك لايجاد ثبات المقياس بطريقة Test-retest، وجدول (3) يوضح ذلك :-

**جدول (3)**

#### معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية قيد البحث ن=12

قيمة "T"	الربيع الأدنى				المتغيرات
	م	ع	م	ع	
*17.85	4.98	74.33	3.54	124.54	إختبار القدرات العقلية
قيمة "ر"					
	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
*0.849	2.51	95.12	2.94	94.76	

قيمة "T" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.81 قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.57 يتضح من جدول(3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

نتائج اختبار القدرات العقلية عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير إلى صدق الاختبار ، كما يتضح أيضا وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس القدرات العقلية حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج مقياس القدرات العقلية قيد البحث.

### **المعاملات العلمية لمقياس الطموح قيد البحث :-**

**أولاً: الصدق** *: Validity*

#### **أ- الصدق الظاهري:-**

تم التأكيد من الصدق الظاهري لمقياس الطموح قيد البحث وذلك بعرض المقياس في صورته الأولية على عشرة من المحكمين من أساتذة الجامعات المتخصصين، لإبداء الرأي حول مدى مناسبة العبارات والمحتوى لمقياس الطموح وصياغتها لخصائص الناشئين والتي أفادت بصلاحيّة المقياس في ضوء أهداف البحث .

#### **ب- صدق الاتساق الداخلي:-**

قام الباحثان بإستخدام صدق الإتساق الداخلي للتأكد من صدق المقياسين قيد البحث ، بحساب دلالة الإرتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتهي إليه كما هو موضح بجدول (4 ، 5 ):-

#### **جدول (4)**

**معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتهي إليه في مقياس مستوى الطموح ن=12**

تحمل الإيجاب		تقدير الجديد		وضع الأهداف		التفاوت	
(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م	(ر)	م
*0.64	1	*0.68	1	*0.66	1	*0.64	1
*0.63	2	*0.69	2	*0.61	2	*0.59	2
*0.65	3	0.47	3	*0.84	3	*0.66	3
*0.28	4	*0.69	4	*0.64	4	0.127	4
*0.70	5	*0.84	5	0.45	5	*0.68	5
*0.42	6	*0.63	6	*0.62	6	*0.59	6
		*0.64	7	*0.63	7	*0.69	7
		0.39	8	*0.68	8	*0.69	8
				*0.75	9	0.114	9
						*0.61	10
						0.38	11
						*0.87	12

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 0.57$

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المحور لمقياس مستوى الطموح قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية  $(0.05)$  كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والمحور لكل من عبارة رقم (4 ، 9 ، 11) في محور التفاؤل وعبارة (5) بمحور القدرة على وضع الأهداف ، وعبارات (8,3) بمحور تقبل الجيد ، ومن ثم قام الباحثان بحذف العبارات غير الدالة إحصائيا .

#### ج - صدق المقارنة الطرفية :-

بعد تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث على العينة الاستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة بعد تطبيق صدق الاتساق الداخلي ، فقام الباحثان بترتيب نتائج العينة الإستطلاعية (12) ناشئ تصاعديا وذلك لحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وجدول (5) يوضح ذلك :-

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لنتائج مقياس الطموح قيد البحث  $n=12$

قيمة "T"	الربيع الأدنى				مقياس مستوى الطموح
	ع	م	ع	م	
*6.89	6.55	54.84	4.25	65.39	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 1.81$

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدى العينة الإستطلاعية في مقياس مستوى الطموح قيد البحث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05)$  ، مما يعطي دلالة مباشر على صدق نتائج المقياسين قيد البحث.

ثانياً: الثبات :Reliability

أ- معامل ألفا لبيان ثبات مقياسى مستوى الطموح قيد البحث:-

قام الباحثان باختبار ثبات مقياسى البحث بعد تطبيقه على العينة الإستطلاعية وذلك بحساب معامل " ألفا كرونباخ" على درجات العينة في كل محور والمحاور و الدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الثبات ، وجدول (6) يوضح ذلك :-

**جدول (6)**

**معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور مقياس مستوى الطموح قيد البحث ن=12**

معامل الثبات	المحاور	M	
* 0.687	التفاؤل	مستوى الطموح	1
* 0.589	القدرة على وضع الأهداف		2
* 0.569	تقبل الجديد		3
* 0.426	تحمل الإحباط		4
<b>*0.567</b>	<b>معامل ألفا كرونباخ لمقياس الطموح</b>		

$$\text{قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)} = 0.57$$

يوضح جدول(6) معامل (ألفا كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور الاربعة لمقياس مستوى الطموح قيد البحث ، حيث يتضح دلالة معامل ألفا للمحاور الاربعة ، مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياس قيد البحث وصلاحيته للتطبيق.

**بـ-معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق Test-retest :-**

بعد تطبيق مقياس الطموح في صورته الاولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة ، قام الباحثان بإعادة تطبيقه مرة اخرى على نفس العينة وبفاصل زمني أسبوعين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات نتائج المقياس قيد البحث ، وجدول (7) يوضح ذلك :-

**جدول (7)**

**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لنتائج تطبيق مقياس الطموح قيد البحث ن=12**

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مقياس مستوى الطموح
	ع	م	ع	م	
*0.71	6.24	61.24	5.41	60.11	

$$\text{قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)} = 0.57$$

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الطموح قيد البحث ، حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يعطي مؤشراً لثبات نتائج مقياس الطموح قيد البحث عند تطبيقه على عينة البحث ، والجدول التالي يوضح العدد النهائي لعبارات مقياس الطموح قيد البحث بعد إجراء

المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) .

### جدول (8)

#### العدد الأصلي وأرقام العبارات المحذوفة والمعدلة والعدد النهائي لعبارات محاور مقاييس مستوى الطموح

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المحذوفة	العدد الأصلي للعبارات	المحاور
9	2	(11 ، 9 ، 4)	12	التفاؤل
8	1	(5)	9	وضع الأهداف
6	0	( 8 ، 3)	8	تقبل الجديد
6	0	-	6	تحمل الإحباط
<b>29 عبارة</b>	<b>3 عبارات</b>	<b>6 عبارات</b>	<b>35 عبارة</b>	<b>المجموع</b>

يتضح من جدول (8) أن عدد العبارات المحذوفة 6 عبارات ، وعدد العبارات المعدلة 3 عبارات ليصبح العدد النهائي للعبارات في الصورة النهائية لمقياس الطموح 29 عبارة.

#### الصورة النهائية لمقياس مستوى الطموح

يتكون المقياس من أربعة محاور بإجمالي عدد عبارات (29) عبارة تقيس مستويات الطموح ، توزعت على اربعة ابعاد (التفاؤل ، القدرة على وضع الأهداف ، تقبل الجديد ، وتحمل الإحباط ) وتتوزع عدد العبارات على الأبعاد (9 ، 8 ، 6 ، 6) على التوالي .

#### مفتاح التصحيح للصورة النهائية لمقياس مستوى الطموح

المقياس له مقياس تقدير رياعي (دائما ، كثيراً ، أحياناً ، نادراً) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي وجميع عبارات المقياس إيجابية ماعدا عباراتان سلبيتان وأرقامهم (8 ، 28) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1 ، 2 ، 3) على التوالي، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 87) درجة.

- وتعبر الدرجات ما بين ( 0 : 29 ) درجة عن مستوى الطموح منخفض .

- وتعبر الدرجات ما بين ( 30 : 58 ) درجة عن مستوى الطموح متوسط .

- وتعبر الدرجات ما بين ( 59 : 87 ) درجة عن مستوى الطموح عالي.

#### حساب الزمن المناسب للإجابة على مقياس الطموح:-

تم التوصل للزمن المناسب للإجابة على مقياس مستوى الطموح من خلال التوصل للمتوسط الحسابي وذلك بجمع زمن إجابة أول ناشئ واخر ناشئ إنتهى من الإجابة عليه وقسمتهما

على 2 ، ليصبح الزمن المناسب للإجابة على مقياس مستوى الطموح (12) دقيقة.  
**اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري لبعض المهارات الاساسية (الركلات في التايكوندو):**  
 قام الباحثان بالتوصل لبعض الاختبارات البدنية المهارية في رياضة التايكوندو ومن ثم عرضهم على السادة الخبراء وقت ارتضى الباحثان موافقة السادة الخبراء على اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري قيد البحث بنسبي (70%) فأكثر ( القدرة العضلية وتحمل الاداء المهاري ) ، ومن ثمقام الباحثان بتطبيق الإختبارات على العينة الإستطلاعية بشكل أولي للتأكد من سلامة الأدوات وطرق تطبيق الإختبار وتطبيق المعاملات العلمية لـ الإختبارات قيد البحث كما هو موضح في الجدول (9 ، 10) لبيان عامل الصدق والثبات قيد البحث.

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدني مهاري قيد البحث  $n=1=6$

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م		ك/10 ث	يمينا
<b>متغير القدرة العضلية</b>							
6.70	0.51	2.33	051	4.33	ك/10 ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم يب تشاجي
6.70	0.51	2.33	051	4.33	ك/10 ث	يسارا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي
8.48	0.40	2.16	0.40	4.16	ك/10 ث	يمينا	الركلة العمودية نارا تشاجي
7.90	0.51	2.33	0.00	4.00	ك/10 ث	يسارا	
11.18	0.54	2.50	0.0	5.00	ك/10 ث	يمينا	
11.06	0.51	2.66	0.0	5.00	ك/10 ث	يسارا	
<b>متغير تحمل الأداء</b>							
14.95	0.75	8.16	0.51	13.66	ك/35 ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم يب تشاجي
14.90	0.75	7.83	0.54	13.50	ك/35 ث	يسارا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي
23.29	0.54	7.50	0.40	14.83	ك/35 ث	يمينا	
23.32	0.54	7.50	0.51	14.66	ك/35 ث	يسارا	
16.77	0.51	14.66	0.51	19.66	ك/35 ث	يمينا	الركلة العمودية نارا تشاجي
14.03	0.83	14.50	0.40	19.83	ك/35 ث	يسارا	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يتضح من جدول ( 9 ) وينطبق اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين "Two independent samples" ( المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما

يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعتين ، وبذلك يدل على صدق الاختبارات البدني مهارى قيد البحث .

#### - حساب معامل الثبات :

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيقها على عدد(6) لاعبات ( المجموعة المميزة ) ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين ، والجدول التالي يوضح ذلك :

#### جدول رقم ( 10 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدني مهارى قيد البحث ن = 6

قيمة " ر "	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م		ك/10ث	يمينا
متغير القرة العضلية							
*0.918	0.46	4.45	0.51	4.33	ك/10ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم يب تشاجي
*0.919	0.49	4.41	0.51	4.33	ك/10ث	يسارا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم
*0.986	0.48	4.23	0.40	3.8	ك/10ث	يمينا	بك تشاجي
*0.894	0.54	4.00	0.00	4.00	ك/10ث	يسارا	الركلة العمودية نارا تشاجي
*0.995	0.41	4.85	0.51	5.1	ك/10ث	يمينا	
*0.883	0.58	4.91	0.42	5.00	ك/10ث	يسارا	
متغير تحمل الأداء							
*0.971	0.66	13.58	0.51	13.66	ك/35ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم يب تشاجي
*0.961	0.66	13.58	0.54	13.50	ك/35ث	يسارا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم
*0.878	0.41	14.75	0.40	14.83	ك/35ث	يمينا	بك تشاجي
*0.948	0.61	14.75	0.51	14.66	ك/35ث	يسارا	الركلة العمودية نارا تشاجي
*0.919	0.49	19.58	0.51	19.66	ك/35ث	يمينا	
*0.878	0.41	19.75	0.40	19.83	ك/35ث	يسارا	

$$\text{قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية } 0.05 = 0.811$$

يتضح من جدول ( 10 ) انه يوجد إرتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدني مهارى لبعض مهارات التايكوندو قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يعطى دلالة على ثبات هذه الاختبارات .

**جدول (11)**

**خصائص محتوى البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي المقترن قيد البحث والمنفذ على عينة البحث**

الخانص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	40 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الأسبوعي	4 وحدات تدريبية بالأسبوع
نسبة العمل إلى الراحة	1 : 2 : 3 : 1
التدريبية المنفذة خلال الوحدة قيد البحث	تحت الناشئين على التناقض الذاتي والجماعي باستخدام التعزيز النفسي الإيجابي كما تم تقنين شدة التدريب باستخدام اسلوب نسبة مؤوية من أكبر تكرار في زمن محدد ، ومعادلة كارفونين لحساب شدة التدريب عن طريق النبض
البومزى : استخدام اسلوب الملاحظة لتحسين الأداء المهاري لمهارات البومزا في الزمن المناسب وتعزيز ذلك بأساليب التعزيز النفسي الإيجابي	احتوت الوحدة التدريبية على تشكيلات توضيحية تم عرضها على الناشئين لتوضح الأهداف المرحلية للبرنامج التدريبي في صورة مقطوعات تدريبية من مهارات التايكوندو وصور توضيحية للنقاط الهامة للأداء المهاري الصحيح والזמן المناسب لكل مهارة ، استخدام اساليب التعزيز النفسي (عبارات المدح ، وجوانز مادية) عن الأداء الصحيح
التدريب المبارائي (الكريوجي) : استخدام اسلوب نسبية مؤوية من الزمن الفعلي لأداء الجملة الحركية كل وفقا للمعاير الدولية بالاتحاد الدولي للتايكوندو .	التدرب المبارائي (الكريوجي) : استخدام اسلوب نسبية مؤوية من الزمن الفعلي لأداء الجملة الحركية كل وفقا للمعاير الدولية بالاتحاد الدولي للتايكوندو .

**خامساً - الدراسة الأساسية:****القياس القبلي:**

حيث تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الأحد" الموافق ( 25 / 7 / 2021م ) وفيه تم تطبيق اختبارات مستوى الاداء البدني المهاري لناثي التايكوندو قيد البحث ، واليوم الثاني "الإثنين" الموافق ( 26 / 7 / 2021م ) تم تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث.

**إجراءات تطبيق التعزيز النفسي الإيجابي قيد البحث:**

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم التدريبي 2020/2021م ، حيث تطبيق البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي قيد البحث خلال الفترة ما بين السبت الموافق

2021/7/31 الى يوم الخميس الموافق 2021/9/23 ، حيث قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للبرامج العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ ، وشملت على فترة شهرين يواقع ( 8 أسابيع ) يتضمن كل أسبوع ( 4 ) وحدات تدريبية زمن الوحدة التدريبية تتراوح ما بين ( 70 ق : 90 ق ).

- تحديد أساليب التعزيز النفسي الإيجابي والمدعم للبرنامج التدريبي قيد البحث حيث اشتملت على ثلاثة أساليب للتعزيز النفسي الإيجابي على النحو التالي:-
- تعزيز إيجابي مرتبط بالأداء المهاري الصحيح .
- وفيه يقوم المدرب بتوجيه عبارات استحسان كعبارة ( أداء ممتاز ، أفضل أداء ) للأداء المهاري الصحيح للناشئ لمهارات البومزى وكذلك الكروجي ، أو تقدير مادي كتقدير الزملاء للناشئ المميز كالتسقيف أو توزيع هدايا في نهاية الوحدة التدريبية على من تميز أدائه المهاري للبومزى والكروجي.
- تعزيز إيجابي للأداء البدني الناجح .
- وفيه يقوم المدرب بتوجيه عبارات استحسان كعبارة ( أداء ممتاز ، أفضل أداء ) للأداء البدني المتميز للناشئ في التمرينات البدنية العامة والخاصة ، أو تقدير مادي كتقدير الزملاء للناشئ المميز كالتسقيف أو توزيع هدايا في نهاية الوحدة التدريبية على من تميز أدائه البدني أثناء الوحدة التدريبية.
- تعزيز إيجابي للأداء المنخفض والمرتبط بمحاولة الناشئ لتطوير أدائه.
- وفيه يقوم المدرب بتوجيه التعزيز النفسي المادي والمعنوي للأداء البدني المهاري المنخفض للناشئ في التمرينات البدنية والمهارية ، كتقدير وتشجيع من المدرب والزملاء على محاولة من يتعرض في الأداء البدني والمهاري مما يحثه على محالة بذل الجهد في تطوير أدائه البدني والمهاري قيد البحث.
- وفي نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات للحالة الطبيعية .

قام الباحثان بتقسيم الوحدة التدريبية داخل البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي إلى:

- الجزء التمهيدي: الإحماء والإعداد البدني.
- الجزء الرئيسي: ويشمل على تدريبات الأداء البدني المهاري بالتايكوندو قيد البحث.

- **الجزء الخاتمي:** ويشمل على تدريبات خفيفة تهدف لعودة الناشئين للحالة الطبيعية والوقوف على الجوانب الأساسية للتعزيز النفسي الإيجابي للناشئين وتسجيل ملاحظات تغير الإستجابة للتعزيز النفسي لكل ناشئ.

كما إعتمد الباحثان على تشكيل حمل تدريبي (1:2) قيد البحث.

- حيث تراوحت شدة الحمل المتوسط (65: 75%) من أقصى مقدرة الناشئ .

- كما تراوحت شدة الحمل المختلط (عالي الشدة) (75: 85%) من أقصى مقدرة الناشئ

- كما تراوحت شدة الحمل اللاهوائي (الحمل الأقصى) (85: 100%) من أقصى مقدرة.

وتم حساب ذلك من خلال استخدام معادلة (كارفونين) وذلك بإعتبار أن متوسط

عمر اللاعبين (عينة البحث) (13) عام بالتقريب ، كما قام الباحثان بقياس معدل النبض

بالراحة وكان متوسط معدل النبض (65) نبضة/ دقيقة.

- وقد روعي في البرنامج أثناء تشكيل الأحمال التدريبية خلال الفترات المختلفة أن تحتوى الأسابيع الأولى على أحجام تدريبية كبيرة وشدة متوسطة في الأسابيع (1، 2) يليها ارتفاع تدريجي لشدة الأحمال التدريبية على حساب الأحجام في الأسابيع من (3: 6) وفي الأسبوع (7، 8) تم خفض شدة الأحمال التدريبية قيد البحث ، وزيادة حجم التدريبات المهارية قيد البحث ، إستعداداً للفياس البعدى.

#### **الفياس البعدى :**

حيث تم إجراء القياس البعدى لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الاحد" الموافق ( 26 / 9 / 2021) وفيه تم تطبيق اختبارات الأداء البدنى المهارى قيد البحث ، واليوم الثانى "الإثنين" الموافق ( 9/27/2021) تم تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث.

#### **سادسا - المعالجات الإحصائية :**

قام الباحثان بمعالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسوب الآلى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقا لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلى:

- المتوسط الحسابي - الوسيط- الإنحراف المعياري- معامل الالتواء -اختبار (t) للفروق -  
معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

## سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

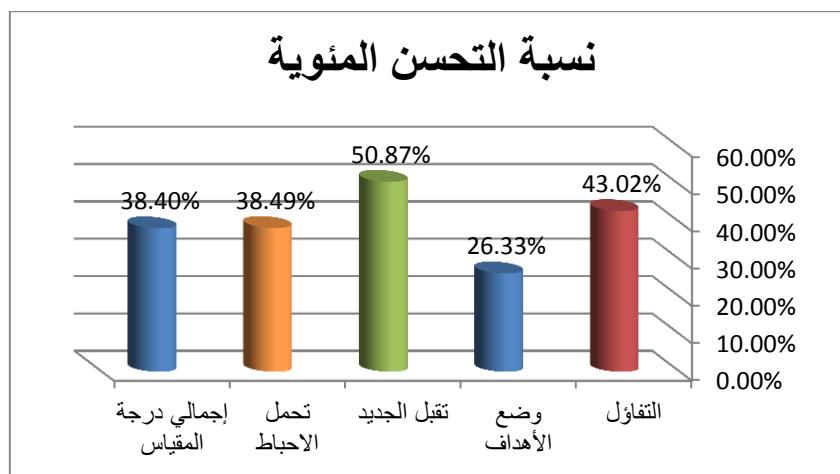
## جدول (12)

**دلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث ن=12**

درجة D تأثير	نسبة التحسن	قيمة "(T)"	القياس البعدي		القياس القبلي		محاور مقياس مستوى الطموح
			ع	م	ع	م	
1.22	%43.02	*5.71	9.14	23.24	11.42	16.25	التفاؤل
0.89	%26.33	*4.18	7.23	20.01	9.55	15.84	وضع الأهداف
1.17	%50.87	*5.48	6.91	13.94	7.39	9.24	قبل الجديد
1.06	%38.49	*4.96	5.49	14.14	7.85	10.21	تحمل الاحباط
4.37	%38.4	*20.49	7.19	71.33	9.05	51.54	اجمالي درجة المقياس

**قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلاله 1.812=(0,05)**

يتضح من جدول(12) وجود فروق ذات دلاله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس مستوى الطموح قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، كما انحصرت درجات القياس البعدي داخل التصنيف المرتفع وفقاً لمفتاح تصحيح مقياس مستوى الطموح، بينما انحصرت درجات القياس القبلي بالتصنيف المتوسط وبدرجة تأثير كبيرة تراوحت ما بين (0.89 : 4.37) ، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (38.4%: 26.33%) ، ويوضح ذلك في الشكل التالي لنسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الطموح قيد البحث .



**شكل (2)**

**نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث**

ويرى الباحثان أن العامل الرئيسي في وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستويات الطموح يرجع بشكل واضح إلى استخدام التعزيز النفسي الإيجابي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أحمد فوزي (2013م) أنه يقصد بالتعزيز النفسي يسهم بالتدعم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود على غيرها، فيزيد معدل انتقاءها ومن ثم ظهورها في المواقف الإيجابية التالية المباشرة . (171 : 1)

حيث يؤكد الباحثان على أهمية التعزيز النفسي في استثنارة انتقاء الناشئين نحو التدريب وتطوير المستوى من خلال تغيير السلوك نحو السلوك الإيجابي وهذا أشار إليه " أسامة راتب (2005م) إلى أن التعزيز النفسي شيئاً هاماً في التعامل بين المدرب والناشئ ، حيث أنه يرتبط بتعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ هما: التعزيز Reinforcement والعقاب Punishment فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تعزيزاً، والتعزيز قد يكون إيجابياً مثل إعطاء مكافأة، أو سلبياً مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه، وعندما تقل الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب (4: 218)

ولهذا فيؤكد الباحثان على أهمية دمج التعزيز النفسي ببرامج تدريب الناشئين حيث تساعد في تعبئة طاقاتهم نحو تطوير الأداء وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من "دايلون وأخرون Deleon et al (2001م) (22) جيسي بيم Jesse Beam (2015م) (23)، أحمد ناصر زين (2019م) (3) حيث اتفقت جميع هذه الدراسات على أهمية التعزيز النفسي في تعديل السلوك نحو الأفضل وزيادة التسويق والتتمتع بالأداء ولهذا ، ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفرضية ومن خلال عرض والتحليل الإحصائي لنتائج متغيرات مستوى الطموح قيد البحث فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الطموح لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

## جدول رقم ( 13 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث الأساسية في المتغيرات

البدنية المهارية لناشئي التايكوندو قيد البحث ن = 12

D درجة التأثير	نسبة التحسن	قيمة ت"	القياس القبلي				وحدة القياس	الاختبارات		
			2ع	2م	1ع	1م		ك/10ث	يمينا	
متغير القدرة العضلية										
2.04	%27.29	9.57	0.57	5.83	0.66	4.58	ك/10ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم بـ تشاجي	
2.345	%21.41	11.0	0.57	5.16	0.62	4.25	ك/10ث	يسارا		
1.313	%22.12	6.16	0.66	5.08	0.57	4.16	ك/10ث	يمينا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي	
1.196	%29.78	5.61	0.62	4.75	0.49	3.66	ك/10ث	يسارا		
1.224	%19.05	5.74	0.45	6.25	0.45	5.25	ك/10ث	يمينا	الركلة العمودية نارا تشاجي	
1.066	%16.6	5.0	0.57	5.83	0.52	5.0	ك/10ث	يسارا		
متغير تحمل الأداء										
1	%8.99	4.69	0.96	20.25	0.90	18.58	ك/35ث	يمينا	الركلة الجانبية بسيف القدم بـ تشاجي	
0.657	%7.16	3.08	0.99	19.91	0.90	18.58	ك/35ث	يسارا		
1.987	%19.9	9.32	1.16	17.58	1.72	14.66	ك/35ث	يمينا	الركلة الجانبية المستقيمة بوجه القدم بك تشاجي	
1.987	%19.9	9.32	1.16	17.58	1.72	14.66	ك/35ث	يسارا		
1.32	%10.5	6.19	1.58	21.83	1.48	19.75	ك/35ث	يمينا	الركلة العمودية نارا تشاجي	
1.32	%10.5	6.19	1.58	21.83	1.48	19.75	ك/35ث	يسارا		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول ( 13 ) وبنطبيق اختبار ( ت ) ، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث، ولصالح القياس البعدى ، حيث أن قيمة ( ت ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ، كما ان قيمة ( D ) لحجم الأثر تراوحت ما بين ( 3.67 : 1.06 ) في متغير القدرة العضلية ، و ( 3.40 : 1.0 ) في متغير تحمل الأداء ، وهي بذلك تشكل حجم أثر كبير حيث أنها أكبر من ( 0.7 ) ، كما تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى ما بين ( 13.38 : 100.0 % ) في متغير القدرة العضلية ، و ( 93.3 : 7.16 % ) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدى ، ويرى الباحثان ان العامل الرئيسي والمحفز للناشئين والمساهم في تطوير مستوى الاداء قيد البحث هو تدعيم البرنامج التدريبي بالتعزيز النفسي الإيجابي والذي ساهم

في تطوير مستوى الطموح قيد البحث حيث يلعب الطموح دورا هاما في تشكيل الاباعث ويحرك طاقات الناشئين نحو تطوير الأداء والإهتمام بالتدريب والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية وهذا ما أشارت إليه " سعاد خميس راشد" (2019م)(8) إلى أهمية الطموح حيث يمثل الاباعث الذي يحرك الطاقات والإمكانات الكامنة من أجل إحداث نتائج أفضل ، بما يتناسب مع القدرات ، الامر الذي يسهم في تحسين مستوى رضاهem عن النشاط الممارس والإقدام على تطوير قدراتهم به . وهذا ما أشارت إليه " آمال أبااظة" (2012م)(5) ان الفرد الذي يتصرف بمستوى عالي من الطموح يكون لديه القدرة على المنافسة ، والإقدام على المخاطرة والتحدي، والقدرة على الضبط الداخلي للسلوك ، ويتتفق ذلك مع ما توصلت إليه أيضا دراسة كل من "غالب المشيخي" (2009م) (13)، نسيمة مبارك" (2014م)(21) ، " محمد الزواهرة " (2015م)(20) ، ودراسة زينب هدار ، جميلة سليماني(2016م)(7) ، "سميرة خويلات، يمينة خلادي" (2018م)(9)، حيث أكدوا على أهمية الطموح فى توجية الطاقات والمساعدة على تحدي الصعاب حتى تحقيق الأهداف.

ومن خلال متابعة المنافسات الدولية على الساحة الدولية في رياضة التايكوندو وكان ابرزها اولمبياد طوكيو 2020 حيث اشارت الصفحة الرسمية لمتابعة آخر التطورات التنافسية للتايكوندو ونتائج المباريات حيث أكدت من خلال مقابلات اللاعبين أن اللاعبين الأكثر طموحا قد حققوا نتائج إيجابية في المنافسات ، حيث اكد الموقع الرسمي لاولمبياد طوكيو على أهمية الإعداد النفسي وتحث اللاعبين على ابراز أفضل ما يمتلكون من طاقات تساعدهم في تحقيق الانتصار ورفع علم دولهم في منصات التتويج الأولمبية (27)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفرضته ومن خلال عرض وتحليل الإحصائي لنتائج متغيرات مستوى الأداء البدني المهاري لناشئي التايكوندو قيد البحث فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى فى مستوى الاداء البدنى المهارى لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى".

#### الاستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفرضته ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص النتائج

التالية :-

- يساهم التعزيز النفسي الإيجابي في تحسن مستوى الطموح لدى ناشئي التايكوندو حيث ارتفع معدل الطموح في القياس البعدى بنسب مئوية تراوحت ما بين (38.4% : 26.33%) في محاور مقاييس الطموح قيد البحث .
- تحسن مستوى الاداء البدنى المهارى لدى ناشئي التايكوندو بنسب تحسن تراوحت ما بين (100.0% : 13.38%) في متغير القدرة العضلية ، و (93.3% : 7.16%) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدى قيد البحث .
- يسهم البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي (المعنوي ، المادى) في تطوير مستوى الطموح والاداء البدنى المهارى لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث.

### **الوصيات :-**

- ضرورة توعية المدربين بأهمية التعزيز النفسي في برامج التدريب لتعبئة طاقات الناشئين.
- عقد دورات تدريبية وندوات للمدربين لتوعيتهم بأهمية التعزيز النفسي.
- التركيز على تطوير مستوى الطموح لما له من دور في مساعدة الناشئين في تعبئة طاقاتهم نحو أداء أفضل.
- إجراء مزيد من الدراسات والتي تتناول بعض المتغيرات النفسية والمرتبطة بتطوير الاداء البدنى المهارى لدى ناشئي الألعاب النزالية بصورة عامة والتايكوندو بصورة خاصة.

### **قائمة المراجع :-**

#### **أولاً المراجع العربية :-**

1. أحمد أمين فوزي (2006م) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ط2، دار الفكر العربي
2. أحمد أمين فوزي (2013م) : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر .
3. أحمد ناصر زين على (2019م) : التعزيز النفسي الإيجابي باستخدام الكارت الأخضر وعلاقته بالتدفق النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعةبني سويف.
4. أسامة كامل راتب (2005م) : الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي .
5. آمال عبد السميم أباظة.(2012م) : جودة الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

6. ربيع محمد شحاته : علم النفس الصناعي ط1، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
7. زينب هدار ، جميلة سليماني(2016م) : تقدير الذات و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة بغريابة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الحكم للدراسات النفسية.
8. سعاد خميس راشد العريمية (2019م) : مستوى الطموح وعلاقته بالرضا عن التخصص لدى عينة من طالبات جامعة نزوى-سلطنة عُمان ، مج 36 ، ع 2 ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
9. سميرة خوليادات يمينة خلادي (2018م) : الرضا عن التخصص ومستوى الطموح كمنبيات لفاعلية الذات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد والتوجيه، دراسة وصفية بجامعة فاصي مرياح ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة فاصي مرياح – ورقلة. الجزائر.
10. عبد العزيز عبد المجيد (2008) : سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين - الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر ، القاهرة.
11. عبد المجيد نشواتسي (2003م) : علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان .
12. عناية حسن القبلي (2014م) : التعزيز في الفكر التربوي الحديث، ط1، شركة أمان للنشر والتوزيع
13. غالب بن محمد المشيخي(2009م) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعالية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
14. فاروق عبد الفتاح موسى(2009م) : اختبارات القدرات العقلية ، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ، جمهورية مصر العربية.
15. مجدي حسن يوسف (2014م) : فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة، ودار الوفاء لدنيا الطباعة .
16. محمد حسن علاوى (1998) : سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
17. محمد عبد التواب موضى ، سيد محمد عبد العظيم (2005م) : مقياس مستوى الطموح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
18. محمد عبد الهادى الجبورى (2013) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعالية الذات والطموح الأكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح " الأكاديمية

العربية المفتوحة بالدنمارك كنموذج ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب والتربية ، الأكاديمية العربية المفتوحة ، الدنمارك.

19. محمد عليثة الأحمد (2008م) : تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكيًا ، النظرية والتطبيق ، ج 1 ، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

20. محمد محمد الزواهرة (2015) : العلاقة بين الصلابة النفسية وقلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طلبة جامعة حائل بالسعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.

21. نسيمة محمد مبارك (2014م) : الرضا عن التخصص الدراسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز ومستوى الطموح لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

### ثانياً المراجع الأجنبية :-

22. DeLeon, I. G., Neidert, P. L., Anders, B. M., & Rodriguez-Catter, V. (2001) : Choices between positive and negative reinforcement during treatment for escape-maintained behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 34(4), 521–525
23. Jesse Beam (2015) : Liberty University , A qualitative collective case study investigating the motivational factors of elementary aged students in physical education class and leisurely physical activity .
24. Mathunjwa, M. L., Mugandani, S. C., Kappo, A. P., Ivanov, S., & Djarova-Daniels, T. : Effect of 4 weeks high-intensity intermittent taekwondo training on body composition and physical fitness in Zulu descent, South African taekwondo athletes. *Br J Sports Med*, 50(22), e4-e4., 2016.
25. Pakulin, S., Ananchenko, K., & Arkaniya, R. : Selection of Effective Training Means and Peculiarities of Training Young Taekwondo Sportsmen. *Path of Science*, 3(1), 6-1., 2017.
26. Solissa, J., & Tangkudung, J. A. : The effect of training method and motor ability to power dollyo chagi kick taekwondo. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 50-56., 2015.

### ثالثاً مراجع الإنترنت :-

27. <https://olympics.com/ar/featured-news/olympic-taekwondo-at-tokyo-2020-top-five-things-to-know>

## تأثير إستخدام الدورة الخماسية للتعلم "5E" على بعض المتغيرات البدنية

### ومستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق في الكرة الطائرة

\* د / أمينة عبد الهادي عبد الرحمن الكاروتي

#### المقدمة ومشكلة البحث :

إن تطوير التعليم بمصر من التعليم السلبي إلى التعليم الإيجابي ومن دور معلم ملقم إلى دور وسيط نشط هدف تسعى الدولة المصرية لتحقيقه وتدعمه بكل قدراته ، واصبح المجتمع شريكا لها، حيث أن طبقات المجتمع بكافة نوعياتهم هم المستفيدون من مخرجاتها وبالتالي انعكس ذلك على مكوناتها ، وبالتالي يؤثر على أن تحول كل مؤسسه تعليميه إلى مركز من الإشعاع لتغريغ الخبرات والقدرات والمواهب واكتساب للمهارات، وطرق التدريس التقليدية التي لا تتناسب مع متطلبات العصر ، مركزين على الاستراتيجيات التعليمية وأساليبها التدريسية الحديثة من أجل اعداد المواطن للعمل المنتج مع اتساع مكانه له مناسبه للفكر الابتكاري والابداعي.(13، 12: 13)

كما أن تكنولوجيا التعلم الحديث قد اقتضت النظر في استراتيجية التعلم ، والتي تحقق أهداف تعليمية محددة ، والتي تتركز حول المتعلم فيتتشتت فيكتشف ويحصل ويمارس ويقوم دور المعلم في هذه الاستراتيجية هو الموجه الذي يعاون المتعلم في تحديد الأهداف وبهavior له مصادر التعلم لذا.. فإن معلم اليوم مدرس رياضي ولا يقف عند اسلوب معين في التدريس . (27: 11)

وتعتبر الدورة الخماسية للتعلم أحد اهم نماذج التعلم البنائي من اكثر النماذج ابداعا في التربية العملية خلال السنوات الماضية ، وانه سيكون أكثر وسائل الربط للفنون المختلفة في البحث في التربية العملية . ( 338:5 )

فيتمكن القول بأن اسلوب التعلم البنائي يعد من أساليب التدريس المتمركزة حول المتعلم أكثر من كونها متمركزة حول المعلم ، كما يجدر التنويه ان اسلوب التعلم البنائي يسعى إلى أن يتعلم المتعلمين المعرفة الجديدة من خلال بنائها بأنفسهم ويكون هذا التعلم ذي معنى بالنسبة لهم ووثيق الصلة بحياتهم العملية . كما أنه يسعى إلى تنمية قدرة المتعلمين علي التعلم الذاتي من خلال تنمية عمليات التعلم من أو البحث العلمي لديهم ومنها ( عمليات الملاحظة - المقارنة - التعميم - الاستنتاج ) . (4: 348)

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب، بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش.

ويعد نموذج التعلم البنائي The Constructivism learning modal من ابرز النماذج التي تعتمد على الفكر البنائي وذلك من خلال مراحل الاربعة ( الدعوة ، الاكتشاف والاستكشاف ، اقتراح التفسيرات والحلول ، اتخاذ الاجراءات ) ويتم في هذا النموذج مساعدة المتعلمين علي بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية اعتمادا علي خبراتهم السابقة كما يؤدي علي ربط العلم بالإتقان المجتمع ، واندرج تحتها مسميات مختلفة جميعها تعتمد على فلسفة التعلم البنائي مثل دورة التعلم خماسية المراحل ، ونموذج ويتلي للتعلم البنائي . ( 8: 9 )

هذا ويساعد التعلم الحركى المتعلم على ان يحصل على استجابات مناسبة وبناء وترسيخ  
البناء الظاهري للحركة ، ومن ثم الوصل الى الهدف المرسوم بكل دقة مع ملاحظة الاستعانة  
بمتطلباتها التى تؤدى الى زيادة وسرعة التعلم منها استخدام الأدوات المساعدة وكذلك الوسائل  
المعينة فضلا عن استخدام التغذية الراجعة الملائمة لنوع و طبيعة المهارة أو الفاعلية التى تعنى  
القيام بعملية التعزيز لاجل الوصول الى الأهداف . ( 1 : 52 )

وتعتبر استراتيجية دورة التعلم تطبيقاً تربوياً مباشراً ، وتطبيقاً لأفكار النظرية البنائية ، حيث كانت تتكون من ثلاثة مراحل تعليمية وهي استكشاف المفهوم ، تقديم المفهوم ، تطبيق المفهوم ، ومع تطور استراتيجيات طرق التدريس تم تعديل دورة التعلم لتشمل أربع مراحل وهي الإكتشاف والتفسير والتلويع والتقويم ، وأطلق عليها التطبيق الرباعي ، ثم تطورت على يد "بائيبي BYBEE" (1993م) إلى نموذج تدريسي اطلق عليه دورة التعلم خماسية المراحل أو الياءات الخمس لإشتمالها على خمس مراحل وهي ( الإثارة Engagement ، الإكتشاف Exploration ، التفسير Explanation ، التلويع Elaboration ، التقويم Evaluation ) وتعتبر دورة التعلم خماسية المراحل البنائية Strategy of building 5E نموذجاً تعليمياً يستخدمه المعلم مع الطلبة بهدف أن يبني الطالب معرفته العلمية بنفسه من جهة وأن ينمي المفاهيم والعمليات المعرفية من جهة أخرى ، وتعد أحد استراتيجيات التعلم الثائمة على المنهج البنائي من خلال تأسيس أفكار جديدة مع الإعتماد على الأفكار السابقة للمتعلمين ، وتمثل كل مرحلة من الياءات الخمس مرحلة من مراحل التعليم ، وتبداً كل مرحلة بحرف الياء وهي :-

- الياء الأولى "يشارك Engage" : خلال هذه المرحلة يقوم المتعلم بطرح الأسئلة ومحاولة التعريف بالمشكلة وعرض الحلول على ذلك من أجل انخراط المتعلمين في العملية التعليمية.
  - الياء الثانية "يستكشف Explore" في هذه المرحلة يكون للمتعلم فرصة للإندماج في الأنشطة المختلفة ، حيث يطورون خبراتهم كفريق مما يساعدهم في عملية التواصل ، ويكون دور المعلم هنا كميسر لسير العملية التعليمية .
  - الياء الثالثة "يشرح Explain" يبدأ المتعلم في هذه المرحلة بوضع خلاصة خبراته في شكل قابل للإتصال مع معلمه أو بين أفراد المجموعة ، فالمتعلمون يدعمون فهم بعضهم البعض من خلال تسجيل ملاحظاتهم وأفكارهم وأسئلتهم .
  - الياء الرابعة "يطور Elaborate" يوسع المتعلمون في هذه المرحلة الفاهمين التي تعلموها ويربطونها بمفاهيم أخرى ذات صلة بما تم تعلمه ، حيث يربطون فهمهم العام بالعالم من حولهم.
  - الياء الخامسة "يقيم Evaluate" وهي عملية تشخيصية مستمرة تسمح للمعلم بتحديد ما إذا كان المتعلم قد حقق فهم المفاهيم والمعرفات أم لا ، ويمكن تحقيق التقييم عند كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية.(22)
- هذا وتعدت الاساليب والطرق للتعلم المهاري في الكرة الطائرة والتي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة عديدة ، كما تساعد في تطوير بعض الخ特ائص البدنية والتي يعتمد عليها الأداء الرياضي كالقدرة العضلية والتواافق الحركي والسرعة والرشاقة . ( 20 : 27 )

ويشير "محمد لطفي السيد" (2011) إلى أن الضرب الساحق وحائط من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، كونهما من المهارات الحركية المركبة – حائط الصد والذي يصعب تعلمه وتتفيد له مواجهة هجوم الخصم بإحراز نقطة ضده ، وكلاهما يحتاج إلى مقومات وقدرات بدنية خاصة وأهمها على الإطلاق القدرة العضلية بالإضافة إلى عناصر السرعة والرشاقة والدقة الحركية، كما يحتاجا إلى مقومات جسمانية ونضج بدني وحركي كبير من أجل إجادتهما والتميز في أدائهما، ولا تقتصر أهمية القدرة العضلية على هاتين المهارتين فقط بل تعد متطلبا أساسيا في جميع مهارات اللعبة، أضف إلى ذلك أنه يجب أن يتمتع اللاعبون بقدر

عالي من الرشاقة والسرعة بأنواعها المختلفة نظراً لخصوصية المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتنوع وتعدد مواقف اللعب وتبين سرعة الأداء وايقاع اللعب. (37 : 25 – 25 : 37) والتوافق الحركي يعتبر المكون الأساسي للأداء المهاري ، فهو العامل الرئيسي لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، فإنقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والזמן المطلوب لها ، وتلعب سلامة الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي ، وكفاءة الجهاز العصبي في السيطرة على الإشارات العصبية الدور الحاسم في كفاءة هذه القدرات ، حيث ترسل هذه الإشارات في وقت واحد أو بتتابع سريع لأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتى تتم الحركة بالتوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة . ( 8 : 131 – 136 ) .

هذا ومن خلال خبرة الباحثة التدريسية في الكرة الطائرة ، ومن خلال ملاحظة مجموعة من طلاب الفرق الثلاثة تخصص التدريس لاحظت قصور واضح في مستوى اداء مهاراتي حائط الصد والضرب الساحق في التوقيت وبالتوافق الصحيح وكذلك توجية الكرة في الضرب الساحق كما انه هناك ضعف ملحوظ في التزامن الحركي للمهارة من حيث توقيت الخطوة والإرتفاع والضرب في الوقت المناسب للكرة من المعد أثناء اداء الضرب الساحق أو أثناء حائط الصد ضد هجوم المنافس ، حيث ينقصها التوافقات الحركية للمهارة والتي التأكد من ان طريقة التعلم المستخدمة لا تلبي احتياجات الطلاب ، حيث افتقارهم لبعض التوافقات الحركية، وهذا ما تم التأكيد منه ، بدراسة استطلاعية على عدد (6) طلاب تظهر عليهم بعض القصور في الأداء المهاري للضرب الساحق وحائط الصد ، وبنطبيق بعض اختبارات التوافق الحركي والتي أفادت بقصور واضح في التوافق الحركي مقارنة بطالب مميزة كلاعب منتخب الجامعة للكرة الطائرة وممارس لرياضة الكرة الطائرة بالدوري ومسجل بالإتحاد المصري للكرة الطائرة ، كما لاحظت الباحثة أن طريقة التعلم المهاري التقليدية لا تلقي استحسان الطلاب حيث تتعامل مع الطالب كمستقبل فقط دون ادنى مشاركة في أن الاكتشاف والتطور الذاتي وبالاشتراك مع الزملاء في وضع حلول وبدائل تدريسية تتوافق مع احتياجاتهم التعليمية ، الأمر الذي دفع الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع واتضح أهمية استخدام دورة التعلم الخمسية أو ما تعرف (بالياءات الخمس) في التعليم وخاصة في مجال

ال التربية الرياضية ، وهذا ما أكدته "هاليل إيفرين، وكاميلر كامليار" halil Evren & Husyin Camliyer (2016) أن استراتيجية دورة التعلم الخمسية ، تعتبر من أحدث الاستراتيجيات المستخدمة في مجال التربية الرياضية في الوقت الحالي (28: 18) مما دفع الباحثة في التعرف على تأثير الدورة الخمسية للتعلم على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث.

#### **هدف البحث :**

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الدورة الخمسية للتعلم على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث.

#### **فروض البحث :**

- توجد فروق دالة إحصائيةً بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث، في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### **مصطلحات البحث :**

- **الدورة الخمسية للتعلم (البياءات الخمس) :-Strategy of building 5E** هي نموذجا تعليميا يستخدمه المعلم مع الطلبة بهدف أن يبني الطالب معرفته العلمية بنفسه وأن ينمي المفاهيم والعمليات المعرفية من جهة أخرى ، وتشمل على خمسة مراحل جميعها تبدأ بحرف الياء وهي ( يشارك ، يستكشف ، يشرح ، يطور ، يقيم)(22)
- **مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق :-** هي القدرة على أداء مهاراتي حائط الصد والضرب الساحق بفاعلية وتوافق حركي يحقق الهدف من المهارة ، ويكون التوافق الحركي والتقويم السليم للأداء معيار لتقييم الأداء المهاري الصحيح . (تعريف إجرائي)

#### **الدراسات المرتبطة:-**

- 1- دراسة " فيبريانتو بوترا، وأخرون Febrianto Putra,et al (2018) (17) عنوان " تأثير استراتيجية البياءات الخمسة على زيادة المفاهيم دافعية التعلم ، وبلغت عينة البحث على

(29) طالباً وكان من اهم النتاج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لاستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، في زيادة المفاهيم ودافعيه التعلم.

-3 دراسة "هاليل ايفن ، كامليير" Halil Evren ، Camliyer (2016) (18) عنوان "نموذج تعليمي جديد في التربية البدنية بإستخدام دورة التعلم الخمسية (5E)" وهدفت هذه الدراسة الى استخدام دورة التعلم الخمسية وفقاً للمنهج البنائي للتعلم في دروس التربية البدنية ، وتم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها عمدياً وبلغت (250) طالب ، وكانت اهم النتائج هو توافق دورة التعلم الخمسية وفقاً للمنهج البنائي (5E) مع ميول واتجاهات الطلاب ، وتحقيق تحسن في التحصيل المعرفي لديهم.

4- دراسة "منى مصطفى عوض الله (2012م)(14) بعنوان أثر استراتيجية الياءات الخمس (5E'S) على تربية المفاهيم العلمية وعمليات العلم بالعلوم لدى طلاب الصف السابع الأساسي بغزة" وتم تطبيق الدراسة على عينة تم اختيارها عمدياً من مدرسة بنات يونس الإعدادية وبلغت (76) طالبة ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احداهما تجريبية والخرى ضابطة ، وكانت اهم النتائج هو تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لاستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، في اختبار المفاهيم العلمية للعلوم.

5- دراسة طاهر مصطفى عبد الوهاب (2008) (7) بعنوان تأثير استخدام اسلوب التعلم البنائي بالحاسوب الالى على مستوى اداء بعض مسابقات الميدان والمضمamar لطلبه كليه التربية الرياضيه بالمنيا ، هدفت البحث الى التعرف على تأثير استخدام اسلوب التعلم البنائي بالحاسوب الالى على مستوى الاداء والتحصيل المعرفي لبعض مسابقات الميدان والمضمamar لطلبه كليه التربية الرياضيه بالمنيا ، واشتملت العينة على طلبه الفرقه الثالثه بشعبه التدريس وعددها (40) طالب تنقسم الى مجموعتين كل منها (20) طالب وكانت أهم نتائج الدراسة

صلاحيه استخدام الحاسب الآلي ونموذج التعلم البنائي على مستوى الاداء والتحصيل المعرفيه للعينه قيد البحث في بعض مسابقات الميدان والمضمار .

- دراسة "إريم وأخرون" "Irem et all" ( 2010 ) (20) بعنوان تأثير التدريب بالقفز بالحبل على قوة الكتف والأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة ، وهدف البحث للتعرف على تأثير التدريب بإستخدام الحبال على القوة العضلية للكتف والأداء المهاري للضرب الساحق وكانت المنهج المستخدم هو المنهج التجاري واشتملت عينة البحث على 9 من لاعبي الكرة الطائرة الشباب وكانت أهم النتائج تحسن قوة عضلات الكتف والأداء المهاري للضرب الساحق لدى عينة البحث نتيجة لإستخدام تدريبات الوثب بالحبل .

### **الاستفاده من الدراسات السابقة:**

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث .
- طريقة تحديد و اختيار عينة البحث .
- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجمع البيانات .
- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث

### **إجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

اتبعت الباحثة المنهج التجاري بالتصميم التجاري ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة

#### **مجتمع وعينة البحث:**

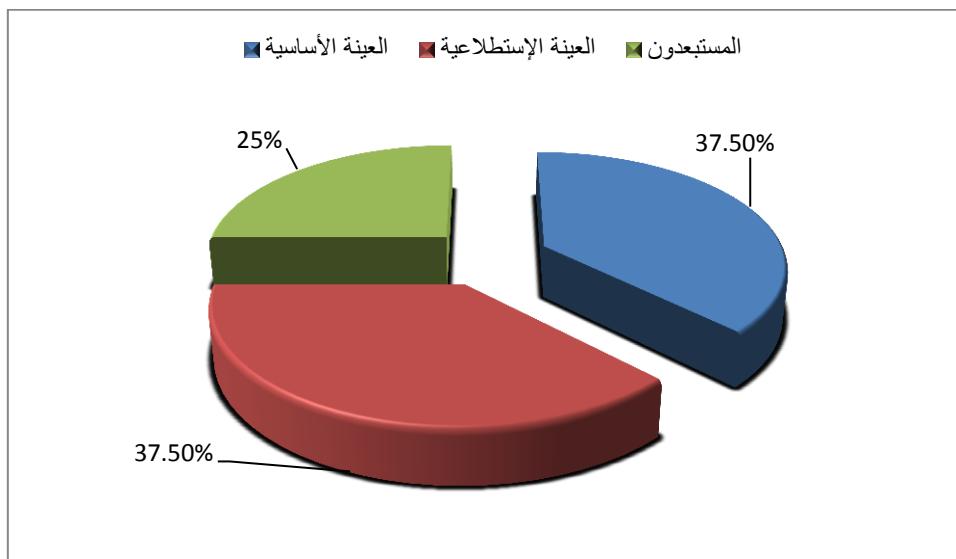
اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب الفرقه الثالثة تخصص التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش والمقيدين للعام الدراسي 2020/2021م ، والبالغ عددهم (32) طالب قامت الباحثة بإستبعاد (8) طلاب الباقين للإعادة والطلاب والمحولين والمصابين ، كما قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وقد بلغ اجمالي عددهم (12) طالب ، حيث كانت عينة البحث الأساسية (12) طالب ، كما تم الاستعانة بعدد (12) طالب كعينة استطلاعية ومن خارج العينة الأساسية وداخل مجتمع البحث لإجراء الدراسات الإستطلاعية والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع البحث .

## (1) جدول

## توصيف مجتمع البحث

مستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
%25	8	%37.50	12	%37.50	12	%100	32

يتضح من جدول (1) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (38.70%) ، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (77.40%) ، وبذلك يتمثل عينتي البحث نسبة مئوية بلغت (37.50%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث إستبعدت الباحثة عدد (8) لاعبات من المجتمع البحث نظراً لعدم التزامهن بالحضور ، ويتبين توصيف مجتمع البحث وعينتي البحث ، من الشكل رقم (1)

(1) شكل  
توصيف مجتمع البحث

## تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات قيد البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية العينة المختارة قيد البحث من حيث التجانس في بعض المتغيرات الأساسية المرتبطة بالنمو ( السن ، الطول ، الوزن ، معدل الذكاء ) ، وكذلك في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهاراتي حائط الصد والضرب الساحق ، ويتبين ذلك في الجدول التالي :

## ( جدول 2 )

**المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الانلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث ن=12 طالب**

معامل الانلتواء	المعارف المعياري	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.574	1.15	20.70	20.92	سنة		العمر
0.309	1.94	182	182.2	سم		الطول
0.692	1.82	73.00	73.42	كجم		الوزن
0.745	1.57	59.5	59.89	درجة		الذكاء
0.373	2.01	28.00	28.25	سم		الوثب العمودي لسارجنت
2.165	0.79	36.00	36.57	كجم		قوة عضلات الرجلين بالдинامومتر
0.76-	1.14	16.50	16.21	ث		جري المكوكى 10 مرات في (5) متر
0.11-	2.54	9.30	9.21	عدد		ثني ومد الذراعين من الانتبطاح (60 ث)
0.46-	1.62	25.50	25.25	كجم		قدرة عضلات الذراعين بالдинامومتر
0.16	0.19	5.5	5.51	درجة		مستوى أداء حانط الصد
0.59	1.62	4.00	4.32	درجة		مستوى أداء الضرب الساحق

يتضح من جدول ( 2 ) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء في بعض المتغيرات الأساسية لدى عينة البحث وذلك لبيان اعتدالية البيانات ، حيث تراوحت معاملات الانلتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث انحصرت ما بين (- 3+ ، 3+) وبهذا فإنها تقع داخل المنحني الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

**اشتملت أدوات جمع البيانات على:****أسلوب المسح المرجعي :**

قامت الباحثة قدر استطاعته بالإطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية ، وذلك بهدف تحديد ما يلي :

- تحديد الإطار العام للبحث.
- تحديد انساب الاختبارات قيد البحث .

**المقابلة الشخصية:**

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال التدريس والكرة الطائرة ، بعد أن قام الباحثة بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات والبحوث العلمية

السابقة والتي لها علاقة بموضوع البحث وكذلك اجراء العديد من المقابلات الشخصية ، للتعرف على أهم القياسات والاختبارات المناسبة لطبيعة البحث توصل الباحثة الى القياسات والاختبارات التالية:-

**الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :-**

**اولاً قياسات واختبارات تجسس عينة البحث :-**

- السن : تم التحقق من سن الطالب عينة البحث من خلال بطاقات الهوية الشخصية لديهم .
- الطول : تم قياس الطول بإستخدام جهاز الريستامير داخل الكلية.
- الوزن : تم قياس وزن الطالب بإستخدام ميزان طبي رقمي داخل الكلية.
- اختبار الذكاء: قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء اللغطي الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد ، محمود عمر " (2007م)(3) والذي يتكون من خمسة أقسام مختلفة كل قسم بمجموع درجات (16) درجة ومجموع كلي للمقياس (80) درجة .

**ثانياً الاختبارات البدنية قيد البحث :-**

**وفي ضوء الدراسات والمراجع المتخصصة تم اختيار الاختبارات الآتية :-**

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة ، توصلت الباحثة الى مجموعة من الاختبارات البدنية والتي ترتبط بطبيعة الاداء المهاري لحائط الصد والضب الساحق والتي اشتملت على (7) اختبارات ، ومن ثم عرضها على السادة الخبراء ، وتم الإنفاق على عدد (5) اختبارات منهم وهم الأكثر ارتباطا بموضوع البحث ، وذلك بعد عرضهم على الخبراء فى مجال الكرة الطائرة وحازو على نسبة موافقة 80% من أراء الخبراء ، وتمثل الاختبارات البدنية قيد البحث فيما يلي: -

- 1- اختبار الوثب العمودي لسارجنت .
- 2- اختبار قوة عضلات الرجلين بالдинاموميتر .
- 3- اختبار الجري المكوكى 10 مرات في (5) متر .
- 4- اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح 60°ث.
- 5- اختبار قوة عضلات الذراعين بالдинاموميتر .

**ثالثاً اختبار مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث :-**

**أ- الاختبارات التكوينية :** قامت الباحثة بإجراء الاختبارات التكوينية المهارية خلال فترة تطبيق البحث وذلك أثناء المحاضرات على العينة التجريبية وذلك لتحديد جوانب القصور في مستوى الأداء للمهارات التي تم تدريسيها للطلاب والعمل على معالجتها .

**ب- الاختبار النهائي :** تم قياس درجة مستوى الأداء قيد البحث (القياس القبلي والقياس البعدي) من قبل لجنة من المحكمين (3) محكمين على درجة أستاذ ، وتم الأخذ بمتوسطات درجاتهم.

#### **الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:-**

- جهاز ريزتاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث) - شريط لقياس الأطوال (سم)
- حبال وثواب - طناديق خطوط - كرات

#### **خطوات تطبيق الدراسة :-**

#### **المرحلة التمهيدية :-**

#### **إجراء الدراسة الاستطلاعية :**

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (12) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 24/3/2021م إلى الأربعاء الموافق 31/3/2021م وقد إستهدفت الدراسة ما يلى :

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقيا .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات البحث
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق
- التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### **المعاملات العلمية لاختبارات:**

#### **صدق الاختبارات : Validity**

قامت الباحثة بإستخدام صدق التمايز بين المجموعة المميزة وغير المميزة لنتائج العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (12) طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للتعرف على مدى صدق الاختبارات كما يتضح من جدول ( 3 ) .

## (3) جدول

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لاختبارات التوافق الحركي قيد البحث ن=12

قيمة T	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع2	ع2م	ع1	ع1م		
*26.2	1.02	23.32	0.147	35.41	سم	الوَثْبُ العمودي لسارجنت
*26.9	0.96	30.55	0.117	42.21	كجم	قوَّةُ عضلاتِ الرِّجْلَيْنِ بِالدِّينَامِومِتر
*11	0.95	18.84	0.94	12.25	متر	الجَرِيُّ المَكْوَكِيُّ 10 مَرَاتٍ فِي (5) مَتْرٍ
*8.9	0.84	5.49	1.28	11.63	عدد	ثَقْيُ وَمَدُ الذَّرَاعَيْنِ مِنَ الْأَنْبَطَاحِ (60 ث)
*30.7	0.47	22.31	0.51	31.84	كجم	قوَّةُ عضلاتِ الذَّرَاعَيْنِ بِالدِّينَامِومِتر

قيمة (T) دلالة الطرفين عند مستوى (0.05) = 2.94

ويتبين من جدول (3) أنه توجد فروق دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة عند دلالة معنوية 0.05 مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

## ثبات الإختبار : Reliability

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الاختبارات ثم إعاد تطبيق الاختبارات على العينة الإستطلاعية بعد أسبوع كفافل زمني بين التطبيقين ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك .

## (4) جدول

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات التوافق الحركي قيد البحث ن=12

قيمة R	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع2	ع2م	ع1	ع1م		
*0.890	0.68	29.48	0.58	29.36	سم	الوَثْبُ العمودي لسارجنت
*0.721	0.63	37.14	0.53	36.38	كجم	قوَّةُ عضلاتِ الرِّجْلَيْنِ بِالدِّينَامِومِتر
*0.647	1.12	15.12	0.94	15.545	متر	الجَرِيُّ المَكْوَكِيُّ 10 مَرَاتٍ فِي (5) مَتْرٍ
*0.789	1.16	8.68	1.06	8.56	عدد	ثَقْيُ وَمَدُ الذَّرَاعَيْنِ مِنَ الْأَنْبَطَاحِ (60 ث)
*0.862	1.62	27.14	0.49	27.07	كجم	قوَّةُ عضلاتِ الذَّرَاعَيْنِ بِالدِّينَامِومِتر

قيمة (r) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.576

ويتبين من جدول (4) وجود علاقة إرتباطية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية

عند مستوى معنوية (0.05) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

### **القياس القبلي :-**

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الأحد والإثنين الموافقين 4/5/2021م ، حيث تم تطبيق قياسات الطول والوزن والإختبارات البدنية واختبار الذكاء اليوم الأول ، بينما يوم الإثنين تم وتم تصوير الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق .

### **المرحلة الأساسية :-**

#### **تطبيق البرنامج التدريسي:**

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترن باستخدام الدورة الخامسة للتعلم (الياءات الخمس) بداية من يوم الخميس الموافق 8/4/2021م ، والذي يستمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً ، متوسط زمن الوحدة في الأسبوع (90 دقيقة) ، أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع إنتهاءً بيوم الأحد الموافق 30/5/2021م.

#### **تخطيط البرنامج التعليمي :**

تم بناء البرنامج اعتماداً على استراتيجية الياءات الخمس المستمدّة من نظرية التعلم البنائي من خلال مشاركة الطلاب في توفير كل المعلومات المرتبطة بالأداء المهاري حيث عرض فيديوهات مبسطة لعرض المهارات المركبة والمصورة بالعرض البصري ، وقبل وضع البرنامج التعليمي لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج وهو التعرف على عناصر الأسلوب البنائي والذي يعتمد على مشاركة الطالب في العملية التعليمية وجعله محور العملية التعليمية ومشاركته في الهدف الأساسي للبحث ، وتطوير التوافق الحركي وتحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث ، من خلال (8) أسابيع فاعتمدت الباحثة في الأسبوع الأول والثاني على المرحلة الأولى لدورة التعلم أو ما يعرف بالياء الأولى (يشارك) فسمحت للطلاب بالمشاركة في العملية التعليمية والابتكار لتطوير بعض البدنية المرتبطة بالأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق باستخدام أدوات مختلفة ، ثم الأسبوع الثالث والرابع تم تطبيق الياء الثانية (يستكشف) حيث اتاحة الفرصة للطلاب بالبحث والاكتشاف من خلال فيديوهات مبسطة للمهارات

وتمريرات بدنية يبحث عنها الطالب بالاطلاع عليها مسبقا ، ومن فى الاندماج فى النشطة المختلفة لتطوير قدراتهم البدنية المرتبطة بالاداء . أما الاسبوع الخامس والسادس فاعتمدت الباحثة على ياء (يشرح) وفيها تم السماح للطالب بالتواصل مع معلمه وافراد العينة من أجل دعم بعضهم البعض من خلال خبراتهم وكذلك الاسبوع السابع ياء (يطور) أما الاسبوع الثامن والأخير فاعتمدت الباحثة هنا على الياء الأخيرة من دورة التعلم الخامسة وهي ياء (يقيم) والتى تعتبر عملية تشخيص مستمرة للمعلم والتى من خلالها يقوم بتحديد اذا قام الطالب من تحقيق الأهداف المرجوة أم لا حيث تطوير القدرات والبدنية أثناء الوحدات التدريبية وكذلك تحسن يلاحظة المعلم والطالب في مستوى الأداء المهاي .

الهدف من البرنامج:

هدف البرنامج التعليمي استخدام الدورة الخامسة للتعلم في تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء حائط الصد والضرب الساحق قيد البحث ، ويوضح العناصر الأساسية لمحظى البرنامج التعليمي من الجدول التالي.

(5) جدول

## العناصر الأساسية لمحتوى البرنامج التعليمي

المحتوى	المتغيرات
وفيها يشارك الطالب زملائه في شكل مجموعات للتوصل لأنسب التمرينات المرتبطة بالإداء المهاري ، ثم مشاركة المجموعات بعضها البعض بخبراتهم.	الياء الأولى (يشارك) 1
وهنا يكتشف ويبحث الطالب للوصول الى الحلول الأنسب للأداء تتيير الفرصة لكل طالب بعرض خبراته المرتبطة بالإداء الحركي	الياء الثانية (يكتشف) 2
وهنا يقوم الطالب بربط المعرف المترتبة بالمتغيرات البدنية والإداء المهاري لحاطن الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .	الياء الثالثة (يشتّرخ) 3
وهنا يقوم كل طالب بتقييم نفسه وما مدى نجاحه في اكتساب المتغيرات البدنية وتحسين الأداء لديه ، وكذلك تقييم زملائه.	الياء الرابعة (يطور) 4
	الياء الخامسة (يقيم) 5

**التخطيط الزمني للبرنامج التعليمي المقترن : -**

- عدد الوحدات خلال مدة التنفيذ للبرنامج :

$3 \text{ وحدات} \times 8 \text{ أسابيع} = 24 \text{ وحدة تعليمية.}$

**اجمالي متوسط الزمن في الأسبوع :**

$$3 \text{ وحدات} \times 90 \text{ دقيقة} = 270 \text{ دقيقة}.$$

- متوسط الزمن الكلى للبرنامج قيد البحث :

$$8 \text{ أسابيع} \times 270 \text{ دقيقة} = 2160 \text{ دقيقة} / 60 \text{ دقيقة} = 36 \text{ ساعة}$$

أسس وضع الوحدات التعليمية خماسية المراحل قيد البحث :

راعت الباحثة قبل اعداد الوحدات التعليمية الأسس التي تبني عليها الوحدات التعليمية وخصائص المرحلة السنوية ، حتى يمكن بناء الوحدات التعليمية المناسبة لدورة التعلم الخمسية للتعرف على المتغيرات البدنية بإستخدام أدوات مختلفة كالحبال والصناديق والأطواق والأقماع ، وكذلك ملاحظة متغيرات الأداء المهاري الصحيح. وقد حدت الأسس التالية كمعايير للوحدات التعليمية :-

- اتباع مبدأ التنوع في باستخدام التمرينات المختلفة .

- اتباع مبدأ التدرج في اختيار التمرينات من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب، وكذلك بالنسبة لشدة الحمل التدريسي.

- تطبيق مبدأ الراحة الايجابية .

- الانظام في حضور جميع الوحدات التعليمية دون انقطاع.

### **المرحلة النهائية :-**

**القياس البعدى :-**

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث بنفس شروط تطبيق القياس القبلي ، وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافق 2 ، 3 / 5 / 2021م .

### **المعالجات الإحصائية:-**

قامت الباحثة بإستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي اشتغلت على :-  
 ( المتوسط الحسابي ، الأنحراف المعياري ، الأنوار ، اختبار T للفروق ، معامل الإرتباط البسيط ليسرون ، نسب التحسن المئوية )

## عرض ومناقشة النتائج :-

## أولاً عرض النتائج :

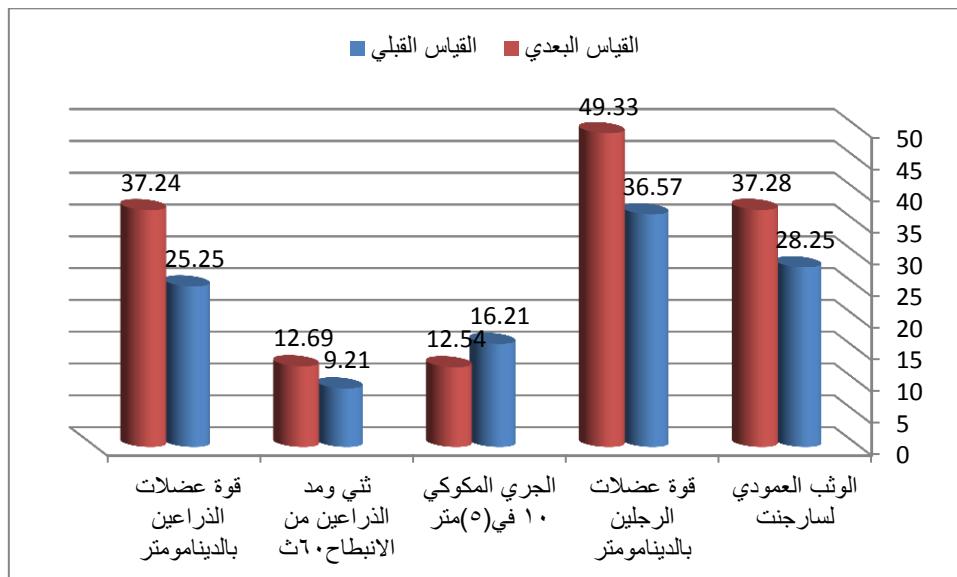
## جدول (6)

دلالة الفروق القياسي القبلي والقياسي البعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث  
ن=12 طالب

قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	± ع	س	± ع	س			
*10.7	1.95	37.28	2.01	28.25	س	الوثب العمودي لسارجنت	1
*23.4	1.63	49.33	0.79	36.57	كجم	قوة عضلات الرجلين بالдинامومتر	2
*5.62	1.84	12.54	1.14	16.21	ث	جري الموكى 10 في(5) متر	3
*3.54	2.05	12.69	2.54	9.21	عدد	ثني ومد الذراعين من الانبطاح 60 ث	4
*17	1.68	37.24	1.62	25.25	كجم	قوة عضلات الذراعين بالдинامومتر	5

مستوى الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية  $2.20 = 0.05$

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس  
البعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من  
قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .



شكل ( 2 )

الفروق القياسي القبلي والقياسي البعدى لدى عينة البحث  
في المتغيرات البدنية قيد البحث

## (7) جدول

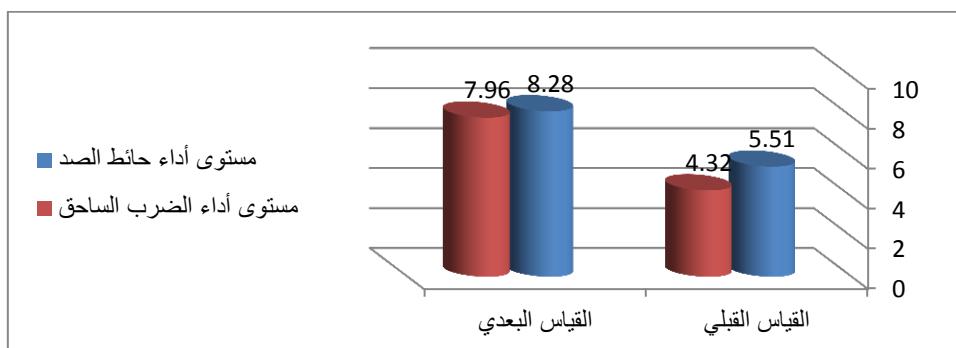
دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث

في مستوى الأداء المهارى لحانط الصد والضرب الساحق قيد البحث = 12 طالب

قيمة T	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	±	س	±	س			
*18.8	0.45	8.28	0.19	5.51	درجة	مستوى أداء حانط الصد	1
*5.92	1.24	7.96	1.62	4.32	درجة	مستوى أداء الضرب الساحق	2

مستوى الدلالة T الجدولية عند مستوى معنوية  $1.87 = 0.05$

يتضح من جدول ( 7 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهارى لحانط الصد والضرب الساحق قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .



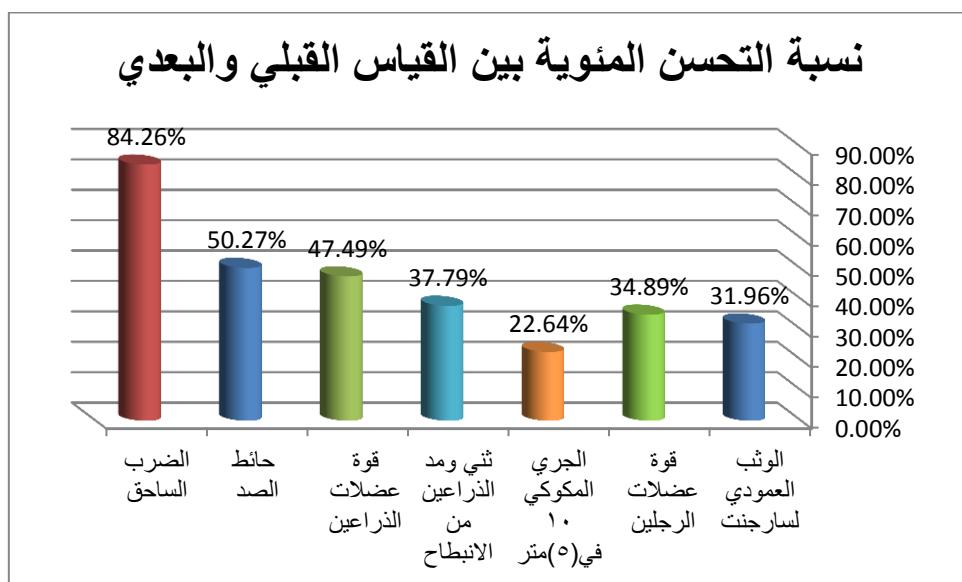
شكل ( 3 )

فروق القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث  
في مستوى الأداء المهارى لحانط الصد والضرب الساحق قيد البحث  
جدول ( 8 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث

نسبة التحسن %	فروق القياسين	القياس البعدى	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	م
%31.96	9.03	37.28	28.25	سم	الوثب العمودي لسارجنت	1
%34.89	12.76	49.33	36.57	كجم	قوة عضلات الرجلين بالдинامومتر	2
%22.64	-3.67	12.54	16.21	ث	جري المكوكى 10 فى(5) متر	3
%37.79	3.48	12.69	9.21	عدد	ثى و مد الذراعين من الانبطاح 60 ث	4
%47.49	11.99	37.24	25.25	كجم	قوة عضلات الذراعين بالдинامومتر	5
%50.27	2.77	8.28	5.51	درجة	مستوى أداء حانط الصد	6
%84.26	3.64	7.96	4.32	درجة	مستوى أداء الضرب الساحق	7

يتضح من جدول ( 8 ) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث حيث تراوحت نسبت التحسن المئوية في قيد ما بين 16.04% : 46.52% .



شكل ( 4 )

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي  
في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث

### مناقشة النتائج

#### مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ويوضح ذلك من الشكل (2) ، كما يتضح أيضا من جدول ( 8 ) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ، حيث تراوحت نسبت التحسن المئوية في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين 16.04% : 46.52% . ويوضح ذلك الشكل (4) ، وتعزى الباحثة هذا التحسن الواضح لدى عينة البحث الى استخدام الدورة الخامسة للتعلم قيد البحث والتي تتيح فرصه للطالب كي يطرح آرائه ومقترناته نحو تطوير الأداء وبذلك تكون العملية التعليمية إيجابية كما أن استخدام الطالب للوسائل التكنولوجية الحديثة للبحث

والاستكشاف نحو تطوير الاداء يتواافق مع التطور التكنولوجي للتعليم في العصر الحالي ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة طاهر عبد الوهاب (2008م) (7) والتي اكدت على أهمية الوسائل التكنولوجية في التعليم كوسيلة سهلة ومحببة للطلاب تساعدهم في الحصول على كل معلومات الاداء، كما ترى الباحثة أن ذلك أهم ما ميز البرنامج التعليمي المتبعة انه يتواافق مع الطلاب ومحبب اليهم الا وهو دورة التعلم الخمسية "الياءات الخمس" وهي (يشارك، يستكشف، يشرح ، يطور ، يقيم ) وهو اهم ما يميز التعلم البنائي ، وهذا ما توصلت إليه دراسة "على عبد المجيد (2001)(9) يعد نموذج التعلم البنائي The Constructivism learning modal من ابرز النماذج التي تعتمد على الفكر البنائي حيث يتم في هذا النموذج مساعدة المتعلمين علي بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية اعتمادا علي خبراتهم السابقة كما يؤدي علي ربط العلم بالإتقان المجتمع .

كما أن استراتيجية الياءات الخمس (5E'S) تشمل خمس مراحل وكل مرحلة تبدأ بحرف الياء وهي (يشارك، يستكشف، يشرح ، يطور ، يقيم ) حيث هدف الى تمكين المتعلمين والمعلمين من تجريب أنشطة متنوعة واستخدام وبناء مفاهيم جديدة تعتمد على أخرى سابقة .

كما يشير كل من حسن زيتون ، كمال زيتون (2003م) (4) ، إلى أن استراتيجية الياءات الخمس تعتبر استراتيجية بنائية ، والتي تؤكد على الدور النشط للمتعلم في بنائه لمعرفته بنفسه من خلال خبراته السابقة والتفاوض الاجتماعي مع الأقران ، وفي وجود المعلم الميسر والمساعد على بناء المعنى بصورة صحيحة من خلال الأنشطة والتجارب والطرق التدريسية المختلفة .

كما أن أهم ما يميز البرنامج التعليمي المستخدم هو تنوع الأدوات واتباع الأساليب التكنولوجية وذلك بعرض محتوى البرنامج ومقترنات الطالب المختلفة على جروب يجمع مجموعات الطالب وعلى الطالب محاولة اكتشافها وتعلمها بشكل فردي وجماعي بينهم والتي تهدف الى تطوير التوافق الحركي مما كان له الأثر الواضح في تحسن مستوى المتغيرات البدنية لدى عينة البحث وهذا يتفق مع ما اشار إليه ايرم وآخرون "Irem et all (2010م) حيث شير الى أن استخدام أدوات مختلفة في تعلم مهارات الكرة الطائرة ومحاولة التوافق مع متغيرات الأداء

من أماكن مختلفة وبطرق متعددة يحقق أكبر استفادة ممكنة لدى اللاعبين ويتطور من قدراتهم ابدنية والمرتبطة بالأداء المهاري ( 20 : 129 )

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفرضية وفي ضوء المعالجات الإحصائية فقد تحقق الفرض الأول والذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث ، في بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى

### **مناقشة الفرض الثاني :**

يتضح من جدول ( 7 ) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ويوضح ذلك الشكل (3) ، كما يتضح أيضا من جدول ( 8 ) نسبة التحسن المئوية بين القياسيين القبلي والبعدى في مستوى الاداء المهاري قيد البحث ويوضح ذلك الشكل (4) ، حيث بلغت نسبة التحسن المئوية لحائط الصد (50.27%) ، بينما بلغت نسبة التحسن في الضرب الساحق (%84.26)

وتعزى الباحثة هذا التحسن الواضح في مستوى الاداء لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث الى تحسن مستوى المتغيرات البدنية لدى عينة البحث حيث يعتمد الاداء المهاري في الأساس على مدى امتلاك الطالب للقدرات البدنية المرتبطة بطبيعة الاداء والذي يؤثر على مستوى الاداء بشكل مباشر وهذا ما أشار اليه عصام عبد الخالق (1992م) أن القدرات البدنية تعتبر المكون الأساسي للوصول اتقان الاداء المهاري ، فهى تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، فامتلاك المتغيرات البدنية للمهارة أمر ضروري ليتم أداء الحركة فى إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والזמן المطلوب لها . ( 8 : 131 – 136 ).

وهذا يتفق مع ما أشار اليه "جيزي سادوسكل Jerzy Sadoskil (2005)(21) أن للمقدرات البدنية أهميتها في النشاط الرياضي حيث تلعب دورا رئيسيا في الدقة والاقتصاد من الحركات الرياضية في ظل الظروف المتغيرة كما تسهم في السرعة والدقة في الحركات المتوقعة وغير المتوقعة ، كما اكمل وفاء عبد الحفيظ (2005)(18) أن تنمية المتغيرات البدنية تؤثر

على إتقان الأداء المهارى للنشاط الرياضى الممارس ، كما ترى الباحثة إلى أن مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد من أهم المهارات في الكرة الطائرة وتعتمد بشكل كبير على بعض المتغيرات البدنية والتي ترتبط بالقدرة العضلية للوثر والضرب فإمتلاك الطالب للمتغيرات البدنية المناسبة للمهارة تسهل عليه اكتساب الأداء المثالي لها ، وينتفق ذلك مع ما أشار إليه " محمد لطفي السيد (2011م) (20) إلى أن الضرب الساحق وحائط من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، كونهما من المهارات الحركية المركبة – حائط الصد والذي يصعب تعلمه وتتفيده لمواجهة هجوم الخصم بإحراز نقطة ضده ، وكلاهما يحتاج إلى مقومات وقدرات بدنية خاصة وأهمها على الإطلاق القدرة العضلية ، كما ترى الباحثة ان الدورة الخامسة للتعلم أو ماتعرف بالياءات الخمس وسيلة محببة للطلاب لها دور كبير في تحسن مستوى الاداء لدى عينة البحث حيث أن امتلاك الطلاب القدرة على المشاركة والاندماج مع الآخرين يشكل دافعية لدى الطلاب تساعد في تعبئة طاقاتهم لإظهار أفضل ما لديهم في الأداء المهاري في جملة التمارين ، عوضاً عن الأسلوب التقليدي في التدريس والذي كان فيه الطلاب مستقبل فقط دون أي تفاعل أو مشاركة وهذا اهم ما يميز التعلم البنائي باسلوب الياءات الخمسة وينتفق ذلك مع ما اشارت إليه "فتحية اللولو(2011م) (10) إلى أن ما يميز استخدام استراتيجية الياءات الخمس انها تجعل المتعلم نشطاً إيجابياً متواافقاً لدية الدافعية والخبرة ، حيث يبني معرفته بنفسه ويحافظ بها مدة طويلة نسبياً ، وتنمية روح التعاون والعمل كفريق ، تتميه لغة الحوار مع الزملاء ومع المعلم ، ومراقبة الفروق الفردية لاعتمادها على خبرة المتعلم الذاتية وممارسته للانشطة العملية وتوسيعها وتقويمها . كما أن أسلوب التعلم البنائي ينصب اهتمامه وتمرّكه على المتعلم من خلال محاورته مع المعلم للتوصل إلى حلول ومقترنات ، وهو اهم ما يساعد الباحثة في كيفية التعرف على انساب التمارين التي تتناسب مع عينة البحث ، فالاهتمام بالمتعلم ومشاركته في اتخاذ القرارات التدريسية من العوامل الأساسية في هذه النتائج وهذا ما اكده " حسن زيتون و كمال زينون " (2003) أن اسلوب التعلم البنائي يعد من أساليب التدريس المتمركزة حول المتعلم أكثر من كونها متمركزة حول المعلم ، كما يجدر التوبيه ان اسلوب التعلم البنائي يسعى إلى أن يتعلم المتعلمين المعرفة الجديدة من خلال بنائها بأنفسهم ويكون هذا التعلم ذي معنى بالنسبة لهم ووثيق الصلة بحياتهم العملية .

كما أنه يسعى إلى تمية قدرة المتعلمين على التعلم الذاتي من خلال تمية عمليات التعلم من أو البحث العلمي لديهم ومنها ( عمليات الملاحظة – المقارنة – التعميم – الاستنتاج ) ( 19: 4 )

كما أن البرنامج التعليمي وفقاً لدورة التعلم الخمسية ، يتميز بقدراته على الربط بين التفكير والاداء بشكل مبسط وعملي ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " فتحية صبحي اللولو(2011م)(13) ، مني مصطفى عوض الله (2012م) (14)، هبة حميد وادي (2017م) (15) ، فيبريانتو بوترا، وآخرون . Febrianto Putra, et al (2018) (17) حيث توصلت

هذه الدراسات إلى نتائج تؤكد على أهمية استراتيجية الياءات الخمس في التعلم.

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفرضية وفي ضوء المعالجات الإحصائية فقد تحقق الفرض الثاني والذي نص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق ولصالح القياس البعدى

### **الاستخارات :**

في حدود أهداف وفرضيات واجراءات البحث توصلت الباحثة إلى الاستخارات التالية:

1- أن استخدام الدورة الخمسية للتعلم أو ماتعرف بالياءات الخمس أثرت إيجابياً في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب الفرقـة الثالثـة (عينـة البحث) وبنسبـة تحسـن مئـوية تراوـحت ما بين ( 22.64% - 47.49% ).

2- أن استخدام الدورة الخمسية للتعلم أو ماتعرف بالياءات الخمس أثرت إيجابياً في تحسين مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق لدى طلاب الفرقـة الثالثـة (عينـة البحث) وبنسبـة مئـوية بلغـت نسبـة التحسـن المئـوية لحائط الصـد ( 27.05% ) ، بينما بلـغـت نسبة التحسـن في الضرب السـاحـق ( 26.48% ).

### **الوصيات:**

بناء على ما أسفـرت عنه نـتـائـجـ البحثـ ، تـوصـيـ البـاحـثـةـ بماـ يـليـ:

1- إستخدام الدورة الخمسية للتعلم "الياءات الخمس" في تعليم المهارات الحركية إلى تتطلب المختلفة والتي تتصرف بالأداء المركب والتواافق والتزامن الحركي ، وتحـثـ الطـلـابـ عـلـىـ التـعـلـمـ وـمـشـارـكـتـهـ بـهـ .

2- الاهتمام بتطوير المتغيرات البدنية المرتبطة بالاداء لما لها من تأثير واضح على مستوى الاداء المهاري.

3- اتباع الاساليب التكنولوجية الحديثة ومشاركة الطلاب في العملية التعليمية .

### المراجع:-

#### أولاً المراجع العربية :

1. اسامي كامل راتب (1990م) : "دافع التفوق فى النشاط الرياضى" ، دار الفكر العربى ، ط 1 ، القاهرة.
2. ايمن عبد المقتدر ربيع (2012) : بناء برنامج تعليمي على شبكة معلومات الدولية وتأثيره في جوانب تعلم بعض مهارات الكره الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
3. جابر عبد الحميد ، محمود أحمد عمر (2007م) : أختبار الذكاء اللغزى للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة المصرية ، القاهرة.
4. حسن حسين زيتون وكمال حسين زيتون (2003) : التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، عالم الكتاب ، القاهرة .
5. خالد فريد عزت زيادة (2007م) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو.رسالله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
6. صالح عبد العزيز عبد المجيد(1996) : التربية وطرق التدريس دار المعارف ؛ الجزء الاول ؛ القاهرة.
7. طاهر مصطفى عبد الوهاب (2008) : استخدام اسلوب التعلم البنائي بالحاسوب الالى على مستوى اداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلبه كليه التربية الرياضيه بالمنيا ، رساله ماجيسنير غير منشورة ، كليه التربية الرياضيه ، جامعة المنيا.
8. عصام عبد الخالق (1992) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
9. علي محمد عبد المجيد (2001) : استراتيجية مقتربة اعتمادا على نموذج التعلم البائي واثره على الابتكار الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؛بحث منشور ؛ مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية؛ جامعة حلوان

10. فتحية صبحي : أثر توظيف نموذج الخطوات الخمس البناي في تنمية مهارات التحليل والتركيب والعلوم لدى طلاب الصف التاسع بغزة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
11. محمد سعد زغلول (2002) : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر
12. "محمد لطفي السيد حسانين" : فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول وهاني سعيد عبد المنعم (2001) : . تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
14. منى مصطفى عوض الله : أثر استراتيجية الياءات الخمس (5E'S) على تنمية المفاهيم العلمية و عمليات العلم بالعلوم لدى طلاب الصف السابع الأساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.
15. بهـ حمـيدـ وـادـيـ (2017) : تدريس مادة التاريخ الأوروبي الحديث والمعاصر وفق استراتيجية الياءات الخمسة في تحصيل طلاب الإعدادي ، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية / جامعة بابل ، العدد(35).
16. يسري محمد حسن ( 2010 ) : تأثير برنامج تمرينات باستخدام الأدوات على تحسين مستوى القدرات التوافقية لدى ناشء التنفس الأرضي من 9-12 سنة ، مجلة العلوم البنائية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

### **ثانياً المراجع الأجنبية :**

17. **Febrianto Putra, Ika Yunita Nurkholifah, Ani Rusilowati, Bambang Subali (2018)** : 5E-learning cycle strategy: increasing conceptual understanding and learning motivation", Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-BiRuNi .
18. **Halil Evren Senturk, Camliyer Huseyin (2016)** : A New Learning Model on Physical Education: 5ELearning Cycle, Universal Journal of Educational Research 4(1): 26-29
19. **Jensen (2001)** : Brain Based learning .Stor San Diego,CA USA,

20. Irem duzgun , gul baltaci ,fifiz colakoglu,Volga bayrakci ( 2010 ) : The Effects of Jump-Rope Training on Shoulder Isokinetic Strength in Adolescent Volleyball Players , in Journal of Sport Rehabilitation
21. Jerzy Sadoskil. J (2005 ) : Learning and coordination skills. Rivista culture sportive, Roma.

**ثالثاً مراجع الإنترن特 :**

22. <https://capital-math.net/>

## برنامج مقترن لتدريبات التاييو وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية

### ومستوى أداء بعض مهارات الوثب في البالية

\* د / أحمد شعراوي محمد أحمد الخطيب

\*\* د / زينب محمد أحمد الإسكندراني

\*\*\* د / حسام أسعد أمين محمد

\*\*\*\* أ / فاطمة محمد أحمد

#### المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح للرياضة اليوم معالم جديدة تنم عن التقدم المستمر في كافة العلوم المرتبطة بها وهذا ما يسهم في تطوير النواحي البدنية والفنية للرياضات التخصصية، والتي تجعلنا كمتخصصين وباحثين في حاجة مستمرة ودائمة إلى الدراسة والتجريب لكل جديد يطرأ على الساحة الرياضية، ووفقاً لتطور العديد من العلوم الذي أدى ذلك إلى تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعاً مميزاً في الفترة الأخيرة حيث ازدهرت العديد من رياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة ، السرعة ، الدقة ، الرشاقة ، الإنقان في أداء اللاعبين بالقدرة الحركية الفائقة.

تشتمل الرياضة على أنواع وأشكال مختلفة من التمارين والرياضات التي يختص كل نوع منها بأنشطة معينة تهدف إلى زيادة اللياقة البدنية وتنمية العضلات والأعصاب، وأحد أنواع وأشكال الرياضات المختصة بالتمارين الرياضية التي بو *Tae Bo* التي تتضمن العديد من التفاصيل عند أداء التمارين والخصائص البدنية المختلفة، حيث يتم تعريف ما هي رياضة التي بو *Tae Bo* بأنّها نوع من أنواع التمارين الرياضية ذات التأثير العالي على اللياقة البدنية لجسم الإنسان، وذلك لما تتضمنه من خصائص رياضية تجمع في محتواها ما بين مجموعة من الحركات البدنية، وأشكال مختلفة من الرقص. بالإضافة إلى رياضة الملاكمة والكاراتيه . وقد ظهرت في أواخر الثمانينيات على يد بيلي بلانكس .(20)

وتعتبر تمارين التاييو من اساليب التدريبات الهوائية وهي تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع اضافة حركات لقدمين مأخوذة من رياضة الكاراتيه والتايكوندو

\* أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\* أستاذ التعبير الحركي بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، جامعة الزقازيق.

\*\*\* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\*\*\* باحثة ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

،ولكلمات الذراعين مأخذة من رياضة الملاكمه ويتم ممارسة هذه التدريبات على الموسيقي مما يجعلها أكثر تشويقا وفاعليه كما تؤدي الي زيادة كفاءة وقدرة القلب والجهاز التنفسى مما دفع بيلي (1999) الى تصميم برامج خاصة لتدريبات التاييو يمكن ان تشعر ممارسيها بمزيد من الثقة بالنفس والقوة.

كما يشير بيلي بلانكس 1999 أن تدريبات التاييو صممت للتلائم مع الاناث والذكور والصغر والكبار على اختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالاتهم البدنية فيمكنهم جميعا ممارسة التاييو حيث أن كل حركة أو مجموعة من الحركات الفنية يمكن أن تعطي بما يتاسب مع الأعمار المختلفة والاستعدادات الشخصية وذلك بغض�ن الحصول على الصحة واللياقة.(247:21)  
واشير سلوى موسى (2002) الى أهمية ممارسة تمرينات التاييو وتأثيرها الفعال على أجهزة الجسم المختلفة وتحسين اللياقة البدنية كما أنها تسهم في تحسن الحالة النفسية للممارسين وتزيد من شعورهم بالبهجة والسعادة (9)

ويشير كل من (ابو العلا احمد عبد الفتاح ،احمد نصر الدين السيد 1993 إلى انه على الرغم من التطور السريع لعلم الفسيولوجي والذي أدى بدورة إلى تطور علم فسيولوجيا الرياضية ،من خلال ما يقدمه ذلك العلم من تقسيم الاستجابات والتكييفات الفسيولوجية التي ساعدت في تطوير طرق اتعلم الحركي والتدريب الرياضي ، فما زالت المؤلفات العلمية في ذلك المجال الأولى في العلم لألم (علم الفسيولوجي العام ) في محاولة الاقتراب من الواقع التطبيقي في المجال الراضي بهدف كشف النقاب عن التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تعد المصدر الأساسي الذي يشكل جوهر الأداء الحركي .(3:1)

كما يشير ابو العلا عبد الفتاح ،واحمد نصر الدين (2003) الى ان اللياقة الفسيولوجية تعتبر لياقة كل وظائف الجسم المختلفة ،وكفاءة عمل جميع اجهزته الحيوية لذلك يضم مصطلح اللياقة الفسيولوجية بعض المكونات التي اتفق عليها حديثا وهي المرونة ، القوة العضلية ، التحمل العضلي ، القدرات الالاهوائية ،والقدرات الهوائية ، وبعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة الصحية والتي تتأثر بمستوى النشاط البدني المبذول وهو ضغط الدم وتحمل الجلوكوز ، ومعدل استهلاك الأكسجين (26:2)

ويشير" محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ( 1983 م ) إلى أن الاستمرار في التدريب يلعب دورا هاما في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعب، ولكن تؤدي الأجهزة الحيوية عملها بكفاءة يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية والفيسيولوجية تمكّنه من الاستمرار في أداء النشاط الممارس ( 13:24 )

يشير محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ( 2000م ) أن معدل النبض يتّحد عن طريق إيقاع الاستثارة في العقدة الأذينية ويحسب معدل النبض بواسطة سماع ضربات القلب على القصص الصدرية وهو يتراوح بين 60-70 ضربة / دقيقة لفرد العادي ويمكن إحساس النبضات بلمس الشريان القريبة من سطح الجلد. ( 201 : 14 )

يضيف أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسانين ( 1997م ) أنه عادة ما يعطى قياس معدل النبض مؤشراً للحالة التدريبية للاعب والتي يمكن إجراء قياس معدل النبض في توقيتات مختلفة منها عند الاستيقاظ في الصباح الباكر، خلال فترة الاستشفاء بعد أداء الحمل البدني، أثناء أداء الحمل البدني للتعرف على كيفية وطبيعة استجابة قلب الرياضي. ( 85 : 3 )

التعبير الحركي كنشاط من الأنشطة الرياضية له مهاراته الخاصة والتي تميزه وتعتبر بمثابة العمود الفقري لهذا النشاط والبالغ له أحد فروع التعبير الحركي يتضمن دون غيره من الأنواع الأخرى على تكتيكي خاص ويطلب قدرات بدنية وفسيولوجية متميزة تساعد على رفع مستوى الأداء كما يتطلب تشكيل مفاصل وعضلات الجسم بما يتناسب مع نوعيه الحركات التي تتضمنها مهارات هذا الفن ( 43-17 )

من أهم المهارات الأساسية للبالغ هو الوثب الذي يدخل ضمن تكوين الجمل الحركية ذات الحركات المعقدة والسريعة ويتم احراز التقدم فيه بالتدريب الشاق مع وجود ضرورة الاهتمام بتفاصيل الأداء وتعتبر الوثبات في البالغ من اصعب المهارات عند ادائها فهي تتطلب مهارة فائقه للتحكم في عضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة . ( 18:68 ) ( 18:68 )  
لذا يتطلب الوثب في البالغ قدرًا كبيرًا من القدرة العضلية والرشاقة والدقة التي تساعد في عملية الارتفاع لتحقيق أفضل النتائج. وهناك العديد من الباحثين المتخصصين قاموا بالبحث في طرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية مستخدمين تمارينات التایبو .

**مشكلة البحث:**

من خلال عمل الباحثون في مجال الرياضي عامه ومجال تدريب البالية خاصة لاحظوا وجود انخفاض في مستوى اداء بعض مهارات الوثب في البالية والشعور بالتعب بعد فترة قصيرة من أداء تلك المهارات لذلك اتجه الباحثون نحو نوع من التمرينات وهو تمرينات التايبيو للتعرف على تأثيرها على بعض مهارات البالية قيد البحث المتمثل في (مهارة الوثب مع تبديل القدمين- السيسون المغلق) وبعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (معدل النبض - معدل التنفس - ضغط الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

**هدف البحث:**

يهدف البحث الى:

- التعرف على برنامج مقترن لتمرينات التايبيو وتأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في (معدل النبض - معدل التنفس- ضغط الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).
- التعرف على ما ينعكس على تحسن الأداء الحركي لمهارات الوثب في البالية قيد البحث والمتمثلة في (الوثب مع تبديل القدمين - السيسون المغلق ) .

**فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في بعض الجوانب الفسيولوجية قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في مستوى الأداء في مهارات الوثب في البالية قيد البحث .

**المصطلحات المستخدمة في البحث :****1. التعبير الحركي:** *Dance*

هو فن استخدام حركات الجسم وأجزاءه المختلفة في التعبير عما يدخل الفرد من مشاعر وأحاسيس وهو لغة استبدل فيها اللفظ بالحركة للتعبير عن فكرة معينة او حدث ما بحيث تصل الى المشاهد فيستوعبها ويستمتع بها. (43:17)

**2. البالية :**

هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدما قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الإضاءة، الملابس. (1:11)

**3. الوثب :**

مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة ولذلك فهو يعتبر من أهم الأركان الأساسية في البالية . (68:11:.)

**4. تدريبات التاييو:**

من أشكال التمرينات تتكون من مزيج من حركات الملاكمة والكاراتيه والإيروبكس، وتؤدي بالانسياقية مع الاستمرار في الوثب بالقدمين مع مصاحبة الموسيقى المناسبة لأداء التمرينات. (21)

**5. ضغط الدم:**

يعرف ضغط الدم علميا بأنه قوة دفع الدم لأوعية الجدران الدموية التي يجري فيها خلال تغذيته للجسم خلال الدورة الدموية، حيث تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع القلب محتوياته من الدم المحمل بالأكسجين والغذاء إلى الشريان الأبهر، ومنه إلى بقية شرايين الجسم، ثم ينقبض القلب مرة أخرى ليعود الدم من الجسم إليه وينقبض مرة أخرى وهكذا، وتستمر الدورة الدموية على هذا الحال منذ بداية حياة الإنسان وحتى وفاته. (399:5)

**6. القياسات الفسيولوجية :**

هي التي تعبر عن الحدود التي يمكن أن تعمل في ضوئها أجهزة الجسم الحيوية المختلفة والتي تبين مدى استجابة الأجهزة للحمل الواقع عليها . (244:14)

**7. الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:**

هو أقصى معدل للأكسجين المستهلك باللتر في الدقيقة كما يطلق عليه أيضا بأنه عباره عن أكبر قيمة من الأكسجين التي تستهلك أثناء العمل العضلي باستخدام أكثر من 50 % من عضلات الجسم. (215-6)

**8. معدل النبض:**

هو عدد انقباضات القلب في الدقيقة الواحدة والتي تبلغ في المتوسط 70 نبضة في الدقيقة أثناء

الراحة، وتستخدم ضربات القلب كمقاييس للمجهود والاستجابة الفورية لأقل تغيير في احتياجات الجسم ويعتبر أحسن مقياس للأداء العضلي". (16-137)

9. **معدل التنفس:** هو عدد مرات التنفس الكاملة في الدقيقة الواحدة. (15-12).

### **الدراسات المرتبطة:**

1. أجرت سلوى سيد موسى(2002) دراسة بعنوان تأثير برنامج تمرينات التاييو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات واستهدفت تلك الدراسة التعرف على تأثير تمرينات التاييو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات واستخدمت الباحثة المنهج التجاري وقد اختارت الباحثة عينة البحث الطريقة العماديه من طالبات الفرقه الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وكان من اهم نتائج تلك الدراسة هو تحسين نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات نتيجة استخدام تدريبات التاييو.

2. أجرت رانيا محمد عبد الجود (2006): دراسه بعنوان فاعليه تدريبات التاييو على مستوى اداء بعض المهارات الهجوميه وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه واستهدفت تلك الدراسة التعرف على فاعليه تدريبات التاييو على مستوى اداء بعض المهارات الهجوميه وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه ، وقد استخدمت الباحثه المنهج التجاري لملاءنته لطبيعة البحث ، واشتملت عينه البحث على عدد 21 لاعبه كاراتيه من طالبات الفرقه الرابعه تخصص كاراتيه بكليه التربية الرياضيه للبنات جامعه الزقازيق ، ومن اهم النتائج التي اسفرت عنها الدراسه هي التاثير الايجابي لتدريبات التاييو على مستوى اداء بعض المهارات الهجوميه وتأخير ظهور التعب واستمرار اداء الاعب بالقوه والسرعه المطلوبه نتيجه لنتم ية التحمل الخاص بالاستخدام تدريبات التاييو .

3. اجري كلا من ولبي وينيس (2007) دراسة بعنوان تأثير الهدف الداخلي والخارجي في اطار ممارسه الاداء " ويهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التمرينات البدنيه الحديثه مثل تدريبات التاييو على المشاركين بها ومدى تاثيرها على الاجهزه الداخلية للجسم والمظاهر العام للتكوين الجسمي وتكونت عينه الدراسه عاى عدد

(224) فرد ، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لملائمة طبيعة البحث ، واستخدمت الدراسة استبيان للتعرف على مختلف استجابات المشاركين، وكانت أهم النتائج هي أن هناك زيادة مستمرة في عدد المشاركين لمثل هذا النوع من التدريبات الحديثة وبصفة خاصة للشباب من سن 19 سنة فأكثر ، كما أظهرت النتائج عدم وجود اثار سلبية نتيجة لممارسة تدريبات التاييو على تلك المرحلة السنوية ، وتحسن في اللياقة البدنية العامة للأفراد المشاركين وكفائة الأجهزة الداخلية ، وانخفاض معدل التعرض للأمراض والاصابات وانخفاض معدل زيادة السمنة .

4. قام "ماوريis وآخرون (2003) *Maurice et al"* بدراسة بهدف التعرف على تأثير أنواع مختلفة من النشاط البدني ومنها تدريبات التاييو على معدل ضربات القلب ، ومعدل إنتاج الطاقة والقدرة العضلية للرجلين ، واستخدم الباحثون المنهج التجاري ، وقد اختاروا عينة البحث من الأطفال تراوحت أعمارهم بين (6-16) عام ، وكانت أهم النتائج تحسين القوة العضلية للرجلين .

5. اجرت الباحثة رانيا عزت عبد الحميد (2009) دراسة بعنوان : فاعلية تدريبات التاييو على تطوير بعض جوانب اللياقة البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء في الرقص الحديث وتكونت عينة الدراسة على طلاب الفرقه الثالثة بكلية التربية النوعية شعبة التربية الرياضية للعام الجامعي 2008 - 2009 حيث بلغ عددهن (35) طالبة ، وقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد قامت الباحثة بتحديد عدد (10) طالبات لتنفيذ الدراسة الاستطلاعية عليهم ، واستبعاد عدد (5) طالبات مصابات وغير منتظمات في الحضور ، وبالتالي أصبح العدد الفعلي للعينة الأساسية هو (20) طالبة ، تم تقسيمهن على مجموعتين أحدهما ضابطة والآخر تجريبية قوام كل منهن (10) طالبات واستخدمت الباحثة المنهج التجاري باستخدام التصميم التجاري لمجموعتين (أحدهما ضابطة والآخر تجريبية) لملائمة طبيعة الدراسة .

6. قامت "زينب محمد الإسكندراني" (2003) بدراسة تهدف إلى "التعرف على تأثير برنامج مقترن لتدريبات التاييو *Tea-Bo*" على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث" وقد استخدمت الباحثة المنهج التجاري باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقه الرابعة تخصص التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وكان عددهن (32) طالبة وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترن لتدريبات التاييو *Tae-Bo* كان له تأثير إيجابي على تحسن التوافق العضلي العصبي وكذلك عناصر اللياقة البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لجملة التعبير الحركي الحديث .

7. قامت "عالية عادل شمس الدين" (2004) بدراسة تهدف إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترن لتدريبات التاييو *Tae-Bo* على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث واستخدمت الباحثة المنهج التجاري باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة للبحث بالطريقة العدمية من طالبات الفرقه الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق، وبلغ عددهن (36) طالبة وقد تم تنفيذ البرنامج المقترن لمدة (8) أسابيع، وكانت أهم النتائج تحسن عناصر اللياقة الفسيولوجية وتأخذ ظهور التعب ووجود فروق دالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث.

8. أجرت ايمان محمد محمود (2020) دراسة بعنوان تأثر برنامج تعليمي باستخدام اسلوب التعليم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات المد والوثب في البالية . يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التعليم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات المد والوثب في البالية . وقد استخدم المنهج التجاري . مجموعة تجريبية قوامها 20 طالبة ومجموعة ضابطة قوامها (20) طالبة واشتملت عينة البحث الأساسية على (40) طالبة من طالبات الفرقه الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة . وأشارت نتائج البحث الى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة التي ام التدريس لها بالتعلم المعكوس ومدى تأثيرها الايجابي على المستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في البالية (قيد البحث).

### **إجراءات البحث.**

#### **منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجاري باستخدام التصميم التجاري لمجموعة تجريبية واحدة وذلك بأجراء القياسات (القبلية - البعدية)

#### **مجتمع وعينة البحث:**

#### **مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث مجموعة من اللاعبات في فرقه البالية بنادي جزيرة الورد المنصورة في محافظة الدقهلية .

#### **حجم العينة:**

بلغ حجم العينة الكلية للبحث (11) من لاعبات فرقه البالية تتراوح أعمارهم من (11-15 سنة).

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات فرقه البارليه بنادي جزيرة الورد المنصورة وبلغ عدد العينة الأساسية (9) (المجموعة التجريبية)، بالإضافة إلى مجموعة عددها (2) لاعبة للدراسة الاستطلاعية.

#### **شروط اختيار العينة:**

1. أن تكون في مرحلة عمرية من (11-15) سنة
2. أن تتضمن اللاعبات برغبتهم وبعد موافقة ولـى الامر.
3. اجراء الكشف الطبي على اللاعبات للتأكد من عدم وجود مشاكل صحية لديـهنـ.

#### **مجالات البحث:**

##### **1. المجال البشـرى:**

اشتمـلـ المجال البـشـرىـ للـبـحـثـ عـلـىـ الـلـاعـبـاتـ فـيـ فـرـقـةـ الـبـالـلـيـهـ بـنـادـيـ جـزـيرـةـ الـورـدـ المـنـصـورـةـ فـيـ مـحـافـظـةـ الدـقـهـلـيـهـ .

##### **2. المجال الزمنـى:**

تم تـفـيـذـ التـجـرـيـةـ الأـسـاسـيـةـ لـلـبـحـثـ وـإـجـرـاءـ الـقـيـاسـاتـ الـقـبـلـيـةـ وـالـبـعـدـيـةـ خـلـالـ الـفـتـرـةـ مـنـ (2021\10\25) إـلـىـ (2021\5\25)

##### **3. المجال الجـغرـافـي:**

تم تـطـبـيقـ التـجـرـيـةـ وـإـجـرـاءـ الـقـيـاسـاتـ الـقـبـلـيـةـ وـالـبـعـدـيـةـ بـنـادـيـ جـزـيرـةـ الـورـدـ المـنـصـورـةـ بـمـحـافـظـةـ الدـقـهـلـيـهـ .

#### **أدوات جمع البيانات:**

1. استـمـارـةـ اـسـطـلـاعـ رـأـيـ السـادـةـ الـخـبـرـاءـ:
- استـمـارـةـ اـسـطـلـاعـ رـأـيـ الـخـبـرـاءـ حـوـلـ الـفـتـرـةـ الـزـمـنـيـةـ لـتـفـيـذـ بـرـنـامـجـ التـابـيـوـ التـيـ تـنـتـاسـبـ مـعـ الـلـاعـبـاتـ فـيـ الـمـرـحـلـةـ الـعـمـرـيـةـ مـنـ (11-15ـ سـنـةـ)
- استـمـارـةـ اـسـطـلـاعـ رـأـيـ الـخـبـرـاءـ حـوـلـ تـأـثـيرـ بـرـنـامـجـ التـابـيـوـ التـيـ يـنـتـاسـبـ مـعـ الـلـاعـبـاتـ فـيـ الـمـرـحـلـةـ الـعـمـرـيـةـ مـنـ (11-15ـ سـنـةـ)
- استـمـارـةـ اـسـطـلـاعـ رـأـيـ الـخـبـرـاءـ حـوـلـ تـحـدـيدـ أـهـمـ الـمـتـغـيرـاتـ الـفـسـيـلـوـجـيـةـ الـمـرـتـبـةـ بـالـمـرـحـلـةـ الـسـنـيـةـ فـيـ الـمـرـحـلـةـ الـسـنـيـةـ مـنـ (11-15ـ سـنـةـ).

##### **2. استـمـارـةـ تسـجـيلـ بـيـانـاتـ:**

يسجل بها القياسات القبلية والبعدية، والممثلة في قياس (طول الجسم - وزن الجسم- العمر- مهارات الوثب في البالية (قيد البحث)- معدل نبض القلب - معدل التنفس - ضغط الدم- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- اختبار معدل التنفس.
- اختبار هارفارد للخطو لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
- اختبار قياس معدل النبض
- جهاز ضغط زئبي.
- ريسناميتر لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- شريط قياس بطول 50 سم.
- أقماع.
- أقلام وأوراق بيضاء A4
- ساعة إيقاف.
- صالة بالية

#### التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم (2021/12/27) على عينة قوامها (2) لاعبة بالية بنادي جزيرة الورد المنصورة.

#### أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

#### نتائج الدراسة:

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم في تطبيق البرنامج
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- تم التأكيد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكيد من كيفية تسجيل النتائج في الاستماراة المخصصة لذلك بدقة.

#### **القياسات الفسيولوجية:**

- جهاز لقياس نبض القلب
- جهاز لقياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.
- قياس معدل التنفس
- اختبار هارفارد للخطو لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين  $VO2 \max$

#### **برنامج التاييو المقترن:**

تم استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج من حيث الفترة الزمنية الكلية وعدد مرات التكرار في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تمرينات التاييو المناسبة للاعبات المرحلة السنوية من (11-15) وكانت تحليل الاستمارة أن الفترة الكلية للبرنامج (شهرين ونصف) موزعة على (30) وحدة تدريب شهرياً بواقع (3) مرات تكرار أسبوعياً وبזמן من (40 : 60) دقيقة في اليوم وبشدة قدرها من 50% إلى 59%.

#### **الهدف من برنامج التاييو:**

- تحسن القياسات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في (معدل النبض - معدل التنفس - ضغط الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).
- تحسين الأداء المهاري لمهارات الوثب قيد البحث والمتمثلة في (الوثب مع تبديل القدمين - مهارة السيسون المغلق).

#### **التصميم التجريبي للبرنامج:**

تشمل التجربة على مجموعة واحدة والتي سوف تطبق عليها البرنامج المقترن.

#### **تقنيات برنامج التاييو المقترن:**

- تم تنفيذ البرنامج المقترن باستخدام تمرينات التاييو
- مدة تنفيذ البرنامج شهرين ونصف بواقع 10 أسابيع .
- يتم تكرار التدريب في الأسبوع (3) مرات طوال الفترة الكلية لتطبيق البرنامج .
- (الزمن) يقسم زمن وحدة التدريب اليومية طوال فترة البرنامج على النحو التالي :
- (10) دقائق لكل من فترتي الاحماء والتهيئة طوال فترة تطبيق البرنامج .

- تبدأ فترة التدريب الأساسية بزمن قدرة (20) دقيقة في الأسبوعين الأول والثاني
  - (30) دقيقة في الأسبوعين الثالث والرابع.
  - (40) دقيقة في الأسبوعين الخامس والسادس
  - (50) دقيقة في الأسبوعين السابع والثامن .
  - (60) دقيقة في الأسبوعين التاسع والعشر.
  - وبشدة قدرها من 50% إلى 59%. وتم التعويض عنها بمعادلة كارفن
- التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث (تجانس).**

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (11) تلميذة (المجموعة التجريبية والإستطلاعية)؛ قام الباحثون بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في جدول (2/3).

### جدول (2/3)

**المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث. (ن=11)**

المتغيرات	الإلتواء	الاتحراف	الوسط	المتوسط	وحدة القياس	الاختبارات
المتغيرات الأساسية	1.33	1.75	11.00	11.78	سنة	العمر الزمني (السن)
	0.52	8.26	138.00	139.44	سم	الارتفاع (الطول)
	1.25	8.83	36.00	39.67	كجم	الكتلة (الوزن)
المتغيرات الفسيولوجية	1.15	4.65	62.00	63.78	لتر/دقيقة	اختبار هارفارد (VO2max) لاستهلاك الأكسجين
	1.00	1.05	98.00	98.35	CW	معدل التنفس
	1.62	16.15	75.00	83.70	BW	معدل النبض
	2.34	4.71	110.00	113.68	مليمتر زئبي	ضغط الدم الانقباضي
المتغيرات المهارية	2.66	3.33	80.00	87.96	مليمتر زئبي	ضغط الدم الانبساطي
	0.90-	0.61	1.33	1.15	درجة	معدل ضغط الدم
	0.49	0.51	0.67	0.75	درجة	مستوى الأداء في مهارات الوثب في الباليه

يتضح من جدول (2/3)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت 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.

### 8/3 المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية *SPSS(Statistical Package For Social Science)* الإصدار (25) للعلوم الاجتماعية مستعيناً بالمعاملات التالية:(المتوسط، والوسيط، والانحراف، والإلتواء). اختبار "ويلكوكسون" لدالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.

1. حجم التأثير (*Effect Size*) :

أ. للمعاملات الابارامترية: مربع ايتا ( $\eta^2$ ).

ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*rprb*).

2. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) *Change Ratio*

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

1. نسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" (*MG*)

3. نسبة الكسب المعدل لـ " بلاك" (*MGBlak*)

**عرض ومناقشة نتائج البحث.**

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

**عرض نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية"؛ وللحذر من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*rprb*)، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (3/4) و (4/4)

## جدول (3/4)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة ( $Z$ ) لإثبات دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة ( $rprb$ )، وقيمة مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في المتغيرات الفسيولوجية. ( $n=9$ )

حجم التأثير		قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
( $\eta^2$ )	(rp)		مجموع الرتب	متوسط الرتب	n	مجموع الرتب	متوسط الرتب	n			
0.890	1.00	2.67	45	5	9	0	0	0	لتر/دقيقة	اختبار هارفارد (VO2ma)	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
0.889	1.00	2.67	0	0	0	45	5	9	CW	دورة/الدقيقة	معدل التنفس
0.841	1.00	2.52	0	0	0	45	5	9	BW	نبضة/دقيقة	معدل النبض
0.713	0.80	2.14	4.50	4.50	1	40.50	5.06	8	مليمتر زئيفي	ضغط الدم الانقباضي	معدل ضغط الدم
0.895	1.00	2.68	0	0	0	45	5	9	مليمتر زئيفي	ضغط الدم الانبساطي	

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتدالي عند مستوى (0.05) وهي (1.96)؛ ويتبين من جدول (3/4) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتبين أن قيمة حجم التأثير (rp) تراوحت بين (0.80) و(1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (0.713) و(0.895) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

## (4/4) جدول

معدل التغير بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية (ن=9)

معدل التغير <i>Change</i> ( <i>Ratio</i> )	الفرق بين القياسين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
7.53	4.78	68.22	63.44	لتر/دقيقة	اختبار هارفارد ( <i>VO2max</i> )	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
1.02	1.00-	97.00	98.00	CW	دورة/دقيقة	معدل التنفس
11.97	10.00-	73.56	83.56	BW	نبضة/دقيقة	معدل النبض
1.96	2.22-	111.11	113.33	مليمتر زئبقي	ضغط الدم الانقباضي	معدل ضغط الدم
5.67	4.44-	73.89	78.33	مليمتر زئبقي	ضغط الدم الانبساطي	

يتضح من جدول (4/4) أن نسبة التحسن تراوحت بين (1.02) إلى (11.97)

## 2/1 مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كلا من السيد دربالة (1999) ، إسلام سالم، سمير عيسى(2010)، أميليو فيلا و آخرون *EmilioVilla et all* (2016) أن الحمل البدني للتمرينات أدى إلى التحسن في الكفاءة الفسيولوجية لعضلة القلب أن التدريبات الهوائية تؤدي إلى رفع كفاءة عضلة القلب لدى الإناث الممارسات عن غيرهم من الإناث الغير ممارسات للنشاط البدني.

ويشير "محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (1984م) إلى أن الاستمرار في التدريب يلعب دورا هاما في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى أداء للاعب، ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية عملها بكفاءة يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية والفيسيولوجية تمكنه من الاستمرار في أداء النشاط الممارس.

كما يشير "أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين " (2004م) إلى أن اللياقة الفسيولوجية تعتبر لياقة كل وظائف الجسم المختلفة، وكفاءة عمل جميع أجهزته الحيوية لذلك يضم مصطلح اللياقة الفسيولوجية بعض المكونات التي أتفق عليها حديثا وهي المرونة، والقدرة العضلية، والتحمل العضلي والقدرات اللاهوائية ، والقدرات الهوائية، وبعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة

الصحية والتي تتأثر بمستوى النشاط البدني المبذول وهو ضغط الدم وتحمل الجلوکوز، ومعدل استهلاك الأكسجين.

كما وجد الباحثون تأثير كبير على بعض المتغيرات الفيسيولوجية قيد الباحث في القياس البعدى عنه عن القياس القبلى والمتمثلة في (معدل النبض وضغط الدم ومعدل التنفس والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره كل من محمد حسن علوي (1994)، أبو العلا عبد الفتاح واخرون (1997)، محمد صبحي حسنين واخرون (1998)، عصام عبد الخالق (2000)، أبو العلا واخرون (2003) في أن الاستمرار في التدريب يلعب دورا هاما في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء.

ويعزى الباحثون هذه النتائج إلى تأثير برنامج التاييو المووضع بدقة لمناسبتة مع طبيعة البحث والمرحلة السنوية قيد البحث والمصاحب لأسلوب الإثارة والتشويق، وهذا يتافق مع تبيين واخرون (2002)، أن تدريبات التاييو تعتبر أسلوب جديد لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والتمتع وكان الهدف منه تحسين الحالة الفيسيولوجية للجسم بشكل عام والقياسات الفيسيولوجية قيد البحث بشكل خاص.

وهذا ماتوصل إليه الباحثون في هذه الدراسة والذي تؤكده النتائج من صدق الفرض الأول والذي يعني بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى في المتغيرات الفيسيولوجية

## 2/4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه : " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية "؛ وللحقيق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحثون اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، في المتغيرات المهارية قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (*MatchedPairs*) (*rprb*) (*Rank Biserial Correlation*، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام

مربع ايتا ( $\eta^2$ )، وللحقيقة من فاعلية البرنامج استخدمت الباحثة نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (0.6) بالإضافة إلى نسبة الكسب المعدل لـ"بلاك" ويكون الحد الفاصل لهذه النسبة هي (1.2)، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (*Change*)، كما في جدول (5/4) و(6/4)

#### جدول (5/4)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائى لرتب الأزواج المرتبطة (*rprb*)، وقيمة مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في المتغيرات المهاريه (ن=9)

حجم التأثير ( $\eta^2$ )	رتب ( <i>rpr</i> )	قيمة (Z)	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			وحدة القياس	الاختبارات
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن		
0.889	1.00	2.67	45	5	9	0	0	0	درجة	سيسون مغلق
0.891	1.00	2.67	45	5	9	0	0	0	درجة	تبديل القدمين في الهواء

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المعترف عليها في المنحنى الاعتدالى عند مستوى (0.05) وهي (1.96)؛ ويتبين من جدول (5/4) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المعترف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتبين أن قيمة حجم التأثير (*rprb*) تساوى (1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (0.889) و(0.891) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

#### جدول (6/4)

معدل التغير ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (*MG*)، ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (ن=9) وقيمة (*MGBlak*) في المتغيرات المهاريه

<i>Gain Ratio (MGBlak)</i>	<i>Gain Ratio (MG)</i>	معدل التغير (Ratio)	فرق بين القياسين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	الدرجة العظمى	الاختبارات
1.6	0.9	310.00	3.44	4.56	1.11	5	سيسون مغلق
1.6	0.9	521.05	3.67	4.37	0.70	5	تبديل القدمين في الهواء

يتضح من جدول (6/4) أن نسبة التحسن تراوحت بين (310.00) إلى (521.05)

## 2/2 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ان لتقنيين تمارينات التاييو والتي يتميز أدائها بالتدريج والتشكيل بين تدريبات القوة والسرعة بایقاع حركي معين والتي تشتمل على حركات مشابهة للوثبات وبشكل ايقاعي مصاحب للموسيقى مما أدى الي تحسن في مستوى أداء مهارات الوثب وقد اتفق الباحثون في هذا مع نعمات السيد محمد (2007) أن تدريبات التاييو تؤهل الشخص للتواصل مع الجسم والعقل وتبهر تدريباته عناصر اللياقة البدنية الضرورية الهامة للاعبة البالية. حيث أنها ذات طبيعة تخصصية تساعده على رفع القدرة البدنية وزيادة انتاج الطاقة وزيادة القوة العضلية للرجلين مما يحسن من الأداء المهاري لمهارات الوثب في البالية.

ونلاحظ من نتائج جدول (5/4) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ويتبين أن قيمة حجم التأثير ( $rprb$ ) تساوي (1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (0.891) و(0.889) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

ويتبين من جدول (6/4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارات الوثب في البالية قيد البحث (السيسون المغلق – الوثب مع تبديل القدمين ) حيث كان متوسط القياس القبلي 0.70 حيث وصل متوسط القياس البعدى 4.37 لمهارة الوثب مع تبديل القدمين وكان الفرق بين القياسيين 3.67 وهذا يدل على حجم تأثير قوي

وكان متوسط القياس القبلي لمهارة وثبة السيسون المغلق 1.11 حيث وصل متوسط القياس البعدى الي 4.56 وكان الفرق بين القياسيين 3.44 وهذا يدل على حجم تأثير قوي جداً ويتبين من جدول (6/4) أن نسبة التحسن تراوحت بين (310.00) إلى (521.05) ويرجع الباحثون نسبة التغير الكبير الي البرنامج الموضوع (التاييو) بعناية و بدقة ل المناسبة مع المرحلة السنوية قيد البحث.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية .

**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. أظهرت تمارينات التاييو تأثيراً فعالاً في معدل التنفس ومعدل النبض وضغط الدم وظهر ذلك من خلال نتائج القياس القبلي والبعدي.
2. تمارينات التاييو أظهرت تأثيراً فعالاً في تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى اللاعبات.
3. أظهرت تمارينات التاييو تأثيراً فعالاً في مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبات لمهارات الوثب في البالية قيد البحث.

**الوصيات:**

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

1. الاهتمام بتمرينات التاييو لما لها من تأثير في رفع مستوى الكفاءة البدنية .
2. الاهتمام بتمرينات التاييو لما لها من فاعلية في رفع مستوى الأداء المهاري في مهارات البالية بشكل خاص والرياضات الأخرى بشكل عام .
3. اجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير تمارينات التاييو على النواحي الفسيولوجية المختلفة للجسم لدى الإناث في مراحل سنية مختلفة.

**قائمة المراجع****أولاً المراجع العربية :**

1. أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الدين سيد (1993) \_\_\_\_\_ .
2. فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة. (2003) \_\_\_\_\_ .
3. أبو العلا عبد الفتاح و محمد حسانين (1997) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.

4. اجلال محمد ابراهيم ونادية محمد : الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتب ،القاهرة. درويش (1994)
5. احمد نصر الدين (2014) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط2، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
6. بهاء الدين سلامة (2008) : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
7. رانيا محمد عبد الجواد (2006) : فاعليه تدريبات التاييو على مستوى اداء بعض المهارات الهجوميه وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، بنات، جامعة الزقازيق.
8. زينب محمد الإسكندراني (2003) : التعرف على تأثير برنامج مقترن لتدريبات التاييو على التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء في الرقص الحديث مجلة بحوث التربية الشاملة ،المجلد الثالث ،النصف الثاني ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق.
9. سلوى سيد موسى (2002) : تأثير برنامج تمرينات التاييو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات مجلة حوت ، التربية الشاملة ، المجلد الأول ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
10. عالية عادل شمس الدين (2004) : تأثير برنامج مقترن لتدريبات التاييو Tae-Bo على تحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
11. صفية احمد محي الدين و سامية ربيع محمد (2005) : البالية والرقص الحديث ،مكتب الكتاب للنشر، القاهرة .

12. مجدي فرج (2000) : جماليات فن الرقص، دار الاوبرا المصرية، الهيئة العامة، المركز الثقافي القومي .
13. محمد حسن علاوي ،أبو العلا (1983) : فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي ،القاهرة.
14. ————— (2000) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمد شحاته (2005) : التنفس في النشاط الحركي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
16. محمد سعد الدين (2000) : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، ط3، منشأة المعارف، الإسكندرية.
17. منال محمددين (2016) : التعبير الحركي وعلاقته بال التربية الحركية من منظور بنائي ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

18. Department of : Dance course description, university of music dance (2002) Kansas.
19. Karen Cowan (2002) : Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts university of Wisconsin, Madison.
20. Billy Blanks (1999) : The Tea-BoWay"California, U.S.A.
21. Maurice R .et (2003) : Valldation and Caiiebration of Physical Activity mokitors in children"the North American Association for the study of obesity

**ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:**

22. "Tae Bo: Fitness Craze or Effective Workout", healthpsych.psy.vanderbilt.edu, Retrieved 2020-02-25.

## الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا

(COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

\* أ.م.د/ أحمد محمد شوقي إبراهيم

### المقدمة ومشكلة البحث :

أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) في مارس (2020) عن تفشي جائحة كورونا (COVID-19) ، والذي ترتب عليه زيادة الإجراءات الاحترازية من غلق للمدارس والجامعات ودور العبادة والمطاعم والمطاحف والتجمعات العامة وإلغاء الاحتفالات ووضع الأشخاص في الحجر الصحي وقيود السفر وإغلاق الحدود وإلغاء الرحلات الجوية وحظر التجوال مما أدى إلى تفاقم المشاعر السلبية لدى الأفراد .

وجائحة كورونا (COVID-19) مرض معدى تسببه الفيروسات التاجية وهي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض تتراوح في شدتها ما بين نزلات برد ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية والممتلأة التنفسية الحادة (سارس) ، وهي سلالة جديدة لم تكن معروفة لدى البشر ، ويحذر خبراء الصحة النفسية من أن الإصابة بفيروس كورونا أو الخوف من الإصابة والقيود المفروضة لمنع تفشي هذا الوباء سيترتب عليه العديد من المشكلات النفسية .

(32) ، (33) ، (34) ، (35) ، (36)

ومع انتشار جائحة كورونا (COVID-19) بين الأفراد تم التركيز على الأهمية الأساسية للصحة الجسمية التي تشمل العلاجات الطبية وتجاهل أهمية الصحة النفسية التي ترتب على العدوى ، ومع انتشار الأخبار عن زيادة أعداد الوفيات والذي بدوره أدى إلى زيادة الاضطرابات النفسية مثل الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والعزلة واضطراب النوم والهزيمة النفسية.

(676:31)

وبدأت الدراسات تتجه نحو الآثار السلبية لجائحة كورونا (COVID-19) في جانب متعددة منها الاجتماعي وال النفسي كانتشار الخوف والقلق بين الأفراد بسبب فشل العديد من العلاقات الاجتماعية نتيجة إجراءات الغلق والحجر الصحي وظهور الكثير من الاضطرابات النفسية منها كرب ما بعد الصدمة والقلق والهلع والهزيمة النفسية والاضطرابات النفسية السلوكية ، لذلك أصبح

\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة والترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

من الضروري فهم التأثير النفسي والبحث عن المحددات الرئيسية للقليل من هذه المشكلات .

(30) ، (26)

وتشير دراسة كل من (Banks, J., & Xu, X., 2020) ودراسة (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020) إلى أن انتشار جائحة كورونا (COVID-19) أدى إلى فرض العزلة والحجر الصحي والتبعاد الاجتماعي ونتج عن ذلك آثار سلبية على الصحة النفسية وجودة الحياة كالأصابة بالإحباط والملل وتدنى الحالة المزاجية والاكتئاب والقلق وزيادة الشعور بالوحدة والتفكير السلبي والخوف من العدو بفيروس كورونا. (22 : 1) ، (29 : 1)

ولهذا فإن الإجراءات الاحترازية المفروضة مع انتشار جائحة كورونا (COVID-19) جعلت المجتمع المصري والعالم بأسره أسيراً لهذا الوباء وأكثر شعوراً بالهزيمة النفسية . والهزيمة النفسية هي انكسار إرادة النفس أمام حدث معين أو فكر معين بحيث لا تقوى على مجابهته ، فهي تستسلم بدون تفكير في التخلص منه أو مواجهته ، والهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود المؤهلات وتوافر إمكانيات التجاوز وغالباً ما يكون ذوي هذه الحالة النفسية متشاركون بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجود الذاتي أو العام ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وفقدان الحيوية الذاتية وعدم التوافق مع العالم . (5 - 4 : 9)

كما أن الهزيمة النفسية تجعل الفرد أكثر شعوراً بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة نتيجة التعرض للأحداث الصادمة والأحداث الحياتية الضاغطة يترتب عليها الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية ، ويشعر الفرد بالهزيمة النفسية عندما يتوقف عن الطعام وتوقف همه عن التفاعل الطبيعي مع من حوله من أمور ويتصور أنه من المستحيل تحقيق أهدافه . (6 : 10) ، (129 - 130 : 1)

والشخصية الانهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادلة مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرية

السلبية للذات والآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل ، ومن ملامح الشخصية الانهزامية الميل لتعيم الخطأ والفشل في مهمة على سائر الأمور المشابهة وقابلة للانكسار والتي تفقد الفاعلية والحيوية الذاتية وعندما يصبح في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها تصبح أكثر اعتمادية بمعنى تحمل الآخرين مسؤولية الفشل ، ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية هي تغريب الذات فكرا وافعولاً وسلوكاً في جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شؤون الحياة.

(7: 9)

كما تشير نتائج دراسات كل من ياسر مصطفى الشلبي (2014) ، ودراسة محمود مغارى العطار (2019) (16) ، ودراسة Campellone, T. R., Sanchez, A. H., إلى أن الهزيمة النفسية تؤثر سلبياً على Fulford, D., & Kring, A. M. (2019)(23)

السلوك اليومي للأفراد . (20 : 23 ، 13 : 16 ، 390 : 149)

والانهزام النفسي جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة يمر بمراحل هي الشعور بالإحباط من الوضع الوبائي ، وسيطرة الشعور بتوهם المرض أو الإصابة بفيروس كورونا ، وانخفاض الطاقة الازمة للقيام بالواجبات والمهام الأكademie وافتقاد الرغبة والحماس تجاه العمل الأكاديمي حيث يشعر الطالب بأن أدائه للتكتيفات الدراسية ليس لها قيمة وليس من ضمن أولوياته خلال هذه الفترة العصيبة ، والشعور باليأس والاستسلام والاتجاه نحو العزلة ، وهناك أربع عوامل تفسر الهزيمة النفسية الناتجة عن انتشار جائحة كورونا Covid-19 وهي (ضعف الإرادة ، الاستسلام للهزيمة ، الوهن النفسي ، القهر النفسي) . (5 : 270 - 271)

ومما سبق ونتيجة للإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا (COVID-19) مثل حظر التجوال وإغلاق الجامعات والأئدية وغيرها من الأماكن والمنشآت زادت أوقات الفراغ لدى طلاب الجامعة بصورة كبيرة ونتج عن ذلك العديد من المشكلات النفسية ، وقام الباحث بتوجيه دراسته نحو طلاب الجامعة لاستثمار أوقات الفراغ من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المنزل وذلك لتقليل بعض المشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) والتي منها الهزيمة النفسية .

حيث تلعب الأنشطة الترويحية المنزلية دورا هاما في تحقيق السعادة والاستقرار والأمان للفرد ، كما أنها تعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية (الفيسيولوجية والاجتماعية والنفسية) ، وتوفير الراحة النفسية والتحرر من الضغوط والخوف والتوتر والوقاية من المخاطر ، وتكسب الفرد الثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز وتكوين العلاقات وكيفية التعامل مع الآخرين ، فممارسة الأنشطة الترويحية تساعده في تحقيق حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية . ( 40 : 34 : 14 ) كما أن الأنشطة الترويحية تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وإمكاناته وتنمية إرادته وإحساسه بالمسؤولية والتغلب على الصعاب ، فهي وسيلة تربوية تبني الشخصية من جميع الجوانب ، بالإضافة إلى توفير طريق ممتع لحياة شخصية وعائلية زاخرة .

( 87-82 : 12 ) ، ( 56 - 53 : 11 ) ، ( 26-20 : 17 )

وأيضا تساعده الأنشطة الترويحية على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية ونوعية الحياة ، وتعمل على تنمية الشعور بالسعادة والراحة النفسية والتعبير عن النفس والرضا وتأكيد الذات واكتساب المعارف والخبرات وحل المشكلات والتحرر من الضغوط والتوتر والخوف والقلق والاكتئاب . ( 25 : 28 ) ، ( 262 : 24 ) ، ( 487 : 24 ) ، ( 156-1 : 25 )

ومما سبق يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ضرورة حياتية لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) حيث تساعده على تنمية الشعور بالأمن وتحسين جودة الحياة الصحية والأسرية والاجتماعية والنفسية واستثمار وقت الفراغ ، ويتبين بذلك ضرورة الوقوف على معرفة أهمية الأنشطة الترويحية المنزلية وأثرها في تكوين الشخصية بصورة متكاملة من جميع الجوانب ، ومن هنا نبعت فكرة البحث حيث يرى الباحث ضرورة التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

### **هدف البحث :**

التعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وعلاقتها بالهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية :

**تساؤلات البحث :**

1. ما الدافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟
2. ما الدافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ؟
3. ما الأنشطة الترويحية المنزلية التي يمارسها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟
4. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متطلبات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟
5. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متطلبات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير البيئة الجغرافية (قرية - مدينة) ؟
6. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متطلبات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) ؟
7. ما العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهبة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ؟

**منهج البحث :**

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته .

**مجتمع البحث :**

يمثل مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا للعام الجامعي 2019 - 2020 ، والبالغ عددهم (3779) طالب (2151 ذكور ، 1628 إناث) .

**عينة البحث :**

عينة شبكية (كرة التج) وقام الباحث باستخدام هذا الأسلوب نظراً لفرض الحظر والإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة بسبب جائحة كورونا (COVID-19) ، ويبلغ قوامها

(500) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بنسبة مؤوية قدرها (13.23٪) من حجم المجتمع مقسمين إلى (297 ذكور - 203 إناث) وترواحت أعمارهم ما بين (18-21) سنة ، وقام الباحث بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ومقاييس الهزيمة النفسية قيد الدراسة باستخدام نماذج جوجل Google على جوجل درايف Google Drive وذلك من خلال شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك Facebook والواتس آب WhatsApp ، وجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية .

### جدول (1)

#### توصيف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية ن = 500

الإجمالي	النسبة المئوية	العدد	المتغيرات الديموغرافية	م
500	% 59.4	297	ذكور	1
	% 40.6	203	إناث	2
500	% 72.4	362	قرية	3
	% 27.6	138	مدينة	4
500	% 46.6	233	أقل من متوسط	5
	% 33.8	169	متوسط	6
	% 19.6	98	مرتفع	7

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

##### 1 - استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية . إعداد الباحث مرفق (5)

- قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بمجال هذا البحث ، كدراسة أيمن محمد عبد الحميد حوتة (2015) (2) ، ودراسة بهاء الدين عبد الرحمن محمد ، شيماء نور محمد علي (2015) (3) ، ودراسة محمد كمال السمنودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح (2015) (13) ، ودراسة نوال توفيق عبد الفتاح (2015) (18) ، ودراسة أحمد بدر حمد محمد (2016) (1) ، ودراسة نورهان الحسيني رمضان (2017) (19) ، ومرجع طه عبد الرحيم طه (2006) (4) ، ومرجع مسعد عويس (2008) (17) ، ومرجع محمد محمد الحمامي وعايدة عبد العزيز مصطفى (2009) (14) ، ومرجع محمود إسماعيل طلبة (2010) (15) ، ومرجع Kraus, R. (2015) (24) .

- وكذلك استطلاع آراء السادة الخبراء والذى بلغ عددهم (7) - مرفق (1) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويج في الصورة المبدئية لمحاور استبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية - مرفق (2).
- تحديد النسبة المئوية لكل محور من محاور استبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، قام الباحث باختيار المحاور التي حصلت على نسبة من (85.71 % - 100 %) من مجموع آراء السادة الخبراء (7) خبراء مرفق (3) .
- ثم قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء مرفق (1) في عبارات استبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية مرفق (4) .
- تحديد النسبة المئوية لعبارات استبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم في الصورة المبدئية (44) عبارة ، اختار الباحث العبارات التي حصلت على نسبة من (85.71 % - 100 %) من مجموع آراء السادة الخبراء ، والوصول إلى الصورة النهائية لاستبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يحتوي على (43) عبارة مرفق (5) وهذا ما يوضحه جدول ( 2 ) .

### جدول (2)

#### العدد المبدئي والنهاي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية

المحاور	م			
العدد المبدئي للعبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات	العدد المبدئي للعبارات	العدد المبدئي والنهاي
الدّوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويجية المنزلية .	1	12	1	11
الدّوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويجية المنزلية .	2	13	-	13
الأنشطة الترويجية الرياضية المنزلية .	3	3	-	3
الأنشطة الترويجية الاجتماعية المنزلية .	4	6	-	6
الأنشطة الترويجية الفنية المنزلية .	5	5	-	5
الأنشطة الترويجية الثقافية المنزلية .	6	5	-	5
الإجمالي	7	44	10	43

يوضح جدول (2) العدد المبدئي والنهاي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الأنشطة الترويجية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، وتم الإجابة على الاستبيان من خلال ثلاثة

اختيارات (نعم - إلى حد ما - لا) وتأخذ العبارات الدرجات (3 - 2 - 1 - 0) على الترتيب ، والدرجة الكلية للاستبيان تتراوح من (43 - 129) .

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الاستبيان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى وذلك بتطبيق هذا الاستبيان على عينة قوامها (40) طالب (25 ذكور - 15 إناث) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك من يوم السبت الموافق 2020/6/20 إلى يوم السبت الموافق 2020/6/27 ، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (3) ، وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور الاستبيان وهذا ما يوضحه جدول (4) ، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدول (5) ، (6) .

### جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين  $N = 40$

معامل الارتباط								
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	M	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	M	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	M
الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية			الدافع الاجتماعية والنفسية			الدافع البدنية والصحية		
**0.804	**0.815	25	**0.830	**0.834	12	**0.794	**0.815	1
**0.872	**0.912	26	**0.820	**0.842	13	**0.820	**0.843	2
**0.867	**0.891	27	**0.784	**0.770	14	**0.818	**0.790	3
الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية			**0.930	**0.901	15	**0.930	**0.903	4
**0.919	**0.921	39	**0.855	**0.854	16	**0.891	**0.868	5
**0.833	**0.879	40	**0.919	**0.931	17	**0.919	**0.936	6
**0.799	**0.820	41	**0.859	**0.863	18	**0.822	**0.834	7
**0.839	**0.876	42	**0.863	**0.877	19	**0.863	**0.879	8
**0.874	**0.871	43	**0.844	**0.866	20	**0.838	**0.857	9
			**0.768	**0.778	21	**0.768	**0.803	10
			**0.843	**0.858	22	**0.843	**0.867	11
			**0.897	**0.923	23	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية		
			**0.798	**0.808	24	**0.803	**0.883	28
			الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية			**0.779	**0.769	29
			**0.773	**0.893	34	**0.821	**0.838	30
			**0.806	**0.930	35	**0.873	**0.909	31
			**0.832	**0.955	36	**0.833	**0.861	32
			**0.804	**0.891	37	**0.872	**0.837	33
			**0.872	**0.797	38			

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.3081$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.3978$

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين  $(0.768 - 0.955)$  وبين العبارة والمجموع الكلى لاستبيان ما بين  $(0.768 - 0.930)$  مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وذلك عند مستوى معنوية  $(0.05)$ .

#### جدول (4)

**صدق الاتساق الداخلى بين المحور والمجموع الكلى لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنيين  $n = 40$**

معامل الارتباط	المحاور	م
**0.990	الد汪ع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
**0.991	الد汪ع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
**0.971	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
**0.979	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
**0.918	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
**0.976	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.3081$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.3978$

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث.

#### جدول (5)

**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني**

**لبيان معامل الثبات لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنيين  $n = 40$**

معامل الارتباط	التطبيق الأول				استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
	± ع	س	± ع	س		
**0.996	6.960	22.900	7.366	21.800	الد汪ع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
**0.995	8.343	27.150	8.808	26.00	الد汪ع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
**0.932	1.609	6.975	2.065	5.800	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
**0.985	3.857	12.800	4.087	11.750	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
**0.984	3.206	10.350	3.426	9.175	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5

ISSN : 2735-461X	العدد الرابع – الجزء الثاني	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	ديسمبر 2021م
**0.974	3.225	11.425	3.490
**0.997	26.409	91.600	28.585

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05 = 0.3081

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية = 0.01 = 0.3978

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاستبيان) لبيان معامل الثبات لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

#### جدول (6)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنيين  $N = 40$

معامل الفا		
0.895		
Cronbach's Alpha if Item Deleted	المحاور	M
0.882	الدّوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.880	الدّوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.891	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
0.887	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.889	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
0.888	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6

يوضح جدول (6) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث ويتبّع دلالة معامل الفا لمحاور الاستبيان .

2 - **مقياس الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة** إعداد (عبد العزيز محمد حسب الله ، 2020) (5)

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة ، ويتكون من (34) مفردة موزعة على (4) أبعاد ، حيث البعد الأول ضعف الإرادة ويحتوي على (12) مفردة وهم أرقام 1 ، 5 ، 9 ، 13 ، 17 ، 21 ، 25 ، 29 ، 31 ، 32 ، 33 ، 34 ، والبعد الثاني الاستسلام للهزيمة ويحتوي على (7) مفردات وهم أرقام 2 ، 6 ، 3 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، والبعد الثالث الوهن النفسي ويحتوي على (8) مفردات وهم أرقام 3

، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 30 ، وبعد الرابع الاهر النفسي ويحتوي على (7) مفردات وهم أرقام 4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، ووضعت خمسة بدائل للاستجابة عن كل مفردة وهي ( دائمًا ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا ) ، على أن تكون درجات البدائل ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) على الترتيب ، علما بأن جميع مفردات المقياس سالبة فيما عدا مفردة واحدة موجبة وهي رقم (14) الهزيمة النفسية جراء وباء كورونا حدث طارئ يمكن تجاوزه وعندها تعكس درجات البدائل لتكون ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ) على الترتيب ، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا المقياس إلى ارتفاع مستوى الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا لدى الطالب ، بينما الدرجة المنخفضة فتشير إلى انخفاضها ، حيث تبلغ درجات المقياس ما بين ( 34 - 170 ) .

وقام الباحث بالتحقق من صدق وثبات المقياس بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة التقنيين السابق ذكرها وعددها (40) طالب ، وقام الباحث بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد وبين المفردة والمجموع الكلي لأبعاد المقياس وهذا ما يوضحه جدول (7) ، وكذلك صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد المقياس وهذا ما يوضحه جدول (8) ، كما قام الباحث بإيجاد الثبات بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكذلك معامل ألفا كرونباخ ، وهذا ما يوضحه جدول (9) ، (10) .

#### جدول (7)

**صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد وبين المفردة والمجموع الكلي لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = 40**

معامل الارتباط					
الوهن النفسي	المفردة مع المجموع	م	المفردة مع المجموع	المفردة مع المجموع	م
			ضعف الإرادة	**0.876	1
**0.946	**0.973	21	**0.885	**0.880	2
**0.947	**0.970	22	**0.886	**0.898	3
**0.882	**0.916	23	**0.821	**0.824	4
**0.946	**0.971	24	**0.860	**0.858	5
**0.887	**0.922	25	**0.919	**0.917	6
**0.903	**0.897	26	**0.889	**0.894	7
**0.850	**0.897	27	**0.930	**0.938	8
الاهر النفسي		م	**0.833	**0.873	9
**0.868	**0.874	28	**0.884	**0.885	10
**0.896	**0.900	29	**0.882	**0.906	11
**0.952	**0.976	30	**0.822	**0.837	12

**0.854	**0.839	31	الاستسلام للهزيمة	م
**0.885	**0.854	32	**0.860	**0.840 13
**0.765	**0.816	33	**0.919	**0.921 14
**0.819	**0.856	34	**0.759	**0.832 15
			**0.930	**0.947 16
			**0.831	**0.868 17
			**0.885	**0.871 18
			**0.768	**0.801 19

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.3081$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.3978$

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المفردة والبعد وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.983 - 0.801 ) وبين المفردة والمجموع الكلى للمقياس ما بين (0.952-0.759) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

#### جدول (8)

صدق الاتساق الداخلى بين البعد والمجموع الكلى لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقين ن = 40

معامل الارتباط	الأبعاد	م
**0.986	ضعف الإرادة	1
**0.979	الاستسلام للهزيمة	2
**0.971	الوهن النفسي	3
**0.988	القهر النفسي	4

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.3081$

\*\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.01 = 0.3978$

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلى لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا قيد البحث .

#### جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الهزيمة النفسية جراءجائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقين ن = 40

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد	م
	± ع	س	± ع	س		
**0.986	8.319	27.350	8.590	24.125	ضعف الإرادة	1
**0.984	4.927	16.025	5.001	14.100	الاستسلام للهزيمة	2
**0.971	6.699	19.200	6.027	16.025	الوهن النفسي	3
**0.985	4.861	16.950	4.806	13.850	القهر النفسي	4
**0.995	23.922	79.525	23.973	68.100	الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية	5

$$\begin{aligned} * \text{ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية } &= 0.05 \\ ** \text{ قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية } &= 0.01 \end{aligned}$$

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق المقياس) لبيان معامل الثبات لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقين عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات المقياس .

#### جدول (10)

**معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا  
قيد البحث لدى عينة التقين ن = 40**

معامل الفا		
0.876		
Cronbach's Alpha if Item Deleted	الأبعاد	م
0.853	ضعف الإرادة	1
0.860	الاستسلام للهزيمة	2
0.858	الوهن النفسي	3
0.860	القهر النفسي	4

يوضح جدول (10) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث ويتحقق دلالة معامل الفا لأبعاد المقياس .

#### قياسات البحث :

قام الباحث بإجراء قياسات البحث لكل من استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ومقياس الهزيمة النفسية على عينة البحث الأساسية ، وذلك من يوم الأربعاء الموافق 1/7/2020 إلى يوم الاثنين الموافق 27/7/2020 .

#### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعمل بالأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ألفا (كرونباخ) ، كا2 ، الوزن النسبي ، الأهمية النسبية ، اختبار (ت) في حالة عينتين مستقلتين ، تحليل التباين في اتجاه واحد One – way ANOVA ، أقل فرق معنوي (L.S.D.) .

#### عرض ومناقشة النتائج :

سيقوم الباحث بعرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها وخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية

## (11) جدول من خلال جدول (11) COVID-19؟ وذلك من جراء جائحة كورونا (COVID-19)

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة  $K_2$  والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الأول (الدّوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزليّة) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزليّة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا  $n = 500$

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	$K_2$	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
8	94.2	1413	594.076	2.826	1.6	8	14.2	71	84.2	421	تحسين صورة الجسم بالمحافظة على الجسم الرياضي .	1
5	94.86	1423	629.812	2.846	1.2	6	13	65	85.8	429	المحافظة على مرنة الجسم .	2
7	94.46	1417	607.516	2.834	1.4	7	13.8	69	84.8	424	المحافظة على رشاقة الجسم .	3
11	92.4	1386	497.164	2.772	2.2	11	18.4	92	79.4	397	المحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى .	4
10	92.8	1392	516.688	2.784	2	10	17.6	88	80.4	402	زيادة القدرات البدنية على التحمل .	5
9	93.2	1398	539.728	2.796	2	10	16.4	82	81.6	408	العمل على إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن .	6
4	95.26	1429	660.364	2.858	1.4	7	11.4	57	87.2	436	تنشيط الدورة الدموية وتحسين الصحة العامة.	7
6	94.53	1418	608.272	2.836	1.2	6	14	70	84.8	424	رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسى .	8
3	95.93	1439	698.572	2.878	1	5	10.2	51	88.8	444	التخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء	9
2	96.13	1442	712.828	2.884	1	5	9.6	48	89.4	447	دعم المناعة والوقاية من الأمراض .	10
1	96.33	1445	727.300	2.890	1	5	9	45	90	450	تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة .	11

قيمة  $K_2$  الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05$   $5.99$

يتضح من جدول (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول (الدّوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزليّة) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزليّة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة  $K_2$  المحسوبة تتراوح ما بين (497.164 – 727.300) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (11) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الأول (الدowافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (11) (تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة) المرتبة الأولى بنسبة (96.33) ، وتليها العبارة رقم (10) (دعم المناعة والوقاية من الأمراض ) في المرتبة الثانية بنسبة (96.13) ، وتليها العبارة رقم (9) (التخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء) في المرتبة الثالثة بنسبة (95.93) ، بينما احتلت العبارة رقم (4) (المحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى) المرتبة (11) والأخيرة بنسبة (92.4) .

حيث تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية إلى تطوير الحالة الصحية وإكساب اللياقة البدنية العامة والوظيفية للأجهزة الحيوية للجسم والمحافظة عليها ، والسيطرة على البدانة والمحافظة على القوام المقبول واستكمال تناسق الجسم ، وتنمية العادات الصحية المرغوبة ، والوقاية من الأمراض ، وتحسين المناعة ، وتجديد نشاط وحيوية الجسم .

( 44: 8 ) ( 34 : 14 ) ( 46 )

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية جراءجائحة كورونا COVID-19) ضرورة حياتية لأنها تعزز الحالة البدنية والصحية للممارسين حيث تعمل على تنمية السلوكيات الصحية كالنظافة والتغذية السليمة ، ودعم المناعة والوقاية من الأمراض ، والتخلص من الطاقة الزائدة وتحقيق الاسترخاء ، وتنشيط الدورة الدموية وتحسين الصحة العامة ، والمحافظة على مرونة الجسم ، ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والجهاز التنفسـي ، والمحافظة على رشاقة الجسم ، وتحسين صورة الجسم بالمحافظة على الجسم الرياضي ، والعمل على إنقاص الوزن أو الحفاظ على الوزن ، وزيادة القدرات البدنية على التحمل ، والمحافظة على القوة البدنية وامتلاك عضلات أقوى .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الثاني "ما الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراءجائحة كورونا (COVID-19)؟" وذلك من خلال جدول (12) .

## جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الد汪ع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
12	96.06	1441	716.668	2.882	1.4	7	9	45	89.6	448	تحقيق التفاعل الاجتماعي وخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية.	12
10	96.73	1451	761.524	2.902	1.2	6	7.4	37	91.4	457	تحقيق الترابط الأسري .	13
7	97.13	1457	787.348	2.914	1	5	6.6	33	92.4	462	الأمن والاطمئنان والدفء والحب .	14
9	96.8	1452	766.576	2.904	1.2	6	7.2	36	91.6	458	تنمية القيم الاجتماعية كالتعاون والقيادة وتحمل المسئولية والقدرة على اتخاذ القرار وخدمة ومساعدة الآخرين .	15
11	96.26	1444	726.832	2.888	1.2	6	8.8	44	90	450	تنمية القيم الأخلاقية كالصبر والشجاعة .	16
13	95.93	1439	702.772	2.878	1.2	6	9.8	49	89	445	تنمية القيم الجمالية كالنظام والهدوء والتذوق الفني .	17
8	97.06	1456	777.472	2.912	0.8	4	7.2	36	92	460	الابتكار والإبداع والتعبير عن الذات .	18
1	98.86	1483	912.388	2.966	0.4	2	2.6	13	97	485	السعادة والفرح والسرور واستثمار بوقت الفراغ .	19
6	97.4	1461	808.132	2.922	1	5	5.8	29	93.2	466	الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والتعامل معها .	20
5	97.53	1463	818.668	2.926	1	5	5.4	27	93.6	468	تنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الأفكار السلبية المحبطية كتوهم المرض والخوف من فيروس كورونا .	21
4	97.73	1466	829.552	2.932	0.8	4	5.2	26	94	470	خفض القلق والاكتئاب والضغوط النفسية جراءجائحة كورونا .	22
3	97.93	1469	840.508	2.938	0.6	3	5	25	94.4	472	تنمية المرونة والصلابة النفسية .	23
2	98.33	1475	867.844	2.950	0.4	2	4.2	21	95.4	477	دعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة .	24

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

يتضح من جدول (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الدowافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (912.388 – 702.772) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (12) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الثاني (الدowافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها مستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (19) (السعادة والفرح والسرور واستثمار بوقت الفراغ) المرتبة الأولى بنسبة (98.86) ، وتليها العبارة رقم (24) (دعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة) في المرتبة الثانية بنسبة (98.33) ، وتليها العبارة رقم (23) (تنمية المرونة والصلابة النفسية) في المرتبة الثالثة بنسبة (97.93) ، بينما احتلت العبارة رقم (17) (تنمية القيم الجمالية كالنظام والهدوء والتذوق الفني) المرتبة (13) والأخيرة بنسبة (92.4) .

فالترويج حالة سارة حيث أنه يجلب السرور والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط . (66 : 11)

ويتحقق ذلك مع دراسة محمد كمال السمنودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح الشوكي (2015) (13) حيث أن السعادة الشخصية والسرور أعلى الدوافع للممارسة الأنشطة الترويحية . (431 : 13)

وتتضاح أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في أنها تساهم في بناء شخصية الفرد من خلال المشاعر الإيجابية والتفاعل والحماس الذي يكون مصدره الرضا والسعادة والشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس والتعبير عن الذات والابتكار والإبداع ، ووقاية الفرد من القلق والتوتر والاكتئاب والضغط النفسي وتحسين نوعية الحياة وتحقيق التفاعل الاجتماعي وتنمية القيم . (4 : 17 – 17 : 26 ، (261-205) : 25 ، (46 – 44) : 28 ، (490-485) : 24 ، (156-1 : 25 ) وتشير دراسة كل من (Armbruster, S., & Klotzbücher, V., 2020) (21) ودراسة (Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. , 2020) (27) ودراسة

(29) (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020) إلى أهمية ممارسة الأنشطة

الرياضية والهوايات للتخفيف من الآثار السلبية للصحة النفسية الناتجة عن جائحة كورونا Covid-19 ، حيث تعمل على استثمار أوقات الفراغ وتنظيم الحياة اليومية وتزيد من اللياقة النفسية والبدنية للبقاء بصحة جيدة جسدياً وقرة نفسية أثناء الوباء .

(1 : 29) (20 - 13) (12 : 27) ، (1 : 21)

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) ضرورة حياتية يومية لأنها تعزز الصحة النفسية والاجتماعية للممارسين حيث تعمل على استثمار وقت الفراغ والشعور بالسعادة والسرور، ودعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة ، وتنمية المرونة والصلابة النفسية ، وخفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي جراء جائحة كورونا ، وتنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الأفكار المحبطة كتوهم المرض والخوف من فيروس كورونا ، وتعزز الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات ، وتنمية الشعور بالأمن والاطمئنان والدفء والحب ، وإتاحة الفرصة لابتكار والإبداع والتعبير عن الذات ، وتنمية القيم الاجتماعية كالتعاون والقيادة وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وخدمة ومساعدة الآخرين ، وتحقيق الترابط الأسري ، وتنمية القيم الأخلاقية كالصبر والشجاعة ، وتحقيق التفاعل الاجتماعي وخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية ، وخفض الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وال الخاصة بالإجابة على التساؤل الثالث "ما الأنشطة الترويحية المنزلية التي يمارسها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19)"؟ وذلك من خلال جداول (13) ، (14) ، (15) .

## (13) جدول

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا <sup>2</sup>	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
1	99	1485	923.764	2.970	92.00	2	6.00	11	2.00	487	تمرينات اللياقة البدنية .	25
2	97.8	1467	834.892	2.934	85.33	4	6.00	25	8.66	471	الألعاب الصغيرة .	26
3	65.86	988	11.668	1.967	88.66	155	7.33	202	4.00	143	الألعاب والرياضات الفردية والزوجية.	27

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

يتضح من جدول (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين (923.764 – 11.668) .

كما يتضح من جدول (13) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الثالث (الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها مستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (25) (تمرينات اللياقة البدنية) المرتبة الأولى بنسبة (99) ، وتليها العبارة رقم (26) (الألعاب الصغيرة ) في المرتبة الثانية بنسبة (97.8) ، وتليها العبارة رقم (27) (الألعاب والرياضات الفردية والزوجية) في المرتبة الثالثة والأخيرة بنسبة (65.86) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تمرينات اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة من أكثر الأنشطة الرياضية التي يسهل ممارستهم بالمنزل جراء جائحة كورونا (COVID-19) حيث يمكن ممارستهم في أي مساحة متاحة بالمنزل ولا تحتاج إلى مهارات معينة ، فالألعاب الصغيرة من أقرب وأحب الأنشطة الرياضية لدى النفوس ، كما تعد تمرينات اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة ضرورة حياتية يومية وذلك لمحدودهم على جميع جوانب الشخصية البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والنفسى .

ويتحقق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) (7) حيث أن تمرينات اللياقة البدنية هي أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ، ويليها الألعاب والرياضات الفردية ثم الألعاب الصغيرة .

#### جدول (14)

**التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500**

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
5	98.26	1474	878.332	2948	1	5	3.2	16	95.8	479	ألعاب الماندة مثل (الشطرنج - الدومينو - الكوتشين).	28
3	98.8	1482	917.872	2.964	1.8	4	2	10	97.2	486	الألعاب الإلكترونية.	29
1	99.4	1491	958.468	2.982	0.4	2	1	5	98.6	493	أنشطة التواصل الإلكتروني مثل (الفيس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر).	30
6	98.06	1471	867.124	2.942	1.2	6	3.4	17	95.4	477	الحفلات الأسرية الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد).	31
4	98.33	1475	878.476	2.950	0.8	4	3.4	17	95.8	479	المحادثات والمناقشات الأسرية.	32
2	99.26	1489	946.804	2.978	0.4	2	1.4	7	98.2	491	مشاهدة الأفلام والمسرحيات.	33

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 5.99 = 0.05

يتضح من جدول (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين 867.124 - 958.468 (9) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (14) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الرابع (الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها مستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (30) أنشطة التواصل الإلكتروني مثل (الفيس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) المرتبة الأولى بنسبة (99.4) ، وتليها العبارة رقم (33) (مشاهدة الأفلام والمسرحيات) في المرتبة الثانية بنسبة (99.26) ، بينما احتلت العبارة رقم (31) (الحفلات الأسرية الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد)) في المرتبة السادسة والأخيرة بنسبة (98.6) .

ويرجع الباحث ذلك إلى ما فرضته الظروف الحالية لجائحة كورونا (COVID-19) من إجراءات احترازية وحظر منزلي وتباعد اجتماعي ، الأمر الذي دفع الأفراد إلى التواصل عبر منصات التواصل الاجتماعي الإلكترونية مثل (الفيس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) وذلك للاطمئنان على الأهل والأقارب والأصدقاء .

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) (7) حيث أن أنشطة التواصل الإلكتروني هي أكثر الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا .

### جدول (15)

النكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في

المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى

طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
4	43.06	646	524.944	1.292	81.6	408	7.6	38	10.8	54	الأعمال اليدوية مثل (الريكيو - التطريز)	34
2	54.26	814	159.484	1.628	59.8	299	17.6	88	22.6	113	الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف)	35
3	46.26	694	361.564	1.388	73.4	367	14.4	72	12.2	61	الدراما مثل (التمثيل - رواية وتألف القصص)	36
5	41.06	616	564.868	1.232	83.4	417	10	50	6.6	33	الموسيقى مثل (العزف - الغناء)	37
1	65	975	20.644	1.950	40.4	202	24.2	121	35.4	177	الرقص .	38

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

يتضح من جدول (15) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (20.644 - 564.868) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (15) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور الخامس (الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى جيد ، حيث احتلت العبارة رقم (38) (الرقص) المرتبة الأولى بنسبة (65) ، وتليها العبارة رقم (35) الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف) في المرتبة الثانية

بنسبة (54.26) ، بينما احتلت العبارة رقم (37) الموسيقى مثل (العزف - الغناء) في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (41.06) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الرقص جراءجائحة كورونا (COVID-19) هو وسيلة لحفظ على اللياقة البدنية وإدارة الوزن وزيادة الرشاقة والمرنة ويساعد القوام وينشط الدورة الدموية ويجدد النشاط والحيوية ، ويعلم على تحسين الصحة النفسية والشعور بالسعادة ويحفز على الإبداع وتعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق والتوتر والاكتئاب والضغوط النفسية .

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هالي (2020) (7) حيث أن الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف) هي أكثر الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراءجائحة كورونا وليها الأعمال اليدوية مثل التريكو والتطريز ثم الموسيقى مثل (العزف - الغناء) ثم الرقص ثم الدراما مثل التمثيل ورواية وتأليف القصص في المرتبة الخامسة والأخيرة .

#### جدول (16)

النكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية

لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					%	ك	%	ك	%	ك		
3	50.93	764	188.404	1.528	61.8	309	3.6	118	14.6	73	القراءة .	39
5	40.33	605	610.204	1.210	85.4	427	8.2	41	6.4	32	الكتابة .	40
4	47.53	713	290.788	1.426	69	345	19.4	97	11.6	58	المسابقات الثقافية .	41
2	90.06	1351	401.644	2.702	4.2	21	21.4	107	74.4	372	المشاركة في الدورات والندوات وورش العمل عبر الانترنت .	42
1	93.26	1399	553.228	2.798	2.6	13	15	75	82.4	412	مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت .	43

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية  $= 0.05$

يتضح من جدول (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع أنشطة المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (610.204 - 188.404) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (16) أن الأهمية النسبية لأنشطة المحور السادس (الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى جيد ، حيث احتلت العبارة رقم (43) (مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت) المرتبة الأولى بنسبة (93.26) ، وتليها العبارة رقم (42) (المشاركة في الدورات والندوات وورش العمل عبر الانترنت) في المرتبة الثانية بنسبة (90.06) ، ثم العبارة رقم (39) القراءة في المرتبة الثالثة بنسبة (50.93) ، ثم العبارة رقم (41) المسابقات الثقافية في المرتبة الرابعة ، بينما احتلت العبارة رقم (40) (الكتابة) في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (40.33) .  
ويرجع الباحث ذلك إلى أن مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت جراء جائحة كورونا (COVID-19) تعد وسيلة لمعرفة الأخبار والمعلومات والأحداث ومتابعتها ، كما أنها وسيلة للتعلم .

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) (7) حيث أن القراءة مثل الكتب والموسوعات العلمية والروايات والمجلات والصحف هي أكثر الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ويليها مشاهدة التلفزيون ثم المشاركة في الندوات وورش العمل عبر الانترنت ثم سماع الراديو ثم الكتابة مثل الشعر والمقالة والقصة والرواية في المرتبة الخامسة والأخيرة .

عرض ومناقشة النتائج التي تم توصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الرابع "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟" وذلك من خلال جدول (17).

## جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	إناث = 203		ذكور = 297		استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
			±	س	±	س		
0.000	**9.516	1.87766	2.975	30.0887	1.362	31.9663	الدافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.000	**4.305	1.10678	2.217	38.5714	3.170	37.4646	الدافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.000	**9.791	0.71022	0.630	7.4581	0.892	8.1684	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
0.000	**3.526	0.37395	1.542	17.5419	0.811	17.9158	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.000	**18.690	3.37969	2.603	9.4975	1.417	6.1178	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
0.000	**20.504	2.65552	1.391	11.2414	1.442	8.5859	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
0.000	**9.790	4.18016	4.501	114.3990	4.812	110.2189	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

\*\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.59.

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.97.

يتضح من جدول (17) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- عرض ومناقشة النتائج التي توصل إليها وخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير البيئة الجغرافية (قرية - مدينة)؟" وذلك من خلال جدول (18) .

جدول (18)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	مدينة = 138		قرية = 362		استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
			±	س	±	س		
0.000	**8.145	1.80311	3.316	29.8986	1.606	31.7017	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.018	*2.375	0.67928	2.670	38.4058	2.927	37.7265	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.000	**12.092	0.92521	0.572	7.2101	0.826	8.1354	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
0.046	*1.996	0.23453	1.610	17.5942	0.958	17.8287	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.000	**27.462	4.48775	2.205	10.7391	1.354	6.2514	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
0.000	**11.874	2.02546	1.602	11.1304	1.742	9.1050	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
0.000	**8.888	4.22964	5.049	114.9783	4.640	110.7486	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

\*\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.59

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.97

يتضح من جدول (18) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزليه لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع)؟" وذلك من خلال جداول (19) ، (20) .

### جدول (19)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية (ن = 500)

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	التباين	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
0.000	238.193	676.169	2	1352.338	بين المجموعات	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1	
		2.839	497	1410.854	داخل المجموعات			
		499	2763.192	المجموع				
0.000	48.793	337.874	2	675.748	بين المجموعات	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2	
		6.925	497	3441.554	داخل المجموعات			
		499	4117.302	المجموع				
0.000	500.547	125.897	2	251.795	بين المجموعات	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3	
		0.252	497	125.005	داخل المجموعات			
		499	376.800	المجموع				

0.000	12.011	15.956	2	31.912	بين المجموعات	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
		1.328	497	660.240	داخل المجموعات		
			499	692.152	المجموع		
0.000	1096.781	1361.905	2	2723.810	بين المجموعات	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
		1.242	497	617.140	داخل المجموعات		
			499	3340.950	المجموع		
0.000	946.790	735.684	2	1471.368	بين المجموعات	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
		0.777	497	386.184	داخل المجموعات		
			499	1857.552	المجموع		
0.000	270.714	3403.248	2	6806.495	بين المجموعات	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7
		12.571	497	6247.977	داخل المجموعات		
			499	13054.472	المجموع		

\*\* قيمة ف الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.32

\* قيمة ف الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.64

يتضح من جدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ، الأمر الذي دعا الباحث إلى استخدام الموازنة مع أقل فرق معنوي باستخدام L.S.D للتعرف على اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية .

### جدول (20)

اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي (أقل من متوسط ، متوسط ، مرتفع) نحو محاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية (ن = 500)

الفروق بين الم المتوسطات			المتوسط الحسابي	المستوى الاقتصادي	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	m
مرتفع	متوسط	أقل من متوسط				
*3.54936	*3.12924		29.4506	أقل من متوسط	الدّوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.42012			32.5799	متوسط		
			33.00	مرتفع		
*2.33047	*2.33047		36.6695	أقل من متوسط	الدّوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
0.00			39.00	متوسط		
			39.00	مرتفع		
*1.81545	*1.00480		7.1845	أقل من متوسط	الأنشطة الترويجية الرياضية المنزلية	3
*0.81065			8.1893	متوسط		
			9.00	مرتفع		

*0.50644	*0.50644		17.4936	أقل من متوسط	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
0.00			18.00	متوسط		
			18.00	مرتفع		
*6.22817	*2.49818		5.4249	أقل من متوسط	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
*3.72998			7.9231	متوسط		
			11.6531	مرتفع		
*4.41246	*2.37707		7.9957	أقل من متوسط	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
*2.03538			10.3728	متوسط		
			12.4082	مرتفع		
*9.42244	*5.25845		108.2918	أقل من متوسط	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7
*4.16399			113.5503	متوسط		
			117.9160	مرتفع		

\* دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05  
يتضح من جدول (20) ما يلي :

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاجتماعي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الدوافع الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاجتماعي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاجتماعي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاجتماعي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .

- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- ويرجع الباحث ذلك أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي للأسرة كلما ارتفع مستوى المعيشة وزادت وسائل الرفاهية وتوفرت الإمكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية العديدة بالمنزل.
- ويتحقق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلاي (2020) (7) حيث أن اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية ، كما أن اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق

متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .

عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وخاصة بالإجابة على التساؤل السابع "ما العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا-COVID-19 لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا؟" وذلك من خلال جدول (21) .

**جدول (21)**

معاملات الارتباط بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا = 500

الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية	أبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا				استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
	القهر النفسي	الوهن النفسي	الاستسلام للهزيمة	ضعف الإرادة		
**0.873	**0.986-	**0.984-	**0.987-	**0.964-	الدافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
**0.670	**0.988	**0.987-	**0.989-	**0.977-	الدافع الاجتماعية والنفسيّة لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	2
**0.982	**0.605	**0.800	**0.598	**0.944	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	3
**0.966	**0.962-	**0.949-	**0.970-	**0.500-	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	4
**0.978	**0.441	**0.617	**0.409	**0.885	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	5
**0.978	0.062	**0.293	**0.141-	**0.861	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	6
**0.989-	**0.997-	**0.997-	**0.997-	**0.997-	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	7

( \* ) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (21) ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد ضعف الإرادة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط (-0.997) .

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد الاستسلام للهزيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط ( 0.997 ) .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد الوهن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط ( 0.997 ) .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وبعد القهر النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط ( 0.997 ) .
- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية ( 0.01 ) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وبلغ معامل الارتباط ( 0.989 ) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ضرورة حياتية يومية حيث تلعب دور رئيسي وهام في تتميمية شخصية الفرد من جميع الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية ومن ثم توازن الشخصية ، وبذلك تساعد على خفض الهزيمة النفسية (ضعف الإرادة ، الاستسلام للهزيمة ، الوهن النفسي ، القهر النفسي) جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

كما أن ممارسة الأنشطة الترويحية تعمل على إكساب الخبرات العلمية والبدنية والصحية والاجتماعية لإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة . ( 11 : 64 )

وتسمهم الأنشطة الترويحية في إسعاد الفرد وفي إكسابه الصحة العقلية والبدنية وترقية خلقه والثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية والسلامة والأمن والاعتماد على النفس وتحقيق الذات والتعبير عن النفس والمشاركة في خدمة الآخرين والتعاون والشعور بالسعادة والحب وتنمية الروح القومية

والانتماء وتحقيق الرضا والسعادة والصحة والشعور بالاطمئنان والتخلص من الضغط العصبي والتوتر والاكتئاب والقلق ، ويعمل ذلك على تماسك وترابط المجتمع . ( 4 : 17-26 )

وتعمل الأنشطة الترويحية على وقاية الفرد من الملل والقلق والضغط النفسي والعصبية ، وفيه يعبر الفرد عن نفسه وينمي عقله وتزداد معارفه وتتمو ميوله والتفاعل مع الآخرين والاحساس بالانتماء وتحسين صحته البدنية والنفسية وتحقق له السعادة والرضا عن النفس ، وتتعدد اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة . ( 15 : 44-56 )

### الاستخلاصات :

- هناكوعي وإدراك من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لدورها الهام في تنمية الجوانب البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية ، فهي ضرورة حياتية يومية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير النوع في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية

لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الذكور، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير البيئة الجغرافية في كل من محور الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية ومحور الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية والدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لصالح الإناث ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين أقل من متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية بين متوسط ومرتفع لصالح المستوى المرتفع ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائية .
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى معنوية (0.01) بين الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية والدرجة الكلية لقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا .

### **التوصيات :**

- العمل على تصميم واستحداث أنشطة ترويحية رياضية واجتماعية وفنية وثقافية الكترونية يمكن ممارستها بالمنزل من قبل المؤسسات الترويحية المختلفة لتلبية رغبات وميل الأفراد في ظل مواجهة انتشار جائحة كورونا (COVID-19) ، وذلك لاستثمار أوقات الفراغ .

- ضرورة اهتمام الوزارات والأجهزة المعنية والجامعات والمؤسسات التعليمية بإنشاء برامج تلفزيونية وصفحات وقنوات على موقع التواصل الاجتماعي وعمل دورات تدريبية وورش عمل الكترونية لزيادة الوعي الترويحي لدى الأفراد والأسر المصرية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحيه المنزليه ودورها في تنمية الشخصية من جميع الجوانب ودورها في مواجهة الأزمات والتعرف على الأنشطة الترويحيه المنزليه وتبادل الخبرات والمهارات .
- يوصي الباحث الأجهزة المعنية بالجامعات والمؤسسات التعليمية والعاملين بالمجال الترويحي بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحيه المنزليه أداة البحث في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لاستثمار أوقات الفراغ ومواجهة الآثار السلبية والمشكلات النفسيه الناتجه عن جائحة كورونا (COVID-19) .
- إجراء دراسات عن جوانب صحية واجتماعية ونفسية أخرى لطلاب الجامعات في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) .

#### المراجع :

#### أولاً المراجع العربية :

1. أحمد بدر حمد محمد (2016) : الممارسات الترويحيه وعلاقتها بالضوابط لدى المرأة الليبية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
2. أيمن محمد عبد الحميد حوتة (2015) : الترويحي المدرسي وعلاقته بسلوك وقت الفراغ لتلاميذ المرحله الإعدادية بمراحله الإعدادية بمحافظة البحيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
3. بهاء الدين عبد الرحمن محمد ، شيماء نور محمد علي (2015) : بناء مقاييس الثقافة الترويحيه لتلاميذات المرحله الإعدادية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لقسم الترويحي الرياضي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد (1) ، ص 263 – 300 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

4. طه عبد الرحيم طه (2006) : مدخل إلى الترويج ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
5. عبد العزيز محمد حسب الله (2020) : الدالة التمييزية بين متغيري ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الانترنت اعتمادا على أبعاد الهزيمة (COVID-19) النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، المجلد (31) ، العدد (121) ، ص 326 – 255 ، جامعة بنها .
6. فضل إبراهيم عبد الصمد (2013) : الهزيمة النفسية "مقياس الهزيمة النفسية في البيئة المصرية" ، بحث منشور ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، المجلد (26) ، العدد (1) ، ص 1 – 12 ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
7. عمرو محمد رضا هلالى (2020) : دور الوعي الترويحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (89) ، الجزء (4) ، ص 18 – 1 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
8. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان ، عبد المحسن مبارك العازمي(2012) : الترويج الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. محمد السعيد عبد الجود أبو حلاوة (2013) : الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشراتها محدوداتها تداعياتها والوقاية منها ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد (28) .
10. محمد السعيد عبد الجود أبو حلاوة ، راشد مزروع راشد رزق (2013) : البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترن" ، بحث منشور ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد (37) ،

11. محمد كمال السمنودي ، حمدينو : مدخل الترويح الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، عمر السيد ، محمد السيد خميس ، محمد السيد مطر ، حسام عبد العزيز جودة ، حازم محمد منصور (2014)
12. محمد كمال السمنودي ، محمد إبراهيم الذهبي ، حمدينو عمر السيد ، محمد السيد مطر، حسام عبد العزيز جودة (2014)
13. محمد كمال السمنودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح الشوكى (2015)
14. محمد محمد الحمامي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009)
15. محمود إسماعيل طلبة (2010) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ، إسلاميك جرافيك ، القاهرة .
16. محمود مغازي العطار (2019) : الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية ، بحث منشور ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (29) ، العدد (102) ، ص 388 - 432.
17. مسعد عويس (2008) : الترويج وأوقات الفراغ ، مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية ، الجيزة .
18. نوال توفيق عبد الفتاح الشوكى : التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة

الترويحية لدى المرأة في محافظة الدقهلية ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،  
جامعة المنصورة .

(2015)

19. نورهان الحسيني رمضان : الثقافة الترويحية وعلاقتها بسلوك وقت الفراغ لدى  
طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة  
الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

(2017)

20. ياسر بن مصطفى الشلبي : الهزيمة النفسية "الأسباب - الآثار - الوقاية  
والعلاج" ، هيئة الشام الإسلامية ، سوريا .

(2014)

**ثانياً المراجع الأجنبية :**

21. Armbruster, S., & Klotzbücher, V. : Lost in lockdown? Covid-19, social distancing, and mental health in Germany (No. 2020-04). Diskussionsbeiträge.
22. Banks, J., & Xu, X. : The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in the UK (No. W20/16). IFS Working Papers.
23. Campellone, T. R., Sanchez, A. H., Fulford, D., & Kring, A. M. (2019) : Defeatist performance beliefs in college students: Transdiagnostic associations with symptoms and daily goal-directed behavior. Psychiatry research, 272, p149-154.
24. Kraus, R. (2015) : Recreation and leisure in modern society, 10th Edition, Jones and Bartlett Publishers, Canada .
25. Lo, C. Y., Chang, H. I., & Chang, Y. T. (2009) : Research on Recreational Sports Instruction Using an Expert System, 5th International Conference, Active Media Technology, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, P 250 – 262 .

26. **Sood, S. (2020)** : Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. Research & Humanities in Medical Education, 7(11), p23-26.
27. **Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020)** : Effects of social distancing, self-quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic on people's well-being, and how to cope with it. International Journal of science and healthcare research, 5(2), p 12-20.
28. **Titze, S., Merom, D., Rissel, C., & Bauman, A. (2014)** : Epidemiology of cycling for exercise, recreation or sport in Australia and its contribution to health-enhancing physical activity, Journal of Science and Medicine in Sport, Vol. 17 (5), 485–490 .
29. **Venkatesh, A., & Edirappuli, S. (2020)** : Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. Bmj, 369.
30. **Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020)** : Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The lancet psychiatry, 7(3), p228-229.
31. **Zarocostas, J. (2020)** : How to fight an infodemic, The lancet, VOLUME 395, ISSUE 10225, P676

### **ثالثاً موقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :**

32. <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
33. <https://www.msdmanuals.com/professional/infectiousdiseases/respiratory-viruses/coronaviruses-and-acute-respiratory-syndromes-covid-19-mers-and-sars>
34. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
35. <https://www.niaid.nih.gov/diseases-conditions/coronaviruses>
36. <https://www.paho.org/en/topics/coronavirus-infections>

# تأثير برنامج تأهيلي لتطوير الكفاءة الوظيفية لإصابة التهاب مفصل الكتف لدى ناشئي سباحة الدولفين

\* أ.د / محمد علي حسين أبو شوارب

\*\* م.د / أحمد محمد أحمد جابر الله

\*\*\* أ / مروه محمد السيد العدروسي

## مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر مفصل الكتف من أكثر المناطق إصابة لدى السباحين، حيث تم تسمية هذه الشكاوى المتكررة من آلام الكتف باسم "كنف السباحين" دون إشارة محددة إلى أسباب وأليات الألم. حيث يمكن أن تساعد معرفة أسباب هذه الآلام المتكررة بكتف السباحين الأطباء وأخصائي التأهيل والمدربين في تطوير استراتيجيات إعادة التأهيل والحد من هذه الآلام المتكررة. (٢٤)

حيث يعرف محمد البحراوي (٢٠٠٧م) السباحة على أنها إحدى أهم أنواع الرياضات التنافسية المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للحركة وذلك عن طريق تحريك الجذع والذراعين والرجلين بهدف الارتفاع بكتافة الفرد بدنياً ومهارياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً. (١٢-٣)

ومن خلال البحث يتضح أن السباحون المنافسون يسبحون من ١٠ : ١٤ كم يومياً من ستة إلى سبعة أيام في الأسبوع ، وهو ما يعادل ٢٥٠٠ دوران للكتف يومياً. والجمع بين هذه الحركات المتكررة في مفصل الكتف يجعل الكتف أكثر عرضة للإصابة في هذه الرياضة.

(٥١٥:٥١٠-٢٥)

وبؤكد مصطفى جوهري وكاظم جابر أمير (٢٠٠١م) بأن إصابات مفصل الكتف مازالت منتشرة ومستمرة بشكل كبير مما يؤثر على مستوى الأداء ، حيث أن هذه الإصابات توقف حائلا دون تحقيق كافة الأهداف المرجوة التي يسعى اللاعب والمدرب على حد سواء على تحقيقها في كافة مجالات البطولات لمختلف المستويات الرياضية. (١٦-٤)

وأيضاً يشير براكنر وبير Peter Bruckner، (٢٠١٢) إلى أن إصابات مفصل الكتف تحل المرتبة الثانية مباشرةً من حيث التكرار والشكاوى بعد إصابات مفصل الركبة، ويعد أن الناشئين هم الأكثر عرضة لحدوث وتكرار إصابات مفصل الكتف من البالغين، وتظهر بصورة

\* أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.

\*\* مدرس دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

\*\*\* باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.

متكررة ومستمرة في الرياضات التي يتطلب فيها الأداء حركات متكررة للذراع فوق الرأس.

(٣٤٣-٢٢)

وأيضاً أضاف عبد الباسط صديق (٢٠١٣) أن إصابات مفصل الكتف التي تحدث أثناء النشاط الرياضي قد تحدث من الاستعمال المتكرر والمفرط لفترات طويلة في أي نشاط رياضي يحتاج إلى الحركة المستمرة للذراع، حيث أنه من الممكن أن تحدث هذه الحركات ضغط على الأنسجة الناعمة والرخوة التي تحيط بالمفصل. (٢١٩-٧)

ويذكر محمود حمدي أحمد (٢٠٠٨) أن مفصل الكتف يتكون من رأس العظم الكبير والتجويف العنابي الصغير لعظم اللوح ، وللتقاويم بين رأس العضد الكبير والحفرة الصغيرة للتجويف العنابي واتساع المحفظة الزلالية ، يعطى المفصل حرکته الواسعة التي يمتاز بها. (٣٠٣:١٤)

ويعتبر التأهيل الرياضي عملية جماعية يهدف إلى استعادة الفرد إلى إمكانياته وقدراته من أجل العودة للاشتراك مع فريقه بشكل قوي وسليم، وتعتمد عملية المعالجة والتأهيل على استخدام كافة التمارينات البدنية بمختلف أنواعها بغرض استكمال العلاج والتأهيل. (٢٠-١٣)

ومن خلال ما سبق فإنه من الضروري الاهتمام بتأهيل مفصل الكتف بشكل عام من خلال الأوتار والعضلات العاملة على مفصل الكتف.

وترجع أهمية الدراسة إلى تناول التهاب مفصل الكتف بطريقة وأدوات تأهيلية تختلف عن الدراسات السابقة التي تم إجرائها سابقاً ، حيث يعد استخدام الأحبال المطاطية مع تمارينات الأنقال من الوسائل الحديثة في التأهيل للرياضيين لما لها من مميزات و إيجابيات في عملية التأهيل وتحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف والمدى الحركي لمفصل الكتف.

### **أهمية البحث وال الحاجة إليه:**

تتمثل أهمية البحث وال الحاجة إليه في كونه محاولة علمية عملية من الباحثون لبناء برنامج تأهيلي حركي لالتهاب مفصل الكتف ولتطوير قدرات مفصل الكتف من حيث المدى الحركي والقوة العضلية لتحقيق أفضل النتائج في التفاصيل الرياضية، ويمكن عرض أهمية البحث في النقاط التالية:

- تحسين القوة العضلية بمحيط الكتف.

- تحسين المدى الحركي بمفصل الكتف.

### **هدف البحث:**

يهدف البحث إلى بناء برنامج تأهيلي لتطوير الكفاءة الوظيفية لإصابة التهاب مفصل الكتف لدى ناشئي سباحة الدلافين.

### **فروض البحث:**

- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف المصاب في قوة العضلات العاملة على مفصل الكتف.

- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف المصاب في المدى الحركي لمفصل الكتف.

### **مصطلحات الدراسة:**

#### **البرنامج التأهيلي:**

أحد وسائل العلاج البدني الحركي الرياضي بغرض توظيف الحركة المقننة الهادفة سواء على شكل تمرينات أو أعمال بدنية وظيفية أو مهارية وذلك للعمل على استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنياً للعودة بكماءة لممارسة النشاط الرياضي. (١٣:٧٨)

#### **التهاب مفصل الكتف:**

هو حدوث ألم وتورم في الجزء الأمامي من الكتف والجزء الجانبي من الذراع، وعادة يحدث هذا الألم عند رفع وخفض الذراع عند تحريكه خلفاً وعند محاولة لمس الظهر، ومن الممكن أيضاً حدوث طقطقة عند تحريك الذراع، والسبب الأساسي الناتج عنه كل هذه الأعراض هو حدوث التهاب في كل أوتار الكتف تحديداً في الكفة المدوره للكتف. (٨-٨٨)

## الدراسات المرجعية:

## الدراسات العربية

## جدول (١)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
آثار محمد الحمازوي عبد الرؤوف الجندي (٢٠١٨م) (١)	ميكانيكية إصابة مفصل الكتف في دفع الجلة كأساس لبرامج التدريب الوقائي	قد رأت الباحثة أن دراسة ميكانيكية إصابة مفصل الكتف في مسابقة دفع الجلة أمرا هاماً كأساس لوضع برامج التدريب الوقائي للاعبين دفع الجلة ليستد عليه المدربين في تعليم وتدريب المسابقة	عدد (١) لاعبة للتجربة الاستطلاعية	وصفي	ثبتت قيم عزم القصور الذاتي لعدد معين من الكادرات لبعض وصلات الجسم المعنية بالحركة، من شأنه أن تقل نسبة حدوث الإصابة بمحفظ الكتف خلال هذه الكادرات حركة الدفع للاعبة من لحظة كسر الاتصال للجلة مع الرقبة وعظم الترقوة حتى لحظة التخلص تمت في أضيق حدود لعزم القصور الذاتي للكتف للوصلات قيد الدراسة مما يقلل التحميل نسبياً على الكتف، وبالتالي يقلل من نسبة حدوث الإصابة بمحفظ الكتف.  مهارة دفع الجلة تحتاج إلى توفر المرونة اللازمة لمنطقة حزام الكتف، تقوية للعضلات المقربة لمحفظ الكتف (القريب الأفقي)، العضلات القابضة للكتف
ناهدة عبد زيد الدليمي، سمية عبد الرسول (٢٠١٣م) (١٨)	تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم محفظ المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة	هدف البحث إلى التعرف على تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم محفظ الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة	١٠ لاعبين يعانون من ألم مزمن في محفظ الكتف	تجريبي	أدت وسائل البحث التأهيلية إلى تخفيف ألم الإصابة المزمن بمحفظ الكتف.  كما أدت إلى تحسين قوة العضلات العاملة على محفظ ولوح الكتف.  كما أدت إلى تحسين المدى الحركي لمحفظ الكتف.

## جدول (٢)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
خالد عبد الرحمن عبد الرؤوف (٢٠١٢م) (٤)	تأثير استخدام التدريب بالأنقال والتدريبات المائية على التهاب أوتار العضلات المدوره لمفصل الكتف لدى السباحين ومعرفة مدى تأثير البرنامج على المتغيرات البدنية والفسيولوجية فيد البحث وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى السباحين	وضع برنامج وقائي للحد من إصابة التهاب أوتار العضلات المدوره لمفصل الكتف لدى السباحين ومعرفة مدى تأثير البرنامج على المتغيرات البدنية والفسيولوجية فيد البحث وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى السباحين	٣٥ سباح مسجلين بالاتحاد المصري للسباحة ومن مواليد ٩٣ بنادي الرواد الرياضي	تجريبي	أثر البرنامج التدريسي المقترن باستخدام تدريبات الأنقال والتدريبات المائية تأثيراً إيجابياً في تنمية المتغيرات البدنية لوقاية من الإصابة و تحسن للمجموعة الضابطة وذلك باستخدام البرنامج التقليدي للسباحين عينة البحث وأيضاً أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وأيضاً لأثر تأثيراً إيجابياً في الوقاية من التهاب أوتار العضلات المدوره لمفصل الكتف
مصطفى عبد العزيز عبد العزيز قلقيلة (٢٠١٠م) (١٧)	تأثير برنامج تأهيلي مقترن لإصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف الملاكمين	معرفة مدى تأثير البرنامج التأهيلي المقترن على استعادة المدى الحركي الكامل لمفصل الكتف واستعادة القوة العضلية لمنطقة الحزام الكتفي والعضلات الدوارة لمفصل الكتف	٥ لاعبين مصابين بالألام والتهاب أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف	تجريبي	أدى البرنامج إلى تخفيف حدة الألم المتزامن مع الإصابة بتنمية العضلات الصدرية الكتفية وأدى أيضاً إلى استعادة المدى الحركي لمفصل الكتف متزامناً مع استعادة القوة العضلية كما أدى إلى ثبات الكبسول الخلفي بما يتيح قاعدة حركية واسعة لمفصل الحق عضدي مما يقلل احتمال تعرض الملاكمين لإصابات التهاب أوتار العضلات الدوارة

## الدراسات الأجنبية

## جدول (٣)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
Afsun Nodehi Moghadam, Leila Rahnama, et. Al (2019) (٢٠)	مدى تأثير العلاج بالتمرين على وضع وحركة الكتف لدى الأفراد المصابين بعدم إستقرار في حركة الكتف	الهدف من الدراسة هو إقتراح برنامج تمارين علاجية لعضلات الكتف فعال في تقليل آلام الكتف لدى المصابين الذين يعانون من خلل في العضلات المدورة للكتف	٢٠ دراسة	وصفي	كان هناك دليل متضارب على تأثير التمرين على عدم إستقرار في حركة الكتف حيث أفادت الدراسة الى أن هناك نقص في الأدلة على الآثار المفيدة للتمرين في تحسين وضع لوح الكتف والحركة لدى الأفراد المصابين بعدم إستقرار في حركة الكتف. ومع ذلك فإن التمرين مفيد في تقليل الألم لدى الأفراد المصابين بمتلازمة التهاب الجراب تحت الأخرى
Jacopo Preziosi Standoli, Francesco Fratalocchi, et. Al (2018) (٢٦)	خلل حركة لوح الكتف في السباحين ذوي المسوبيات العالية من الشباب بدون أعراض	يهدف البحث الى تحديد مدى انتشار خلل في حركة مفصل الكتف في السباحين بدون ظهور أي اعراض.	٦٦١ سباحا	وصفي	تم اكتشاف عدم إستقرار في حركة الكتف في ٥٦ مشاركاً (٨٠.٥٪). كان النوع الأول من عدم إستقرار حركة لوح الكتف هو الأكثر شيوعاً (٤٦.٥٪)؛ كان المشاركون الذكور أكثر عرضة بمرتين للإصابة بعدم إستقرار في حركة الكتف من الإناث (٣٩ ذكراً و ١٧ أنثى). لم يتم العثور على ارتباط بين الطرف السليم والطرف المصاب وتم العثور على ارتباط بين جانب التنفس والجانب المصاب، حيث كان السباحون الذين لديهم جانب تنفس مفضل أكثر عرضة للإصابة بخلل حركة لوح الكتف في الكتف المقابل. تم العثور على السباحين المشاركون في سباقات المسافات الطويلة لديهم مخاطر أكبر لتطوير خلل حركة لوح الكتف.

## تابع الدراسات الأجنبية

## جدول (٤)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
Darren Hickey, Veronica Solvig, et. Al (2017) (٢٣)	يزيد عدم إستقرار حركة لوح الكتف من خطر الإصابة بألم الكتف في المستقبل بنسبة ٤٣٪ لدى الرياضيين الذين لا يُعانون من أعراض يزيد من خطر الإصابة بألم الكتف عن طريق مراجعة المنهجية	يهدف البحث إلى تحديد ما إذا كان وجود عدم إستقرار حركة الكتف لدى الرياضيين الذين لا يُعانون من أعراض يزيد من خطر الإصابة بألم الكتف عن طريق مراجعة المنهجية	٤١٩ رياضيا	وصفي	عاني ٣٥٪ من آلام في الكتف أثناء المتابعة ، في حين عانى ٢٥٪ من الرياضيين الذين لا يعانون من عدم إستقرار وظيفي في حركة لوح الكتف من أعراض. أشار وجود عدم إستقرار حركة لوح الكتف عند خط الأساس إلى نسبة ٤٣٪ زيادة خطر حدوث ألم في الكتف على مدى ٩ إلى ٢٤ شهراً من المتابعة يعاني الرياضيون المصابون بخلل في حركة لوح الكتف من خطر الإصابة بألم الكتف بنسبة ٤٣٪ أكثر من أولئك الذين لا يعانون من خلل في حركة الكتف
Youn Hee Bae et. al (2011) (٢٨)	تأثير تمارينات القوة العضلية والتحكم الحركي على الألم واستعادة الوظائف والقوة العضلية والمدى الحركي للمصابين بأعراض الكتف المختنق	تقييم تأثير تمارينات القوة العضلية والتحكم الحركي على المصابين بإصابة خلع مفصل الكتف	٣٥ مصاب	تجريبي	ووجدت فروق بين المجموعتين في التخلص من الألم واستعادة الوظائف وتحسين القوة العضلية واستعادة المدى الحركي للمصابين لصالح مجموعة تمارينات التحكم الحركي والقوة العضلية وبالتالي فإن تمارينات التحكم الحركي والقوة العضلية مناسبة تماماً لتأهيل خلع مفصل الكتف

## **التعليق على الدراسات المرتبطة:**

يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي تمكن الباحثون من التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (٢٠١٩م) إلى (٢٠١٠م)، وقد بلغ عددهم (٨) دراسات مرجعية، منها (٤) دراسات مرجعية عربية، وأيضاً (٤) دراسات مرجعية أجنبية؛ حيث تبأينت أهدافها والمنهج المستخدم فيها، ومن خلال عرض الدراسات السابقة فقد استفاد الباحثون في كيفية التعرف على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية التي تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث وأيضاً التعرف على الاختبارات الخاصة بتلك المتغيرات، ومحددات برنامج التمرينات التأهيلية، وقد أشارت نتائج تحليل الدراسات السابقة إلى ما يلي:

### **الهدف من هذه الدراسات:**

هدفت جميع الدراسات المرجعية السابقة التي تناولت التهاب مفصل الكتف إلى أن السبب الرئيسي في هذا الإلتهاب هو خلل في حركة مفصل الكتف بسبب ضعف العضلات المحيطة بالكتف.

وشكل عام فلقد إختلفت الدراسات السابقة باختلاف طريقتها العلمية المستخدمة فنلاحظ أن بعض الدراسات السابقة إستخدمت الأسلوب المسحي أو التجاريبي مما يتفق هذا الإجراء مع الدراسة الحالية قيد البحث

### **المنهج المستخدم:**

تم استخدام المنهج التجاريبي في كثير من الدراسات المرجعية السابقة وهذا ما يتافق مع نوع البحث الحالي من حيث إستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي للعينات قيد البحث.

### **عينة الدراسة:**

#### **من حيث حجم العينة:**

تنوعت العينة في الدراسات المرتبطة السابقة من حيث حجم العينة وقد تراوحت ما بين (١) إلى (٦٦١) فرد ما بين أطفال وكبار وطالبات وطلاب.

#### **من حيث العمر الزمني:**

اختلفت الأعمار السنوية لهذه الدراسات وقد تراوحت ما بين سن (١٠) سنوات إلى (٦٥) سنة ما بين أطفال وكبار وطالبات وطلاب.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات استخدمت المتغيرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

**المعالجات الإحصائية للدراسات السابقة:**

أختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

**النتائج:**

تشير النتائج إلى أن استخدام برنامج التمارين التأهيلية المعتمد على إصلاح العضلات المتضررة من إلتهاب الكتف يساعد وبشكل فعال في تحسن مستوى القوة العضلية والمدى الحركي للطرف المصاب مقارنة بالطرف السليم.

**مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:**

- في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية السابقة استفادت الباحثون مما يلي:
- ساهمت هذه الدراسات على تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء في النواحي الفنية والإدارية.
  - أيضاً كما ساهمت وسهلت هذه الدراسات على الباحث تناول مشكلة الدراسة والتوصل السلس إلى نتائجها.
  - المقدرة على اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
  - الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة خلال البحث.
  - الاستفادة في تحديد الفترة المناسبة للبرنامج التأهيلي وتحديد عدد الوحدات الأسبوعية.
  - سهلت من كيفية وضع التدريبات المناسبة لطبيعة البحث والعينة.
  - المساعدة على اختيار أنساب وأفضل الأساليب والمعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة البحث.
  - دراسة نتائج الدراسات المرجعية السابقة سهلت على الباحثون في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

**إجراءات الدراسة:****منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة (تم عمل القياسات القبلية والبعدية للطرف السليم والطرف المصابة ثم المقارنة بينهما) وذلك لملائمتها لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث السباحين الناشئين تحت (١٣) سنة مصابين بالتهاب مفصل الكتف بمركز استيلو دا فيدا بمدينة المنصورة بمحافظة الدقهلية.

**عينة البحث:**

بلغ حجم العينة الأساسية (١١) سباح مصابين بالتهاب الكتف تم اختيارهم بالطريقة العمدية؛ بالإضافة إلى مجموعة عددها (٢) سباح للدراسة الاستطلاعية.

**جدول (٥)****توصيف عينة البحث**

البرنامج	العينة			ن
	النسبة	العدد	نوع العينة	
المقترح	% ٨٤.٦	١١	المجموعة التجريبية	١
-	% ١٥.٤	٢	المجموعة الاستطلاعية	٣
-	% ١٠٠	١٣	العينة الكلية للبحث	

**أسباب اختيار العينة:**

- توافر شروط الإصابة قيد البحث لديهم
- سهولة التواصل مع أفراد العينة في أي وقت وذلك لقرب وجودهم في محيط مركز التأهيل بمدينة المنصورة.

**شروط اختيار العينة:**

تم اختيار العينة وفقاً للخصائص التالية:

- أن يكون فرد عينه البحث مصاب بالتهاب مفصل الكتف.
- أن يكون ممارساً للنشاط الرياضي (سباحه الدلفين).
- أن تكون هذه الإصابة حدثت للمرة الأولى وأن يتم التشخيص عن طريق الطبيب المختص.
- أن ينضم المصاب بكامل رغبته للبرنامج التأهيلي.

- لا يكون الفرد عينة البحث مصاب بأي إصابة أخرى في نفس مكان الإصابة.
- أن يكون الطرف السليم للعينه خالي من أي إصابات لدقة مقارنة الطرف السليم بالطرف المصاب.
- أن لا يكون الفرد عينة البحث قد تعرض لأي جراحه سابقة في نفس مكان الإصابة.
- أن تكون عينة البحث على أتم الاستعداد للبدأ في البرنامج التأهيلي للبحث.
- أن يتم خضوعهم للبرنامج التأهيلي تحت إشراف ومساعدة الباحثون ومساعديها.
- أن يتم انتظام عينة البحث في البرنامج التأهيلي بنسبة (٩٥٪) من مدة البرنامج.
- موافقة أولياء أمور العينة على خضوع ابنائهم للبرنامج التأهيلي.

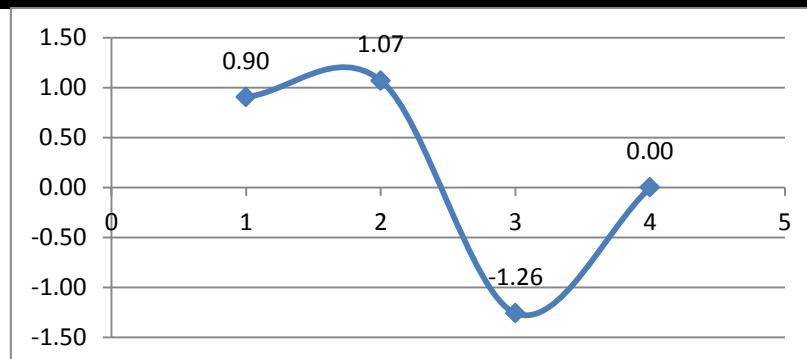
#### **التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:**

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٣) سباح (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)، قام الباحثون بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث كما هو موضح في جدول (٦)، وشكل (١)

**جدول (٦)**

**المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواز للعينة الكلية للبحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث. (ن=١٣)**

الالتواز <i>Skewness</i>	الانحراف <i>Std. Dev</i>	الوسيط <i>Median</i>	المتوسط <i>Mean</i>	وحدة القياس	المتغيرات الأساسية
٠.٩٠	٠.٦٠	١٢.٠٠	١٢.١٨	سنة	العمر
١.٠٧	٥.٣٦	١٥٠.٠٠	١٥١.٩١	سم	الطول
-١.٢٦	٥.٨٥	٥٠.٠٠	٤٧.٥٥	كجم	الوزن
٠.٠٠	٠.٧٧	٥.٠٠	٥.٠٠	سنة	العمر التربيري



**شكل (١)**

**معاملات الالتواز للعينة الكلية في المتغيرات الأساسية قيد البحث.**

يتضح من جدول (٦)، وشكل (١)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣+) و (+٣-) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحني الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

### تكافؤ الطرفين (السليم والمصاب) لمجموعة البحث

للتأكد من عدم تكافؤ الطرفين (السليم والمصاب) استخدم الباحثون اختبار (t) لعينتين لعيتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test). لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي للطرف المصاب والقياس القبلي للطرف السليم في المتغيرات قيد البحث كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، و (Cohen's d) في حالة اختبار (t)، كما في جدول (٧).

جدول (٧)

### دلاله الفروق بين القياس القبلي للطرف المصاب والقياس القبلي للطرف السليم في المتغيرات قيد البحث (ن=٢١ ن=١١)

قياسات	الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	الطرف المصاب = ١١		الطرف السليم = ١١		قيمة (t)	حجم التأثير $Cohen's d$
				المتوسط (س)	الانحراف (± ع)	المتوسط (س)	الانحراف (± ع)		
القوة العضلية	اخبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف	القبض	نيوتن	٤٠.٢٥	٩.١٧	٤٨.١٤	٧.٤٩	٢.٢١	٠.١٩٦
		البسط	نيوتن	٣٩.٣٥	٨.٢٠	٤٦.٧٧	٦.٢٦	٢.٣٩	٠.٢٢٢
		التبعيد	نيوتن	٢٨.٦١	٣.٩٩	٣٦.٣٧	٥.٩٥	٣.٥٩	٠.٣٩٢
	اخبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	القرص	نيوتن	٢٩.٦٨	٥.٨٠	٣٨.٤٩	٧.٨٠	٣.٠١	٠.٣١٢
		التدوير للخارج	نيوتن	٣٢.٦٩	٨.٣٠	٤٠.٩٠	١٠.١٣	٢.٠٨	٠.١٧٨
		التدوير للداخل	نيوتن	٢٩.١٤	٥.٩٨	٣٧.٩١	٨.٩٥	٢.٧٠	٠.٢٦٧
المدى الحركي	اخبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	درجة	درجة	١٦٩.٠٠	٨.٦١	١٧٨.٣٦	١.٣٦	٣.٥٦	٠.٣٨٨
		البسط	درجة	٤٧.٥٥	٥.٦١	٥٧.١٨	١.٦٦	٥.٤٦	٠.٥٩٩
		التبعيد	درجة	١٥٩.٩١	١٠.٢٩	١٧٥.٥٥	١.٩٢	٤.٩٥	٠.٥٥١
	اخبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	التدوير للخارج	درجة	٧٨.٣٦	٩.٢٣	٨٢.٩١	٦.٩٣	٣١.١	٠.٠٧٩
		التدوير للداخل	درجة	٦٦.٠٩	٣.٨٦	٦٧.٧٣	٣.٣٢	١.٠٧	٠.٠٥٤

٢٠٠٥ = ٢٠٠٩ تج (٧)

يتضح من جدول (٧) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠.٣٨) و(٥.٤٦). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٠٧) و(٠٥٩٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم)، وأن قيم ( $Cohen's d$ ) تراوحت بين (٠٠٢) و(٢٠٤) هذا يدل على حجم تأثير (صغير//Small) (ضخم).

### **مجالات البحث:**

**المجال البشري:** إشتمل مجال البحث على عدد ١٣ سباح تتراوح أعمارهم ما بين ١٢ : ١٦ عام  
**المجال الزماني:** تم تنفيذ برنامج التمرينات التأهيلية واجراء القياسات القبلية والبعدية خلال الفترة من يوم (٢٠٢١/٦/١) وحتى يوم (٢٠٢١/٧/٣٠)، مقسمة على (٣) مراحل، وكانت أيام البرنامج التأهيلي (الأحد والثلاثاء والخميس).

**المجال الجغرافي:** تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترن واجراء القياسات القبلية والبعدية بالمركز بقسم التأهيل الحركي والبدني الخاص بمركز استيلو دا فيدا بالمنصورة.

### **وسائل وأدوات جمع البيانات:**

#### **أدوات جمع البيانات:**

التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق – الثبات) لأدوات القياس قيد البحث:

قام الباحثون بالاكتفاء بالمعاملات العملية (الصدق – الثبات) للاختبارات البدنية واختبارات القوة العضلية والمدى الحركي قيد البحث، في المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي استخدمت هذه الاختبارات في رياضة هوكي الميدان والرياضات الأخرى لعينات مشابهة للعينة البحث، وهي ذات معامل صدق مرتفع – أي أنها تقيس ما وضعت من أجله، وذات معامل ثبات مرتفع – أي أنها تعطى نتائج ثابتة عن إعادة تطبيقها.

#### **استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:**

بعد قيام الباحثون بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية السابقة، قامت بعمل استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم التمرينات التي تساهم في تقوية قوة العضلات وتحسين

المدى الحركي وهم الخبراء المتخصصين في المجال (أعضاء هيئة التدريس بأقسام علوم الصحة الرياضية) حول محاور البرنامج التأهيلي المقترن ومدى مناسبته لطبيعة الأداء وقد تمت الموافقة على الاختبارات بنسبة ما يقارب ٧٠%.

#### **الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- يتم استخدام جهاز جينوميتر لقياس المدى الحركي الكتف.
- يتم استخدام جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية العاملة على مفصل الكتف.
- أحبال وشرايط مطاطية ذات مقاومات مختلفة.
- سلم خشب حائط مثبت.
- جهاز TRX مثبت في الحائط.
- دامبلز ذات أوزان مختلفة.
- طارات حديد ذات أوزان مختلفة.
- كرات طبيه وكرات سويسريه.
- بار حديد و عصا رياضيه وزن ٢ كيلو.
- صالة رياضية مجهزة بأجهزة تدريب بالانتقال.

#### **إستماراة تسجيل البيانات:**

قام الباحثون بتصميم إستماراة تسجيل بيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

إستماراة تسجيل بيانات السباح الشخصية والقياسات الانثروبومترية والقدرات البدنية المستخدمة قيد البحث.

#### **القياسات الانثروبومترية المستخدمة قيد البحث:**

قام الباحثون بتحديد الاختبارات الانثروبومترية التي تتناسب مع المراحل السنوية لعينة قيد البحث وفقا لما تم ذكره في المراجع العلمية المتخصصة والبحوث الخاصة وبناء على استطلاع رأي السادة الخبراء بقسم علوم الصحة الرياضية، وبعد الانتهاء من الخطوات السابقة تم التوصل لل اختبارات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٨).

**جدول (٨)****القياسات الانثروبومترية المستخدمة قيد البحث**

م	الخصائص والقدرات	إسم الاختبار أو المقياس	وحدة القياس	الأدوات المستخدمة
١	المقاييس الانثروبومترية	السن.	السنة	-----
		الطول.	سم	شريط قياس
		الوزن.	كجم	ميزان طبي

**الإجراءات التنفيذية للبحث:**

التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة في البحث، وقام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية تم إجرائها في الفترة من (٢٠٢١/٠٥/٢٥) إلى (٢٠٢١/٠٥/٢٨) عينة قوامها لاعبين من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمع البحث.

**أهداف الدراسة:**

- التأكد من سلامة المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج التأهيلي.
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات.

**نتائج الدراسة:**

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم في تطبيق البرنامج حيث تم بمركز استيلو دا فيدا بمدينة المنصورة محافظة الدقهلية.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستماراة المخصصة لذلك بدقة.

**المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:**

لم يقم الباحثون بعمل صدق وثبات الاختبارات قيد البحث ولكن قامت بالاكتفاء بالمعالجات الإحصائية الموجودة في الرسائل والأبحاث العلمية وبناء على استطلاعات رأي السادة الخبراء.

**برنامج التمارين التأهيلية:**

بعد البرنامج التأهيلي من الأمور الهامة والتي يجب أن توضع بعناية باللغة لذلك كان لابد أولاً من التعرف على أهداف البرنامج التأهيلي المقترن والأسس العلمية التي يستند عليها البرنامج

التأهيلي قبل البدء في وضع البرنامج، ويشمل البرنامج التأهيلي المقترن على عدد مجموعات من التمارينات هدفها تخفيف والتخلص من مستوى الألم والالتهاب الموجود في مفصل الكتف وأيضاً تحسين العضلات وتنمية القوة العضلية بمحيط الكتف وتنمية تحمل القوة والمرونة وتحسين المدى الحركي لمفصل الكتف.

### **التصميم التجاري للبرنامج**

تشمل التجربة على مجموعة تجريبية واحدة عددها (١٣) سباح والتي سوف يطبق عليها البرنامج التأهيلي المقترن.

#### **تقنين برنامج التمارينات التأهيلية:**

بعد عرض التمارينات على السادة الخبراء تم تصميم البرنامج ووضع التقنين حيث تم الموافقة من السادة الخبراء على ما يقارب (٧٠٪) من التمارينات وتم تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترن باستخدام تمارينات تنمية القوة، وتمرينات تحمل القوة، وتمرينات التوافق العضلي العصبي تبعاً لما يلي:

- مدة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع.
- تطبق الوحدات يوم بعد يوم بواقع (٦) وحدات للمرحلة الأولى و(٩) وحدات للمرحلة الثانية و(٩) للمرحلة الثالثة.

#### **زمن الوحدة في البرنامج التأهيلي:**

- الإحماء والتهئة (١٠ دق الإحماء و ٥ تهئة)
- في المرحلة الأولى يتراوح من (٦٠ - ٧٥ دق). (بدون الإحماء والتهئة)
- في المرحلة الثانية يتراوح من (٦٠ - ٧٥ دق). (بدون الإحماء والتهئة)
- في المرحلة الثالثة يتراوح من (٦٠ - ٧٥ دق). (بدون الإحماء والتهئة)

#### **المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Package For Social Science (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS Statistical Package For Social Science*) بالإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

1. المتوسط الحسابي (*Standard Mean*)؛ الوسيط (*Median*)؛ الانحراف المعياري (*Skewness Deviation*)؛ اللتواء (*Paired Sample t-Test*) اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات.
2. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
3. حجم التأثير (*Effect Size*):

  - أ. باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت).
  - ب. باستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت).

5. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغير) (*Change Ratio*)

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

### **عرض ومناقشة نتائج البحث:**

يتناول هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي، وذلك بهدف اختبار صحة الفروض، ومناقشة النتائج وتفسيرها، وفيما يلي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة ومناقشتها: يلي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة ومناقشتها:

### **عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

#### **عرض نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية قيد البحث".

وللحقيق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب والطرف السليم، في متغيرات القوة العضلية، كما تم حساب حجم التأثير

(Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، و( $Cohen's d$ ) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التحسن ( $Change Ratio$ ). بالإضافة إلى استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*). لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدى للطرف المصاب والقياس البعدى للطرف السليم، فى متغيرات القوة العضلية، كما تم حساب حجم التأثير ( $Effect Size$ ) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، و( $Cohen's d$ ) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التحسن ( $Change Ratio$ ).

#### جدول (٩)

#### دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية ( $n=11$ )

نسبة التحسن ( <i>Change Ratio</i> )	الفرق بين القياسين	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
			المتوسط (± ع)	الانحراف (± ع)	المتوسط (± ع)	الانحراف (± ع)			
٥١.٨٩	٢٠.٨٩	١١.٠٦	٨.٦٨	٦١.١٤	٩.١٧	٤٠.٢٥	نيوتن	القبض	إختبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف
٤٨.٥٧	١٩.١١	١٣.٩٢	٦.٧٧	٥٨.٤٦	٨.٢٠	٣٩.٣٥	نيوتن	البسط	
٦٨.٦٨	١٩.٦٥	١١.٧٧	٤.٢٨	٤٨.٢٦	٣.٩٩	٢٨.٦١	نيوتن	التبعيد	
٦١.٧٨	١٨.٣٤	١١.٨٢	٧.٩٦	٤٨.٠١	٥.٨٠	٢٩.٦٨	نيوتن	التقريب	
٦٢.٤٢	٢٠.٤٠	٨.٩٢	١١.٦٣	٥٣.٠٩	٨.٣٠	٣٢.٦٩	نيوتن	التدوير للخارج	
٦٠.٤٠	١٧.٦٠	٨.٠٣	٨.٣٣	٤٦.٧٥	٥.٩٨	٢٩.١٤	نيوتن	التدوير للداخل	

ت ج (١٠ ، ٠٠٥ = ٠٢٣)

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨٠.٣) و(١٣.٩٢)، وأن نسبة التحسن تراوحت بين (٤٢.٦٢) إلى (٦٨.٦٨)

ولتحديد الدالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (0.066) و(0.951)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم ( $Cohen's d$ ) تراوحت بين (1.9) و(4.7) هذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

#### جدول (١٠)

#### دلاله الفروق بين القياس البعدى للطرف المصايب والقياس البعدى للطرف السليم متغيرات القوة العضلية (ن=٢١=١١)

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	الطرف المصايب = ١١	ال taraf السليم = ١١	قيمة (ت)	نسبة التحسن		نسبة التحسن (Change Ratio)		الفرق بين نسبة التحسن	الطرف السليم	الطرف المصايب
						المتوسط	الانحراف (±)	المتوسط	الانحراف (±)			
إختبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف	القبض	نيوتون	٦١.١٤	٨.٦٨	٦١.٣٨	٨.٨٨	٠.٠٦	٥١.٨٩	٢٧.٥٠	٢٤.٣٩	الطرف المصايب	الطرف السليم
	البسط	نيوتون	٥٨.٤٦	٦.٧٧	٥٩.٠٦	٦.٧٠	٠.٢١	٤٨.٥٧	٢٦.٢٧	٢٢.٣١	الطرف المصايب	الطرف السليم
	التبعد	نيوتون	٤٨.٢٦	٤.٢٨	٤٧.٩٦	٥.٣٢	٠.١٤	٣١.٨٧	٦٨.٦٨	٣٦.٨٢	الطرف المصايب	الطرف السليم
	التقارب	نيوتون	٤٨.٠١	٧.٩٦	٤٨.٤٧	٨.٣٠	٠.١٣	٦١.٧٨	٢٥.٩١	٣٥.٨٧	الطرف المصايب	الطرف السليم
	التدوير للخارج	نيوتون	٥٣.٠٩	١١.٦٣	٥٣.٧١	١١.٦٧	٠.١٢	٦٢.٤٢	٣١.٣٢	٣١.١٠	الطرف المصايب	الطرف السليم
	التدوير للداخل	نيوتون	٤٦.٧٥	٨.٣٣	٤٧.٨٧	٨.٣٧	٠.٣٢	٦٠.٤٠	٢٦.٢٦	٣٤.١٤	الطرف المصايب	الطرف السليم

ج (٢٠٩) = (٠٠٥، ٢٠)

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠٠٦) و(٠٠٣٢)، وأن الفرق بين معدل التغيير تراوح بين (١٧.١٢) إلى (٣٦.٨٢).

ولتحديد الدالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٠٠) و(٠٠٠٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن قيم ( $Cohen's d$ ) تراوحت بين (٠٠٠١) هذا يدل على حجم تأثير (منعدم).

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة لدالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٨٠٣) و(١٣٩٢) وهذا يعني أن قيمة اختبار فريدمان دالة إحصائية؛ وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٨٦٦) و(٠٠٩٥١)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم ( $Cohen's d$ ) تراوحت بين (٤٠٧) و(١٠٩) هذا يدل على حجم تأثير (ضخم). وأن نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٤٢٦٢) إلى (٦٨٦٨).

ويتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة لدالة الفروق بين القياس البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٠٠٦) و(٠٠٣٢)، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٠٥) و(٠٠٠٠)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن قيم ( $Cohen's d$ ) تراوحت بين (٠٠٠١) و(٠٠٠٠)، هذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن الفرق بين معدل التغيير في نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات القوة العضلية تراوح بين (١٧٠١٢) إلى (٣٦٠٨٢).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من علاء محمد طه (٢٠٢٠م) إلى تفوق البرنامج المقترن باستخدام التمارين المساعدة وجلسات تدليك النقاط الانعكاسية على البرامج التدريبية الأخرى في تقليل ألم مفصل الكتف وزيادة الكفاءة الوظيفية لمفصل وتحسين الأداء المهاري والمستوى الرقمي لرباعيات المنتخب المصري وذلك من خلال التأثير الإيجابي على متغيرات البحث والنشاط الكهربائي للعضلات في القياس البعدي.

وقد أشار كلا من JosephJasmine ، (٢٠١٩م) إلى أنه لاستخدام علم الحركة في بناء البرنامج التأهيلي دور فعال في تقنية البرنامج لإعادة مفصل الكتف إلى وضعه الطبيعي حيث

لوازن تغيرات ذات دلالة إحصائية في درجات الألم وتحسن القوة العضلية والمدى الحركي في المفصل . (٢٧)

وتم الإستدلال بنتائج سمر على السيد بدر شحاته (٢٠١٨م) حيث إستند الباحثون إلى أن إستخدام البرنامج التأهيلي المقنن المصحوب بالتمرينات الحرجة والأوزان والتدعيل اليدوي يؤدي إلى زوال نسبة الألم وتحسن القوة والكتلة العضلية بنسبة كبيرة حيث أن جميع المتغيرات بالمقارنة بين الطرف المصاب والطرف السليم كانت تدل على وجود فروق دالة إحصائية قبل تطبيق البرنامج ثم اختفت هذه الفروق بعد التطبيق. (٣٤٣-٦)

وقد أشار عصام جمال حسن أبو النجا (٢٠١٧م) إلى مدى تأثير برنامج تأهيلي بدني مصاحب لتدليل النقاط الانعكاسية على تحسن القوى العضلية بمفصل الكتف والعضلات المحيطة به حيث أظهرت القياسات أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية والбинية لصالح القياسات البعدية لدى أفراد عينة البحث. (٦٨٢-٩)

وتشير دلال جميل محمد أحمد الكndri (٢٠١٧م) إلى أهمية الاستناد إلى برنامج تأهيلي مقنن لاستعادة قوة وحجم العضلات العاملة على مفصل الكتف، حيث حققت عينة البحث تحسنا ملحوظا في نتائج القياسات القوية العضلية للعضلات المحيطة بمفصل الكتف في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التأهيلي المقترن. (٥)

### **عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:**

#### **عرض نتائج الفرض الثاني:**

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي قيد البحث ".

وللحقيق من صحة الفرض الأول استخدمت الباحثون اختبار (t) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*) ، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب والطرف السليم، في متغيرات المدى الحركي ، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، و (*Cohen's d*) في حالة اختبار (t)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*).

بالإضافة إلى استخدم اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*). لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس البعدى للطرف المصاب والقياس البعدى للطرف السليم، في متغيرات المدى الحركي ، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ )، و(*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*).

(١١) جدول

## دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركي. (ن=١١)

نسبة التحسن ( <i>Change Ratio</i> )	الفرق بين القياسين	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
			الانحراف المتوسط (± ع)	الانحراف المتوسط (± س)	المتوسط (± ع)	المتوسط (± س)			
٦.٧٢	١١.٣٦	٤.٥٠	١.١٢	١٨٠.٣٦	٨.٦١	١٦٩.٠٠	درجة	القبض	إختبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف
٢٤.٤٧	١١.٦٤	٦.٩٧	١.٢٥	٥٩.١٨	٥.٦١	٤٧.٥٥	درجة	البسط	
١٢.٦٨	٢٠.٢٧	٦.٤٥	١.٥٤	١٨٠.١٨	١٠.٢٩	١٥٩.٩١	درجة	التباعد	
١٢.٤١	٩.٧٣	٣.٣٩	٣.٢٤	٨٨.٠٩	٩.٢٣	٧٨.٣٦	درجة	التدوير للخارج	
٤.٩٥	٣.٢٧	٢.٦٣	٠.٦٧	٦٩.٣٦	٣.٨٦	٦٦.٠٩	درجة	التدوير للداخل	

تج (١٠، ٠٠٥) = ٠.٢٣

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢٠.٦٣) و(٢٠.٠٢)، وأن نسبة التحسن تراوحت بين (١٠.٩٨) إلى (٢٤.٤٧). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠.٤٠٩) و(٠.٨٢٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم (*Cohen's d*) تراوحت بين (١.٣) و(٢.٨) هذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا) إلى (ضخم).

## جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للطرف المصاب والقياس البعدى للطرف السليم فى متغيرات المدى الحركي (ن=١١=٢)

نسبة التحسن (Change Ratio)	قيمة (t)	الطرف السليم = ١١		الطرف المصاب = ١١		وحدة القياس	المتغيرات	الاختبارات
		الاتحراف المتوسط (± ع)	الاتحراف المتوسط (± ع)	الاتحراف المتوسط (± ع)	الاتحراف المتوسط (± ع)			
٥.٩١	٠.٨٢	٧٢.٦	١.٤٢	٠.٦٠	١٧٩.٨٢	١.١٢	١٨٠.٣٦	درجة القبض
٢٠.١٨	٤.٢٩	٢٤.٤٧	٠.٩٧	٠.٩٢	٥٩.٦٤	١.٢٥	٥٩.١٨	درجة البسط
٩.٩٨	٢.٦٩	١٢.٦٨	٠.١٧	٠.٧٩	١٨٠.٢٧	١.٥٤	١٨٠.١٨	درجة التبعيد
٧.١٥	٥.٢٦	١٢.٤١	٠.٦٦	٢.٤٩	٨٧.٢٧	٣.٢٤	٨٨.٠٩	درجة التدوير للخارج
٣٣.١	٣.٦٢	٤.٩٥	٣.٤٥	٠.٤٠	٧٠.١٨	٠.٦٧	٦٩.٣٦	درجة التدوير للداخل

ت ج (٢٠، ٢٠) = (٠٠٥، ٢٠)

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (t) المحسوبة تراوحت بين (٠.١٧) و(٣.٤٥)، وأن الفرق بين معدل التغيير تراوح بين (١٠.٣٣) إلى (٢٠.١٨).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠.٠٠٢) و(٠.٣٧٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم)، وأن قيم (Cohen's d) تراوحت بين (٠.١) و(١.٥) هذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم).

إختبار قياس  
المدى الحركي  
لمفصل الكتف

## مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة في دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصايب في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (٢٠٦٣) و(٧٠٠٢). وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٤٠٩) و (٠٠٨٢٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم (Cohen's d) تراوحت بين (١٠٣) و(٢٠٨) هذا يدل على حجم تأثير (كبير جداً) إلى (ضخم).

وأن نسبة التحسن بين درجات الطرف المصايب في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (١٠٩٨) إلى (٢٤٠٤٧).

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس البعدي للطرف المصايب والقياس البعدي للطرف السليم في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (٠٠١٧) و(٣٠٤٥)، وأن قيم ( $\eta^2$ ) تراوحت بين (٠٠٠٢) و (٠٠٣٧٣)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم)، وأن قيم (Cohen's d) تراوحت بين (٠٠١) و(١٠٥) هذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم).

وأن الفرق بين معدل التغيير في الفرق بين نسبة التحسن بين درجات الطرف المصايب والطرف السليم في متغيرات المدى الحركي تراوح بين (١٠٣٣) إلى (٢٠٠١٨) وتنتفق تلك النتائج مع دراسة كل من:

ويلباك وأميلاو A.N. Welbeck, N.R. Amilo (٢٠١٩م) أنه مع فحص العلاقة بين دوران الصدر وخلل الحركة الكتفي وألم الكتف بين السباحين الجامعيين ومع تنفيذ البرنامج التأهيلي القائم على تقوية كل العضلات المحيطة بمفصل الكتف والاهتمام بتمارين المرونة والإطالة قد تحسن المدى الحركي بنسبة كبيرة في المفصل وفي أداء كل الحركات المطلوبة من المفصل.

(٢١-٧٨:٨٤)

وقد أشار أحمد محمد أحمد جاب الله (٢٠١٤م) إلى أن استخدام أحبال المقاومات المطاطية والأنقال قد أحدث نسبة تحسن كبيرة بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات المدى الحركي للمفصل بعد تنفيذ البرنامج التأهيلي. (٢-٨٨)

وقد أشار أيضاً يون هي بي (٢٠١١م) إلى مدى تأثير تمرينات القوة العضلية والتحكم الحركي على استعادة مفصل الكتف إلى وظائفه الحيوية بشكل جيد وتحسين المدى الحركي بشكل فعال. (٦٩٢:٦٨٧-٢٨)

وقد أشار أيضاً يونس إبراهيم الراوي ومنيب عبد الله فتحي (٢٠٠٧م) بمدى التأثير الإيجابي من ممارسة التمارين العلاجية المعدة ضمن البرنامج على تحسن زوايا العمل في مفصل الكتف المتيس. واستنتج أيضاً أن الاهتمام بالجانب النفسي للمصاب قد يؤثر في العلاج بشكل إيجابي كبير. (١٩)

وأيضاً أشار بسام سامي داود (٢٠٠٥م) خلال دراسته لمفصل الكتف وبعد تطبيقه لبرنامج تمرينات تأهيلي مقنن بظهور فرق ملحوظ في مستوى المدى الحركي لمفصل الكتف بين القياس القبلي والبعدي وأيضاً تم تحسين، وقدرة الكتف على القيام بكل الحركات الطبيعية المطلوبة من المفصل بدون أي عناء. (٣)

وبمناقشة هذه النتائج والأخذ بها تتحقق صحة الفروض قيد البحث التي تؤكد على تحسن القوة العضلية والمدى الحركي لمفصل الكتف.

#### **الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف البحث وفرضيه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تمكّن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج التأهيلي المقترن في استعادة الشفاء من التهاب مفصل الكتف.
- أدى البرنامج التأهيلي إلى تحسن القوة العضلية في محيط مفصل الكتف.
- أدى البرنامج التأهيلي إلى تحسن المدى الحركي بمفصل الكتف في جميع اتجاهاته.

#### **الوصيات :**

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحثون بالتالي :
- استخدام البرنامج التأهيلي المقترن لمصابي التهاب الكتف.
  - إجراء المزيد من الأبحاث حول تأهيل مفصل الكتف لواقع أهميته من ضمن مفاصل الجسم.

## قائمة المراجع:

## أولاً المراجع العربية:

1. آثار محمد الحمزاوي (٢٠١٨م) : ميكانيكية إصابة مفصل الكتف في دفع الجلة كأساس لبرامج التدريب الوقائي، كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
2. أحمد محمد أحمد جاب الله (٢٠١٤م) : برنامج تأهيلي بدني مقترن باستخدام تمرينات المقاومة المطابقة والانتقال لمنطقة الكتف بعد الخلع، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير.
3. بسام سامي داود (٢٠٠٥م) : أثر برنامج علاجي مقترن لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد إجراء العمليات الجراحية، بحث نشر، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الأول، المجلد الرابع، العراق.
4. خالد عبد الرحمن عبد الرؤوف (٢٠١٢م) : تأثير استخدام التدريب بالانتقال والتدريب المائي على الوقاية من التهاب أوتار العضلات المدوره لمفصل الكتف وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى السباحين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنها.
5. دلال جميل محمد أحمد الكندي (٢٠١٧م) : تأثير برنامج تأهيلي للمصابات بتيبس مفصل الكتف الناتج عن مرض السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
6. سمر على السيد بدر شحاته (٢٠١٨م) : تأثير استخدام لتمرينات التأهيلية على الآلام المبكرة لمفصل الكتف المتجمد، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، مج ١٨، ع ٢.
7. عبد الباسط صديق عبد الجاد (٢٠١٣م) : قراءات حديثه في الإصابات الرياضية برامج التأهيل والعلاج، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
8. عبد العظيم العوادلي (٢٠٠٤م) : العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية، دار الفكر

العربي، ط٢، القاهرة.

9. عصام جمال حسن أبو النجا : تأثير برنامج تأهيلي بدني مصاحب لتدليك النقاط الانعكاسية للمصابين بآلام متلازمة اضغاط أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، ع١٧٤، ج٣.
- 10 علاء محمد طه (٢٠٢٠م) : فاعلية برامج تدريبية مقترحة باستخدام التمرنات المساعدة والريفلاكسولوجي في النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمفصل الكتف لرفعتي الخطاف والنطر لرياعات المنتخب المصري، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيدي، ع٣٩.
- 11 محمد فتحي البحراوي : تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق، مذكرات غير منشورة. (٢٠٠٧م)
- 12 محمد قري بي (٢٠٠٠م) : التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات، القاهرة.
- 13 محمود حمدي أحمد (٢٠٠٨م) : الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية، المكتبة الأكاديمية.
- 14 محمود عبد الله محمود (٢٠٢٠م) : فاعلية تمرينات البلاست على اللياقة القلبية التنفسية لدى ناشئ السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- 15 مصطفى جوهر، كاظم جابر (٢٠٠١م) : الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية، الكويت.
- 16 مصطفى عبد العزيز قلقيلية (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تأهيلي مقترن لإصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل كتف الملائمين، رسالة دكتوراه غير نشرة، كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان.
- 17 ناهدة عبد زيد الدليمي، سميرة عبد الرسول (٢٠١٣م) : تأثير وسائل تأهيلية مساعدة في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.

18 يونس إبراهيم الرواوى ومنيب عبد الله فتحى (٢٠٠٧م) : أثر برنامج علاجي وتأهيلي لإصابة متلازمة تيبس الكتف، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

### ثانياً المراجع الأجنبية:

19. Afsun Nodehi : Exercise therapy may affect scapular position and motion in individuals with scapular dyskinesis: a systematic review of clinical trials, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran,Iran. <https://doi.org/10.1016/j.jse.2019.05.037>.
20. A.N. Welbeck, N.R. Amilo, et. Al (2019) : Examining the link between thoracic rotation and scapular dyskinesis and shoulder pain amongst college swimmers, Physical Therapy in Sport, Athletic Medicine Duke University, Durham, NC, USA, pp 78-84.
21. Brukner, Peter : clinical sports medicine, 4th ed, McGraw-Hill publishing, Australia.
22. Darren Hickey, Veronica Solvig et.al (2017) : Scapular dyskinesis increases the risk of future shoulder pain by 43% in asymptomatic athletes: a systematic review and meta-analysis,School of Physiotherapy and Exercise Science, Faculty of Health Sciences, Curtin University, Perth, Western Australia, <http://bjsm.bmjjournals.com/>.
23. Filip Struyf Angela Tate, et.al (2017) : Musculoskeletal dysfunctions associated with swimmers'shoulder, Faculty of Medicine and Health Sciences,University of Antwerp.<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096847>.
24. Gabriel Peixoto, Vivian Lima, et.al (2011) : Swimmer's shoulder in young athlete: rehabilitation with emphasis on manual therapy and stabilization of shoulder complex, Medical Care of the Aquatics

- Athlete, Brazil, Pages 510-515.
25. **Jacopo Standoli, :** Scapular Dyskinesis in Young, Francesco Fratalocchi, et. Al (2018) Asymptomatic Elite Swimmers, Shoulder Rehabilitation Center, Via Tacito 74, Rome, Italy,<https://doi.org/10.1177/2325967117750814>.
26. **Jasmine H.Hanson, :** Effect of Kinesiology Taping on Upper Joseph D.Ostrem, et. Al (2019) Torso Mobility and Shoulder Pain and Disability in US Masters National Championship Swimmers: An Exploratory Study, National University of Health Sciences, <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2018.11.009>.
27. **Youn Hee Bae, :** Effect of Motor Control and Strengthening Gyu Chang Lee, et.al (2011) Exercises on Pain, Function, Strength and the Range of Motion of Patients with Shoulder Impingement Syndrome, Journal of Physical Therapy Science V 23 (4), P 687- 696.

# فاعلية استخدام التدريبات التصادمية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للواثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر

\* د / محمود عبد الله إبراهيم سيد أحمد

## المقدمة ومشكلة البحث:

أن التقدم المذهل في المجال الرياضي في الآونة الأخيرة لم يأت وليد الصدفة، بل اعتمد أولاً وأخيراً على الأسس العلمية ومراعاة العوامل التي تسهم في تطوير الانجازات الرقمية، ويعتبر البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين أحد الأهداف ذات الأولوية المتقدمة التي تهم المتخصصين في المجال الرياضي في وقتنا الحاضر.

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها، واهتمامها ببناء الإنسان الجديد، وهذه المسابقات كلها تعمل على تنمية القدرات بفضل عناصرها البدنية المختلفة. (7: 5)

كما تعد مسابقة الواثب الطويل إحدى أنواع مسابقات الميدان التي تتميز بالسرعة والقوة فهي عبارة عن حركة وحيدة لها هدف واحد وغرض واحد ونهاية واضحة إلا أنها تحتوي في جزء منها على الحركة المتكررة متمثلة في مرحلة الأقتراب وتمثل الحركة الوحيدة في عملية الواثب الفعلية وهي الإرقاء والطيران والهبوط. (14: 16)

ويذكر ضريح عبد الكريم، خولة إبراهيم (2012م) أن الواثب الطويل إحدى فعاليات الواثب في ألعاب القوى ويمتاز بكونه من الألعاب التنافسية ويطلب قدرات بدنية خاصة فضلاً عن الأداء الفني بمهارة عالية تمكن الواثب من أداء الواثبة بإتقان لتحقيق أفضل إنجاز بالمسابقة، ويتوقف مستوى الإنجاز في الواثب الطويل أساساً على سرعة الإقتراب وقوّة الإرقاء الخاصة بمهارة الواثب. (14: 156)

ويشير عصام عبد الخالق (2014م) إلى أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي تعد أحد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب والوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي. (21: 78)

\* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر.

وتمثل القدرات البدنية الأساسية الهام في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، فيرتبط إنجاز مستويات عالية من الأداء بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والتي تشمل القوة والسرعة والتحمل. (343 . 22: 344)

ويرى بسطوسي أحمد (1997م) أن هناك قدرات بدنية عامة للوثب وهي القوة - السرعة - الجلد - المرونة - الرشاقة - كما أنه توجد قدرات بدنية خاصة وهي القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى، سرعة رد الفعل، تزايد السرعة وقد أضاف أن القوة والسرعة يعتبر عنصران أساسيان لجميع مسابقات الوثب من دوراً إيجابياً على المستوى الرقمي وأيضاً السرعة الإنقالية.

(276 : 5)

للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية وهي مكون حركي ينبع من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقى، ويؤكد خبراء التربية الرياضية على أن الربط والتواافق بين القوة العضلية المتوفقيين. (177 : 8)

كما يذكر أيمن العصار (2016) أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في عمل العضلات يعتبر من متطلبات الأداء وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتوفقيين، إذ أنهم يملكون قدرًا كبيرًا من القوة والسرعة مع القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة. (74 : 3)

وتؤكد "سامية الهجرسى" (2004م) على أهمية القرفة العضلية التي تتمثل في الحركات الثابتة والبطيئة والتي تستدعي الحد الأقصى للانقباض العضلي والتي توجد أيضًا في الحركات السريعة مثل الارتفاع للوثب. (142 : 12)

ويتفق كلاً من خيرية السكري، محمد بريقع (2005م)، محمد إبراهيم شحاته (2014م) على أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمفتوحة كركيزة تجعل الفرد يتمتع بمستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية، حيث أن إمتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (199 : 23)، (31 : 7)

وبتقدير علم التدريب الرياضي ظهرت العديد من طرق التدريب الحديثة ومن هذه الطرق التدريبات التصادمية حيث تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي إلى أن التدريبات التصادمية

تعتبر تدريبات أمنة ومفيدة بالإضافة لكونها نشاط ممتع وتعمل على تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها. (33: 62)

ويعزى مفهوم التدريبات التصادمية لخبير الإتحاد السوفيتي السابق فيرخوانسكي والذي أطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصادمة Shock Training كما عُرفت أيضاً بتمارين القوة الإرتدادية Reactive Strength واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومترك. (41: 14)

ويشير دونالد شو Donald Shaw (2008) إلى أن التدريبات التصادمية تتميز بالشدة العالية وذلك بإحداث تأثير مباشر على النظام العصبي العضلي والأنسجة الضامة. (36: 4,3)

وتعتمد القوة الإنفجارية على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الإرتدادي، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد في تنمية القدرة العضلية الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الأداء الديناميكي للحركات. (380: 45)

ويتفق كلا من "زكي حسن" (2004)، "خيرية إبراهيم السكري"، ومحمد جابر بريقع (2005) وتشتمل على الوثب العميق ووثب الصندوق وهذه التدريبات تكون أدق في إنتاج الدفع ذو الكفاءة العالية، فنحن غالباً ما نحتاج للإستمرارية السريعة المتميزة لحركات دورة الإطالة والتقصير. (67: 25)، (147-145)، (7: 115)، (11: 115)

ويري جوبيتا ف Gabbetta.v (2009) أن التدريبات التصادمية نشاط عضلي مركزي من أجل تحسين مستوى القوة اعتماداً على حقيقة فسيولوجية ألا وهي أن العضلة يمكن أن تبذل قوة أو جهد أكبر إذا ما تم إطالتها قبل الحركة. (40: 16)

كما يتفق كلا من ندا إبراهيم (2007)، وليد مصطفى، عزة خليل (2007)، دونالد شو Donald chu (2008) على أن الهدف من التدريبات التصادمية هو تنمية القدرة العضلية عن طريق إطالة مفاجئة للعضلات ويتبعها مباشرة تقصير بسرعة عالية ويتم ذلك لزيادة قدرة العضلات على الإنبساط ويتم تخزين كمية كبيرة من المطاطية وهذه الطاقة يتم استخدامها في الإنقباض الثنائي. (36: 30)، (28: 31)، (122: 34)

ويرى "عبد العزيز النمر، وناريeman الخطيب" (1996م) أن المبدأ العلمي الأساسي للتدريبات التصادمية أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تتقبض فوراً لتقاوم هذه الإطالة ، ويعتقد العلماء بأن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكss للإطالة Stretch Reflex ، وهذه العملية تقوم بها المغازل العضلية والتي توجد متوازية مع الألياف العضلية ، فعندما تحدث إطالة سريعة ومفاجئة يزيد طول كلا من الألياف العضلية والمغازل العضلية معاً في نفس الوقت ، وهذا التغيير يجعلها ترسل إشاره للحبل الشوكي الذي يقوم بإرسال إشاره للعضلة فتتقبض ، وبالتالي يقصر طولها وتكرار هذا الفعل يسهم في تحسن أسلوب استخدام طاقة المطااطة ورفع كفاءة الأفعال العصبية المنعكسة في العضلة أو المجموعات العضلية . (18:113)

ومن أهم مميزات التدريبات التصادمية أنها تزيد من كفاءة الأداء الحركي وذلك نتيجة لزيادة قدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أكثر تجراً خلال المدى الحركي للمفصل وبمختلف سرعات الحركة، وجدير بالذكر أن التدريبات التصادمية لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة خلال لحظات الإنقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى صفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على أنتاج قوة كبيرة بأقصى سرعة، وهذه الحالة تتناسب مع كثير من الأنشطة الرياضية أهمها الوثب بأنواعه. (15:80)

"Ken Kontor et al 2004م) نقلًا عن "كين كنتور وأخرون" (2004م) يشير "ركي حسن" إلى العلاقة الوطيدة بين كلا من تدريبات القوة والتدريبات التصادمية التي لا يمكن تجاهلها حيث أوصوا هؤلاء العلماء بأهمية وضرورة المزج بين كلا من تدريبات القوة العضلية والتدريبات التصادمية حيث يسمح بأقصى حد للكفاءة البدنية وتطورها أثناء التدريب ويسمح في تطوير وبناء البرامج التدريبية المختلفة. (10:145، 146)

ويوضح أدمون بيرك Edmund r. burkc (2001م) أن أي حركة رياضية تميز بوجود مرحلة إنقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشرة مرحلة إنقباض عضلي بالقصير يشمل ذلك مهارة الرمي والوثب وللتدريب على القوة العضلية يجب المحافظة قدر الإمكان على مقدار التحول إلى مرحلة الإنقباض العضلي بالقصير بأقصى سرعة ممكنة، وهذا التحول يسمى بالقدرة العضلية

القصوى، أو المقدرة على إنتاج هذا النوع من القوة العضلية يرتبط في المقام الأول بطرق تتميم السرعة أو القوة المميزة بالسرعة. (37 : 73)

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب الرياضي وتعليم وتدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر فقد لاحظ إنخفاض المستوى الرقمي لطلاب تخصص مادة مسابقات الميدان والمضمار لدى طلاب كلية التربية الرياضية ولاسيما في مسابقة الوثب الطويل، الأمر الذي أدى إلى حصولهم على درجات منخفضة وبالتالي إلى تقديرات ضعيفة في مادة مسابقات الميدان والمضمار ، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها ورأى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق طلاب التخصص في مادة مسابقات الميدان والمضمار بالكلية لمستويات عالية هو ضعف مستوى القدرات البدنية لديهم وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة البحث عن طرق تربوية حديثة للوصول إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة لطلاب التخصص للحصول على تحقيق مستوى رقمي أفضل ومن خلال إطلاع الباحث على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية الحديثة التي أمكن التوصل إليها وجد العديد من الدراسات التي تناولت التدريبات التصاميمية واتضح من نتائج هذه الدراسات أنها من أفضل الطرق التربوية المستخدمة لتنمية القدرات البدنية كما أنها ساهمت في تطوير القدرات البدنية الخاصة وحسنت من مستوى الأداء المهاري والمستويات الرقمية لدى اللاعبين في الرياضات المختلفة .

كما ترجع أهمية هذا البحث التي قد تسهم في تحقيق الإنجازات العالية في مجال رياضة ألعاب القوى للارتفاع بمستوى الطلاق عن طريق استغلال أقصى ما لديهم من إمكانيات وطاقة تمكّنهم من الوصول لأفضل طرق الأداء في أقصر زمن ممكن، كما قد تساهم بإضافات جديدة إلى الخطة الدراسية مما يؤدي إلى الارتفاع بالعملية التعليمية وبذلك يمكن الوصول بالطلاب إلى أعلى مستوى في مسابقات ألعاب القوى كما توجه بعض الأسس والقواعد التي يجب أن توضع في الاعتبار عند التخطيط للتدريب ووضع البرامج الجديدة.

### **أهداف البحث :-**

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تربيري مقترن باستخدام التدريبات التصاميمية ومحاولة التعرف على ما يلي :

1. تأثير البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات التصادمية على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة للواثب الطويل لدى أفراد عينة البحث.
2. تأثير البرنامج التدريبي المقترن باستخدام التدريبات التصادمية على تحسين المستوى الرقمي للواثب الطويل لدى أفراد عينة البحث.

### **فروض البحث**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الواثب الطويل ولصالح القياس البعدى
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الواثب الطويل ولصالح القياس البعدى.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الواثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية.

### **مصطلحات البحث :-**

#### **The-Shock Training:**

هي أحد أنواع التدريب البيومترى التي يتم تقييم الأداء فيها معتمداً على زمن الاتصال مع الأرض، حيث يجب أن تؤدى من خلال مجموعة من الوثبات بدون تأخير فى زمن الهبوط على الأرض، مع الاستمرارية السريعة لدورة إطالة وقصير العضلات العاملة. (38: 7)

كما يعرفها " زكي حسن " (2004م) بأنها السقوط من إرتفاعات مختلفة ثم الواثب السريع للأمام أو لأعلى لتنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والقدرة. ( 10: 146 )

### **الدراسات المرتبطة:**

1. دراسة محمود حامد الفتواتي (2016م) (28) "عنوان فاعلية استخدام تدريبات التصادم في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالباء والدوران في السباحة الحرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة

الدراسة على عدد (32) سباح تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إداحاماً تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (16) سباح وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريسي باستخدام تدريبات التصادم أثر تأثيراً إيجابياً في زيادة قوة عضلات الرجلين ودرجة الوثب العمودي وتحسين البدء والدوران لدى السباحين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

2. دراسة بوجدانيس، جريجوري وأخرون، Bogdanis Gregory Cet all (2017م) (34)

بعنوان "تأثير تدريبات البليومترك أثناء المنافسة على المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل"، استخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة تجريبية واحدة الدراسة تكونت من (8) متسابقين وثب طويل، وكان من أهم النتائج أن تدريبات البليومترك قد أثرت إيجابياً على المتغيرات الكينماتيكية ممثلة في السرعة الأفقية للاقتراب و زمن الإنقاء والسرعة الأفقية للإنقاء والقدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل.

3. دراسة شيرين محمد خيري (2017م) (13) "عنوان تأثير برنامج تدريسي باستخدام التدريبات

التصاديمية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب التخصص في الوثب الثلاثي" تم استخدام المنهج التجريبي على عينة الدراسة و اشتملت عينة الدراسة على عدد(8) طلاب من طلاب تخصص الفرقه الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان، وكان من أهم النتائج: أن البرنامج التدريسي المقترن باستخدام التدريبات التصademية له تأثير إيجابي على مستوى القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الثلاثي لدى أفراد عينة البحث.

4. دراسة رحاب رشاد سالم (2018م) (9) "عنوان تأثير التدريبات التصademية على مستوى القدرة

العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات جمباز الأيروبيك واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إداحاماً تجريبية والأخرى ضابطة و اشتملت عينة الدراسة على عدد (20) ناشئه تحت 12 سنة وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (10) ناشئات) إداحاماً تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصademية تأثيراً إيجابياً علي مستوى القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات جمباز الأيروبيك.

5. دراسة عبير جمال شحاته (2018م) (19) "عنوان تأثير التدريبات التصademية على مستوى

القدرة العضلية وتحسين زمن البدء في سباحة الزحف على الظهر للسباحين الناشئين

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إدعاها تجريبية والأخرى ضابطة وشتملت العينة على عدد (24) سباح من السباحين الناشئين لسباحة الظهر والمسجلين بالاتحاد القطري للسباحة وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إدعاها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (12سباح) وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصاعدية أدى إلى تحسين القدرة العضلية لدى السباحين عينة البحث وتحسين زمن مسافة البدء والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر لصالح المجموعة التجريبية.

6. دراسة ياسر محمد أحمد (2018م) (32) "عنوان تأثير التدريبات التصاعدية على تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وזמן الهجوم البسيط لدى المبارزين الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إدعاها تجريبية والأخرى ضابطة وشتملت عينة الدراسة على عدد (14مبراز) من المبارزين بنادي سبورتنج وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إدعاها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10ناشئات) ، وكان من أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصاعدية تأثيراً إيجابياً على تنمية القرة العضلية العامة والخاصة للذراعين والرجلين لناشئي المبارزة كما أدى إلى تحسين زمن أداء الهجوم البسيط لدى المبارزين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

### **الاستفادة من الدراسات المرتبطة:**

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث استفاد الباحث من هذه الدراسات ما يلي :

- التعرف على أفضل إجراءات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث.
- تصميم محتوى البرنامج التدريسي المقترن المناسب لعينة البحث وتأثيره على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات الدراسة الحالية.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات التي سوف تستخدم في البحث.
- توجيه الباحث في ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات والتعرف على كيفية تقييم البرنامج التدريسي المقترن.

- الوقوف على ما توصلت إليه نتائج الدراسات المرتبطة في لتقدير و تعزيز نتائج الدراسة الحالي.

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لميائته طبيعية هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من بين طلاب الفرق الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص مسابقات الميدان والمضمار للعام الدراسي (2019/2020) وبلغ حجم مجتمع البحث (28) طالب قام الباحث باستبعاد عدد (8) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كعينة استطلاعية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (20) طالب ثم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (10) طالب للمجموعة التجريبية يطبق عليها الطريقة التقليدية، (10) طالب للمجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصاميم وقد تعمد الباحث أن يكونوا أفضل طلاب التخصص في مسابقة الوثب الطويل وذلك وفقاً للمستوى الرقمي وقد قام الباحث بإجراء التجارب على عينة البحث في المتغيرات قيد البحث للتأكد من أن عينة البحث تقع تحت المنحني الإعتدالي وتم الاختيار لهذه العينة للأسباب التالية.

1. يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.
2. توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد الطلاب.
3. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث بالإضافة إلى موافقة إدارة الكلية لتطبيق البحث.

### جدول (1)

**المتوسط الحسابي والإثارة المعياري ومعامل الإنماء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين الوثب الطويل  $N=28$**

معامل الإنماء	الوسيل	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
					سن	الطول
0,30-	21.00	0,57	21,30	سنة		
1,85	177,00	4,01	176,90	سم		
1,42-	74,00	3,12	73,50	كجم	الوزن	النمو

0,51	3,78	0,10	3.81	ثانية	عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة القصوى	متغيرات البدنية	
0,60	237,00	6,46	239,25	كجم	قدرة عضلات الرجلين	القدرة القصوى		
0,88	208,00	3,07	207,95	كجم	قدرة عضلات الظهر			
0,06	2,26	0,03	2,27	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين		
0,12	41,00	2,43	41,15	سم	الوثب العمودي من الثبات			
1,32	11,80	1,22	11,90	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة		
0,32-	27,00	1,05	27,40	ثانية	جري الزجاجي بطريقة (بارو)	الرشاقة		
0,12-	5,35	0,08	5.34	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل			

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الانلتواء تتراوح ما بين (1.15- 1.85) أي أنها يقع ما بين ( $\pm 3$ ) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الإعتدالية في كل الإختبارات مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

**تكافؤ مجموعتي البحث.**

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث للتأكد من عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين.

### جدول (2)

**المتوسط الحسابي والإتحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الواثب الطويل  $n=10$**

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة $\pm$ س	المجموعة التجريبية $\pm$ س	وحدة القياس	المتغيرات		متغيرات النمو
					سن	الطول	
1,070	0,10	0,67	20,20	0,59	21,30	سنة	متغيرات البدنية
1,001	1,40	2,88	174,90	3,40	176,30	سم	
1,094	090	3,62	72,10	4,24	73,00	كجم	
1,015	0,03	0,51	3,78	0,10	3.81	ثانية	القدرة العضلية للرجلين
0,345	0,70	4,81	238,70	5,25	239,40	كجم	
0,543	0,80	2,45	208,00	3,94	207,20	كجم	
0,467	0,01	0,06	2,26	0,03	2,27	متر	المرونة
0,685	0,70	1,75	41,20	2,64	41,90	سم	
0,976	1,00	1,32	11,80	1,22	11,90	سم	
0,989	0,20	0,97	27,50	1,10	27,30	ثانية	الرشاقة
1,060	0,02	0,02	5,31	0,05	5,33	متر	
المستوى الرقمي للوثب الطويل							

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 2.101

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث، مما يدل على تكافؤ مجموعة البحث في هذه المتغيرات.

### **أدوات ووسائل جمع البيانات:**

#### **1. الأدوات والأجهزة القياس المستخدمة:**

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر. مرفق (4)
- مضمارألعاب فوي.
- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام. مرفق (4)
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- حواجز بارتفاعات مختلفة.
- صديري أثقال بأوزان مختلفة (1- 2- 3- 4) كجم.
- دامبلز بأوزان مختلفة.
- الجيتور وهو عبارة عن (أكياس قماشية تملأ بالرمل) بأوزان مختلفة.
- كرات طبية متعددة 2، 3، 5 كجم.

#### **2. إسططاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية: مرفق (2)**

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية وللدراسات المرتبطة لتحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل وكذلك تحديد أنساب الاختبارات التي تقيس تلك القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مثل: (2000م) (2001م) (1996م) (1)، (2018م) (2017م) (13)، (26)، (27) وتم وضعها في استنارة ثم عرضها على الخبراء في مسابقات الميدان والمضمار وذلك بغرض تحديد أنساب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل ، وتم التوصل الي تحديد القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها كما هو مبين بالجدول رقم (3)

#### **جدول (3)**

#### **القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل والاختبارات التي تقيسها**

نسبة الموافقة	وحدة القياس	الاختبارات البدنية	القدرات البدنية	M
%100	متر	الوثب العريض من الثنات	القدرة العضلية للرجلين	-1
%80	سم	الوثب العمودي من الثنات		
%100	ثانية	عدو 30 متر من البدء المنطلق	السرعة الفصوى	-2
%100	ثقل/كجم	قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	قوة عضلات الرجلين	3
%100	ثقل/كجم	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	قوة عضلات الظهر	-4
%90	سم	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	-5
%80	ثانية	الجري الزجاجي بطريقه بارو	الرشاقة	-6

ويتضح من جدول (3) أن نسبة موقعة أراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل والاختبارات التي تقيسها قد تراوحت ما بين (80% : 100%) وقد أرتكب الباحث نسبة 80% فأكثر.

### 3. قياس المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل:

قام الباحث بقياس المستوى الرقمي من خلال المسافة المسجلة من خلال أفضل (3) محاولات في الوثب الطويل بمراحل الأداء الكامل من (الاقتراب - الإرتفاع - الطيران - الهبوط)، على أن يسجل للاعب أفضل هذه المحاولات وفقاً لقواعد الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.

### 4. استماراة جمع البيانات المستخدمة:

-استماراة استطلاع رأي الخبراء والمبنية أسمائهم مرفق (1) حول أهم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مرفق (2).

-استماراة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريسي المقترن باستخدام التدريبات التصادمية قيد البحث مرفق رقم (3) القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) طلاب تم اختيارهم من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من يوم الأحد الموافق (14 / 10 / 2019م) إلى يوم الاثنين (22 / 10 / 2019م) على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على إجراء القياسات وتطبيق البرنامج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج.
- تجربة استخدام البرنامج التدريسي والتعرف على مناسبته لقدرات اللاعبين.
- إيجاد المعاملات العلمية الصدق - الثبات للإختبارات قيد البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية أجهزة القياس وكفاية الأدوات.
- مناسبة الإختبارات وملازمة محتوى البرنامج لقدرات عينة البحث.

- تحديد زمن وترتيب أخذ القياسات قيد الدراسة.
- تحديد الوزن المناسب للنقل (1 - 4) كجم.
- تحديد الارتفاع المناسب للصناديق المستخدمة في تطبيق البرنامج (30-50-60-70) سم.

### **المعاملات العلمية للاختبارات (الثبات، الصدق):**

#### **أولاً: حساب معامل الصدق:**

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات البدنية على أفراد العينة الإستطلاعية العينة المميزة وعددهم (8) طلاب وتم تطبيق نفس الإختبارات على عينة أخرى تم اختيارهم عمدياً من طلاب الفرقة الرابعة تخصص كرة قدم وعددهم (8) طلاب كعينة غير مميزة، ثم تم حساب دالة الفروق بين المجموعتين وجدول (4) يوضح ذلك.

**جدول (4)  
دالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة  
لبيان معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث  $N=1=2$**

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
		± ع	س	± ع	س			
*14,194	0,33-	0,04	4,19	0,03	3,96	ثانية	عدو 30 متراً من البدء الطافر	السرعة القصوى
*2,953	12,62	7,21	219,38	7,65	232,00	كجم	قوة عضلات الرجلين	القدرة العضلية للرجلين
*2,323	4,00	3,34	203,00	3,46	207,00	كجم	قوة عضلات الظهر	
*3,407	0,07	0,04	2,14	0,06	2,21	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*6,085	3,62	2,44	37,38	2,77	41,00	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*4,025	2,25	1,39	8,75	0,93	11,00	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة
*3,789	2,75	1,51	30,38	1,19	27,63	سم	جري زجزجي بطريقة بارو	الرشاقة

$$\text{قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية } *2.145 = (0.05)$$

يتضح من جدول (4) أن قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.323: 14.194) وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى قدرة هذه

الإختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

### ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ثم إعادة تطبيقه Retest وذلك بفواصل زمني قدره (7) أيام بين التطبيقين الأول والثاني مع مراعاة نفس الظروف والشروط وتم حساب معامل الإرتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (5) يوضح ذلك.

### جدول (5)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

$n = 8$

بيان معامل الثبات للمتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "ر" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني				وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
		±	س	±	س			
*0,867	0,01-	0,02	3,95	0,03	3,96	ثانية	عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة الفصوى
*0,902	0,50	2,43	156,25	2,38	155,75	كجم	قوة عضلات الرجلين	القدرة العضلية للرجلين
*0,893	0,63	2,26	207,63	3,46	207,00	كجم	قوة عضلات الظهر	
*0,838	0,01	0,05	2,22	0,06	2,21	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
*0,967	0,25	2,62	41,25	2,77	41,00	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*0,934	0,13	0,99	11,13	0,93	11,00	سم	شي الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة
*0,828	0,25	1,20	27,38	1,19	27,63	ثانية	جري زجاجي بطريقه بارو	الرشاقة

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 0.707$

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة إرتباط دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات الدالة على المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (0.828: 0.975) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

## البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصاميمية: مرفق رقم (6)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي (1996م) (4)، (2001م) (22)، (1997م) (15)، (1997م) (20)، (2000م) (16)، (2004م) (12)، (2005م) (25)، (2017م) (13)، (46) ومراجعة موقع الشبكة القومية (الأنترنت)، والإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمشابه واستطلاع رأي الخبراء مرفق (3) لإيجاد أفضل الطرق لتصميم البرنامج التدريسي المقترن للتدريبات التصاميمية وفقاً لأهداف البحث وبما يحقق فرضيه وقد تم التوصل إلى الآتي:

### 1. هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريسي المقترن باستخدام التدريبات التصاميمية إلى ما يلي:

- تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوى العضلية، القدرة العضلية، السرعة القصوى، الرشاقة، المرونة).
- تطوير المستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل لطلاب التخصص بكية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

### 2. أسس وضع البرنامج التدريسي:

بعد الإستعانة بالشبكة القومية للمعلومات والإطلاع على العديد من الدراسات التي استطاع الباحث الحصول عليها والتي تناولت التدريبات التصاميمية قام الباحث بوضع البرنامج التدريسي المقترن وفقاً لعدة أسس وهي:

- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله للمتغيرات قيد البحث.
- مراعاة القدرات البدنية والفنية والفرق الفردية لأفراد عينة البحث.
- مراعاة التموج والتدرج في مكونات حمل التدريب.
- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.
- أن يتسم البرنامج بالمرنة والقابلية للتطبيق ومراعاة عوامل الأمان والسلامة.
- مراعاة الأدوات والأجهزة المستخدمة والتكامل بين أجزاء البرنامج.
- تحديد شدة وحجم التدريب وفقاً للأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج.
- تدريبات الأنقال يجب أن تكون جزء من برنامج شامل لتطوير مستوى اللياقة البدنية.
- فترات الراحة البدنية يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

- أن يحتوي البرنامج على مجموعة من التدريبات التصاميمية وتدريبات بالانتقال.

### 3. محتوى البرنامج التدريسي المقترن.

تم الاستعانة ببعض المراجع والأبحاث العلمية في وضع التدريبات التصاميمية التي تتناسب مع هدف البحث وقد تم تطبيق التدريبات التصاميمية على المجموعة التدريبية فقط (4)، (1996م) (4)، (2000م) (20)، (2004م) (16)، (2001م) (12)، (2001م) (22)، (1997م) (15)، (2005م) (25)، (2008م) (36) والإطلاع على البرامج المماثلة واستطلاع رأي الخبراء مرفق (3) وتم التوصل إلى تحديد محتوى البرنامج التدريسي من حيث مدةه وزمن الوحدة التدريبية وعدد مرات التدريب الأسبوعية وهي كما يلي:

1. مدة البرنامج التدريسي شهرين بواقع (8) أسابيع تدريبية.
2. عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (4) وحدات تدريبية.
3. إجمالي عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريسي (32) وحدة تدريبية.
4. زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (85-115) دقيقة.
5. زمن الجزء الرئيسي يتراوح من (70-90) دقيقة.

وفي هذا الصدد يشير كلا من **بيتشيل وايريل Earle Beachle، (2002م)** إلى أن المدة الزمنية المناسبة للبرنامج التدريسي للتدريبات التصاميمية تتراوح ما بين (6-10) أسابيع ليكون لها تأثير فعال على المستوى البدني والحالة التدريبية وبواقع من (3-5) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد. (435: 35)

في حين يشير **دونالد شو Donald chu (2008م)** إلى أنه لا تزيد وحدات التدريبات التصاميمية عن أربعة وحدات أسبوعيا حتى يتسعى لأجهزة الجسم استعادة الشفاء كما أشار إلى أن (8) أسابيع تدريبية كافية لظهور التأثير البدني والفسيولوجي. (36: 29) لذا راعى الباحث ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

### 4. مكونات حمل التدريب داخل البرنامج التدريسي:

#### 1) شدة الحمل:

يشير **فوران Foran (2001م)** إلى أن تدريبات التصاميمية يجب أن تدرج في الشدة بدءاً من الشدة المتوسطة وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرين تبعاً للشدة وذلك للوصول إلى مستوى

عالي من الأداء. (177: 39)

قام الباحث بتحديد شدة حمل التدريب باستخدام التدريبات التصادمية في البرنامج التدريبي المقترن من 60% – 90% من أقصى ما يتحمله اللاعب على أن تدرج الشدة بدءاً من الشدة المتوسطة وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرين تبعاً للشدة وذلك للوصول إلى مستوى عالي من الأداء.

## 2) حجم الحمل : (التكرارات - المجموعات).

يشير طلحة حسام الدين وأخرون (1997م) إلى أن حجم التدريبات التصادمية يجب أن لا يزيد عن (15) تكرار في المجموعة الواحدة وأن تتراوح المجموعات ما بين (2-8) مجموعات لذلك راعى الباحث ذلك في مكونات حمل التدريب (الحجم) في البرنامج المقترن. (14: 180)

كما أشتمل البرنامج التدريبي على (32) وحدة تدريبية زمن كل وحدة من (85-115) دقيقة وزمن الجزء الرئيسي من (70-90) دقيقة وتم تنفيذ هذا البرنامج باستخدام التدريبات التصادمية على المجموعة التجريبية بينما قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ البرنامج التقليدي.

## 5. مكونات الوحدة التدريبية اليومية :

توصل الباحث من خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء في المقترنات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترن إلى إشتمال الوحدة التدريبية على ثلاثة فترات هي:

### 1) فترة الإحماء.

يتراوح الزمن المخصص لهذا الجزء من (10-15) دقيقة ويهدف إلى التهيئة العامة والإطالة لجميع عضلات الجسم ورفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية لتحمل أعباء الحمل التدريبي وتجنب حدوث الإصابات.

### 2) فترة التدريب الأساسية.

اشتملت فترة التدريب الأساسية للبرنامج التدريبي على (8) أسابيع، يتم فيها تكرار الوحدة اليومية (4) مرات في الأسبوع بواقع (32) وحدة تدريبية طوال فترة البرنامج، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء من (70: 90) دقيقة وقد قام الباحث بتقسيم هذا الجزء إلى ما يلي:

### - تدريبات باستخدام الأثقال.

وقد قام الباحث بإعطاء تدريبات باستخدام الأثقال كفترة تأسيس للقوة العضلية قبل أداء التدريبات التصاميمية، وذلك نظراً إلى الطبيعة الديناميكية لهذه التدريبات فإن الطالب يتعرض إلى ردود أفعال عالية القوة عند الهبوط في حركات الوثب بصفة عامة، مما قد يسبب بعض الإصابات لذلك يجب تنمية القوة العضلية قبل البدء بهذه التدريبات، حيث أن التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة ومقدار وفعالية اللاعب على سرعة إنقباض العضلات بالإضافة إلى زيادة حجم العضلات وتحسين سرعة الأداء الحركي وقد أشار بذلك كلا من "طلحة حسام الدين" (1997م) (15)، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (2005م) (17)، وقد أحوى هذا الجزء من على (23) تمرين باستخدام أنقالي مختلف (جواكيت أنقال، كور طبية، جيتير، أكياس رمل بأوزان مختلفة، دامبلز)، وكانت أوزان هذه الأنقال تتراوح ما بين (1 - 4) كجم وفقاً لنتائج التجربة الإستطلاعية. وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (35-30) دقيقة في بداية البرنامج، ثم بعد ذلك يقل هذا الوقت حتى يصل في نهاية البرنامج (10 - 15) دقيقة.

### - التدريبات التصاميمية:

أحوى هذا الجزء من البرنامج على (13) تدريب وهي (الوثب السريع بالرجلين معا - الحجل العمودي المتزايد - الحجل السريع ب الرجل واحدة - الوثبة الواسعة المتقطعة - الوثب المفتوح - وثبة الفجوة السريعة - الوثب العميق - الوثب العميق مع الفجوة - الإرتداد بالرجلين معا وبرجل واحدة - الحجل للجانب - وثب الصندوق-الإرتداد بالرجلين لأعلى ولأسفل-الوثب العمودي) وتم استخدام صناديق خشبية مقسمة لعدة ارتفاعات (30-50 - 60 - 70) سم وتم تحديد هذه الإرتفاعات في التجربة الإستطلاعية وتراوح الزمن المخصص لهذا الجزء من (20-10) دقيقة في بداية البرنامج، ثم تدرج في الزيادة حتى من بلغ (30-40) دقيقة في نهاية البرنامج .

### - الأعداد المهاري:

ويتراوح الزمن المخصص لهذا الجزء من (35-30) دقيقة وقد قام الباحث بتدريب الطلاب على مهارات الوثب الطويل واستعمال بعض الأدوات والأجهزة المساعدة في هذا الجزء.

### (3) فترة التهدئة.

يتراوح الزمن المخصص لهذا الجزء من (5-10) دقائق ويهدف هذا الجزء إلى تنظيم

عملية التنفس التي تؤدي إلى انتظام معدل ضربات القلب وعودة أجهزة الجسم المختلفة لحالتها الطبيعية مما يساعد على سرعة الاستشفاء من الحمل التدريبي.

### **الإجراءات التنفيذية للبحث:**

#### **- القياسات القبلية:**

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية والمستوي الرقمي للوثب الطويل علي ملعب إستاد جامعة الأزهر وذلك يوم الثلاثاء (22/10/2019) الي يوم الخميس الموافق (24 / 10 / 2019) وذلك طبقاً للمواصفات والشروط الخاصة بكل إختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

#### **- تطبيق البرنامج التدريبي:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصاميمية لمدة (8) أسابيع وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق (26 / 10 / 2019) إلى يوم الخميس الموافق (19 / 12 / 2019) وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع على أفراد المجموعة التجريبية، بينما اكتفت المجموعة الضابطة بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي التقليدي.

#### **- القياسات البعدية:**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية وذلك علي ملعب إستاد جامعة الأزهر وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق (21 / 12 / 2019) إلى يوم الإثنين الموافق (23 / 12 / 2019).

### **المعالجات الإحصائية:**

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق أهداف وفرضيات البحث حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الالتواء.
- معامل التقطيع.
- نسب التحسن %.
- معامل الإرتباط.
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- اختبار (T.Test).

## عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

## 1-نتائج الفرض الأول:

## جدول (6)

دالة الفروق بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث  $n = 10$

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوضطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
			±	س	±	س			
8,66	*11,552	0,33	0,10	3,48	0,08	3,81	ثانية	عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة القصوى
6,89	*5,648	16,50	6,60	255,9	5,25	239,4	كجم	قوة عضلات الرجلين	القدرة القصوى
8,88	*10,315	18,40	3,89	225,6	3,94	207,2	كجم	قوة عضلات الظهر	القدرة العضلية للرجلين
12,33	*24,036	0,28	0,02	2,55	0,03	2,27	متر	الوثب العريض من الثبات	المرونة
17,42	*8,518	7,30	1,62	49,20	2,64	41,90	سم	الوثب العمودي من الثبات	أقصى ارتفاع
37,82	*6,007	4,50	2,01	16,40	1,29	11,90	سم	ثني الذراع أماماً أقصى من الوقوف	السرعة
15,02	*6,781	4,10	1,48	23,20	1,10	27,30	ثانية	الجري الزجاجي بطريقه بارو	الرشاقة
7,69	*14,677	0,41	0,09	5,74	0,05	5,33	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	الجهد البدنى

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05)

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لجميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ( $0,05$ ) لصالح القياس البعدى.



شکل رقم 1

**دالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى  
الرقمي للواثب الطويل قيد البحث**

## 2-نتائج الفرض الثاني:

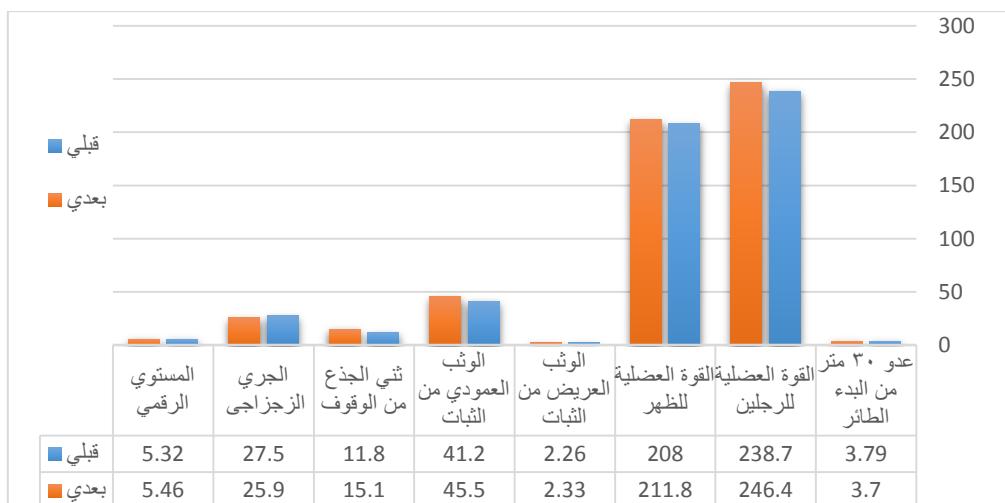
جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث  $N=10$

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	فرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س			
2,37	*4,913	0,09	0,04	3,70	0,05	3,79	ثانية	عدو 30 متراً من البدء الطائر	السرعة القصوى
3,22	*3,466	7,70	4,20	246,4	4,81	238,7	كجم	قوية عضلات الرجلين	القدرة العضلية للرجلين
1,83	*3,243	3,80	2,53	211,8	2,45	208,0	كجم		
3,09	*5,226	0,07	0,04	2.33	0,06	2,26	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين
10,43	*14,333	4,30	1,58	45,50	1,75	41,20	سم		
27,96 *	*5,211	3,30	1,19	15,10	1,32	11,80	سم	شي الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة
*5,82	*2,848	1,60	2,13	25,90	0,97	27,50	ثانية	جري الزجاجي بطريقه بارو	الرشاقة
2,63	*6,190	0,14	0,07	5,46	0,07	5,32	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 2.262

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) لصالح القياس البعدى.



شكل رقم 2

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث

## 3-نتائج الفرض الثالث:

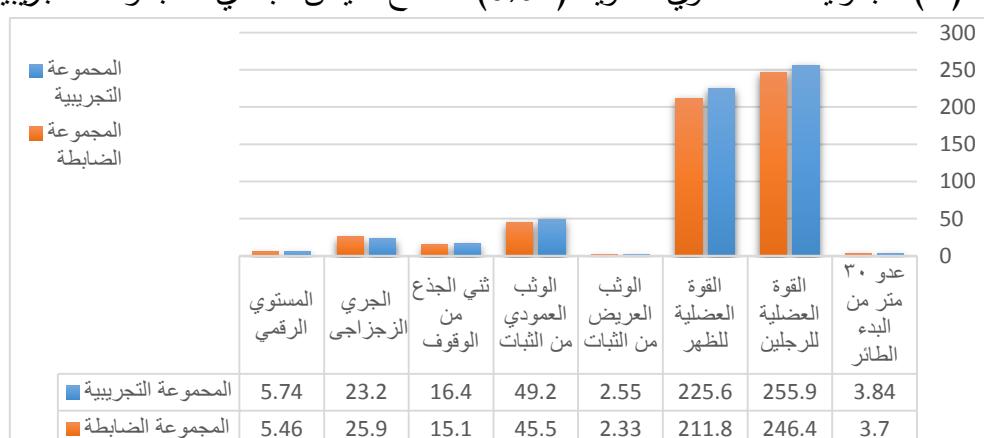
جدول (8)

دالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ن=20

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	فرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات
			± ع	س	± ع	س			
6,32	*10,067	0,22	0,04	3,70	0,08	3,48	ثانية	عدو 30 متراً من البدء الطائر	السرعة القصوى
5,39	*11,002	13,80	4,196	246,4	6,60	255,9	كجم	قوة عضلات الرجلين	القدرة القصوى
2,74	*2,631	6,20	2,53	211,8	2,45	225,6	كجم	قوة عضلات الظهر	القدرة العضلية للرجلين
8,63	*24,855	0,22	0,04	2.33	0,02	2,55	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للثبات
7,52	*4,605	3,70	1,58	45,50	1,62	49,20	سم	الوثب العمودي من الثبات	المرونة
12,80	*2,623	2,10	1,19	15,10	2,01	16,40	سم	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	الرشاقة
11,64	*2,862	2,70	2,13	25,90	1,48	23,20	ثانية	جري الزجاجي 10x4 متراً	السرعة القصوى
5,13	*11,439	0,28	0,07	5,46	0,09	5,74	متر	المستوى الرقمي للوثب الطويل	

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 2.101

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة لجميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.



شكل رقم 3

دالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتتجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث

**ثانياً: مناقشة النتائج:****مناقشة نتائج الفرض الأول:**

يتضح من جدول (6) والشكل رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى حيث ترواحت نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (16,50 : 0,28) كما ترواحت نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث ما بين (37,82% : 6,89%).

ويرجع الباحث الفضل في هذه الفروق ونسب التحسن في القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التربى المقترن باستخدام التدريبات التصادمية والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية حيث أحتجى البرنامج التربى على مجموعة من التدريبات التصادمية المتنوعة والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سلية ومنتظمة وتم تقدير حمل التدريب بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب وال فترة الزمنية المناسبة مما أثر إيجابيا في تطوير القدرات البدنية قيد البحث الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي على تحسن المستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل.

كما أهتم الباحث بالتقنيين الفردى في ارتفاع الصناديق وأوزان الكرات الطبية والأثقال المستخدمة والتي تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى إشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوى وسريع يعمل على زيادة الأداء المتقجر ويحدث ذلك خلال الإنقباض للتطویل في القفز أو الوثب وتقصیر زمن ملامسة القدمين للأرض حيث يقوم اللاعب بالوثب مباشرة بعد ملامسة الأرض بالقدمين حيث تعمل التدريبات التصادمية على تقليل زمن الإنقباض العضلي.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة عبير جمال شحاته (2018م) (19) من أن التدريبات التصادمية تهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن حتى يتم ملامسة القدمين للأرض.

ومع ما يشير إليه "أيمن العصار (2016م)" بأن تأثير قوى الجاذبية على الجسم يؤدي إلى ظهور قوى جديدة تعرف بقوة الوزن وهي قوة طبيعية ترتبط باتصال الجسم بسطح الأرض وهي تعمل على توازن الجسم رأسياً. (3: 21)

بالإضافة إلى أن البرنامج التدريسي باستخدام التدريبات التصاميمية اشتمل على مجموعة من تدريبات الأنقلاب وعلى الرغم من كون تدريبات الأنقلاب ليست هدفاً رئيسياً لتحسين متغيرات البحث إلا إنها جزء لا غنى عنه خلال فترة التأسيس حتى يصل اللاعب إلى حالة من التكيف الفسيولوجي الذي من شأنه أن يساعد على الأداء ذو الشدة العالية في أعلى درجات الحمل التدريسي مع ضرورة التدرج في التدريبات التصاميمية والتي تشتمل على تمرينات الوثب والإرتداد التي تبدأ بالقدمين وتنتهي بقدم واحدة بتتويعات عديدة.

وهذا يتحقق مع ما ذكره ، "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (2005 م) أن الوصول إلى درجة عالية من القدرة العضلية فإنه يجب تنمية القوة العضلية بدرجة عالية أو تنمية السرعة بدرجة عالية أو كلاهما معاً وتدريب الأنقلاب وحده قد لا يع足 كافياً لإنجاز أقصى قدرة عضلية إذ أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من الانقضاض التقصيري إلى الانقضاض التطوري بالسرعة الكافية ولكن التدريب بالأنقلاب ضرورياً لبناء أساس من القوة العضلية والتي تعد مطلباً هاماً قبل تدريب القدرة ويجب التدرج من التدريب بالأنقلاب إلى التدريبات التصاميمية والتي تشتمل على تمرينات الوثب والإرتداد التي تبدأ بالقدمين وتنتهي بقدم واحدة بتتويعات عديدة . (17: 100).

كما يؤكّد زكي حسن (2004) على ضرورة المزج والخلط بين كلاً من تدريبات الأنقلاب والتدريبات التصاميمية حيث يسمح ذلك بأقصى حد من الكفاءة البدنية ويساعدها على تطويرها حيث أن القوة في الأداء الرياضي لها عامل هام في حماية الرياضي من الإصابات فالعضلات القوية يمكن الرياضي من التحرك بسرعة مع تجنب الاصطدام والإصابة كما تزيد ثبات المفصل . (11: 76)

كما يرى الباحث أن استخدام التدريبات التصاميمية والتي اشتتملت على مجموعة من التدريبات إعتمدت على تكرار السقوط من إرتفاعات مختلفة مع زمن إرتكاز أقل ما يمكن وذلك بعد إحماء قوى ومتتابع، هذا إلى جانب الإنظام في التدريب (8) أسابيع بواقع (4) وحدات إسبوعياً قد ساهم بدرجة كبيرة في الإرتفاع بمستوى القدرة العضلية.

ويتحقق ذلك مع ما يشير إليه كلاً من كيب كيلي ميت - Kipp, K., Kiely, M. T - (2018) (44)، (45) إلى أن التدريبات التصاميمية هي تلك التدريبات التي تكون العضلة من

خلالها قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن من خلال سد الفجوة بين تدريبات القوة والسرعة وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات حيث يتم تحمل العضلات بها فجأة مع إجبارها على الإطالة قبل حدوث الإنقباض للحركة وهي تمرينات موجهة لتطوير القدرة العضلية.

كما يرجع الباحث التحسن الحادث في مرونة الطرف السفلي إلى البرنامج المقترن بإستخدام التدريبات التصادمية وما يحتويه من تدريبات لقوية العضلات بنظام وتابع متصل وإيقاع محدد ومستمر ساهم في زيادة مرونة مفاصل الطرف السفلي وتقويتها، حيث اعتمدت هذه التمرينات على سرعة ثني ومد مفاصل الرجلين أثناء عملية الإرقاء التي تسبق الوثب لأعلى الصناديق أو للأمام مما أدى إلى تحسن مرونة (مفاصل الفخذين-العمود الفقري-مفاصل القدم) وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة القدرة العضلية.

ويشير كلا من محمد جابر بريقع وايهاب البدوي (2005م) أن تدريبات الإطالة للعضلات تؤثر بدرجة كافية في تطوير المرونة وذلك من خلال التأثير على طول العضلات وبالتالي تزيد من المدى الحركي للمفصل وهذا بدوره يزيد من القدرة العضلية.

كما أن التدريبات التي تستخدم دورة الإطالة والتقصير (التدريبات التصادمية) تثير التغييرات في النظام العضلي العصبي وتدعم قدرة المجموعات العضلية على الاستجابات السريعة والقوية بالتغيير السريع والطفيف في طول العضلة فهي تعمل على تكيف الجهازين العضلي والعصبي للعمل بقوة وسرعة تغيير الاتجاه وبالتالي تنمية الرشاقة.

وفي هذا الصدد يذكر "بسطويسي أحمد (2003م)" أن مسابقة الوثب الطويل على الرغم من سهولة الأداء الفني لهذه المسابقة إلا أنها تعتبر من أصعب المسابقات التي يمكن أن يتقدم فيها اللاعب رقمياً نظراً للتحديات التي يواجهها أثناء الأداء حيث يجب عليه أن يقوم في لحظة الارتفاع بتحويل السرعة الأفقية لمركز الثقل إلى سرعة عمودية وللأمام بأقل فقد ممكن من السرعة المكتسبة من الأقتراب وهذا يتطلب الإهتمام بتنمية القدرة العضلية لأنها تعتبر من أهم العناصر تأثيراً في الوثب الطويل وخاصة لحظة الارتفاع. (6: 247)

ويعزي الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى وجود إرتباط طردياً بين البرنامج التدريبي

وتحسن في المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي تحسن المستوى الرقمي.

ويضيف مفتى إبراهيم حماد (2010م) أنه أتفق خبراء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية إحدى العوامل التي يتأسس عليها نجاح الداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية وترقية هذه الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً بعملية التنمية الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط الرياضي، وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخططية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة (29: 181)

ويعزز الباحث هذا التقدم الحادث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التخطيط الجيد لبرنامج التدريبات التصاميمية، حيث أن التدريبات التصاميمية أدت إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة في المفصل مما كان له باللغ الأثر في تنمية القدرة العضلية وأنعكس هذا أيضاً على تحسين مستوى الأداء البدني وبالتالي تحسن المستوى الرقمي.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمود حامد القنواتي (2016م) (28)، بوغدانيس، جريجوري وآخرون، Bogdanis Gregory Cet all (2017) (34) رحاب رشاد سالم (2018) (9) ياسر محمد أحمد (2018م) (32) عبير جمال شحاته (2018م) (19) شيرين محمد خيري (2017) (13) حيث توصل كل هؤلاء الباحثون إلى أن البرامج التدريبية التي تستخدم التدريبات تصاميمية بأشكالها المختلفة أدت إلى التأثير الإيجابي على المتغيرات البدنية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي لدى أفراد عينات أبحاثهم.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدى".

### **مناقشة نتائج الفرض الثاني:**

يتضح من جدول (7) والشكل رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

والمستوي الرقمي للوثب الطويل البعدى حيث ترواحت نسبة هذه الفروق ما بين (0,07% : 7,70%) كما ترواحت نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث ما بين (1,83% : 27,96%).

ويعزى الباحث هذا التحسن والتقدم الذى طرأ على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للوثب الطويل للمجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التدريسي المتبع حيث أن التدريب بشكل مستمر واتباع الأسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريسي بالإضافة إلى أن الاستخدام والتقنيين السليم لتشكيل الحمل التدريسي يؤدي إلى تطوير اللاعب بدنياً ومهارياً. كما يرى الباحث أن التدريب المنظم يعمل على تطوير الأجهزة الداخلية بتأثير التدريبات البدنية التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملًا أساسياً ومهمًا في عملية التكيف المطلوب كما أنه كلما كان التنوع في تشكيل جرعات التدريب بالعناصر البدنية المختلفة كلما كان له أثر إيجابي على تحسين الحالة البدنية للاعبين وتطوير المستوى المهاري والرقمي وذلك لما يتطلبه الأداء المهاري من مدى إمتلاك اللاعبين للعناصر البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ويظهر ذلك في نتائج اللاعبين في المسابقات.

وتنقق هذه النتائج مع ما أشار إليه عصام علي عبد الخالق (2014م) حيث يرى أن من أهم واجبات التدريب الرياضي التنمية الخاصة للقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية بالإضافة إلى أن الإعداد البدني يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية من أجل النواحي المهارية والخططية. (21 : 82)

كما يذكر محمد أحمد عبد الله (2006م) أن تطوير القدرات البدنية يجعل الفرد قادرًا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضاءه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية، والقدرات البدنية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تساعد على الوصول إلى أعلى المستويات، حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للصفات البدنية لهذا النشاط. (24: 188)

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التدريسي الذي طبق على المجموعة الضابطة والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية والتي تهدف إلى الارتفاع بعناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والرشاقة والمرونة وكل هذه العناصر تتطلبها مهارة الوثب الطويل مما كان له الأثر في تحسن مستوى أداء عينة المجموعة الضابطة.

ويرجع الباحث نسب التحسن الضعيفة إلى أن البرنامج المتبوع مع المجموعة الضابطة لا يحتوي على القدر الكافي من التدريبات التصاميمية التي تؤدي إلى الارتفاع بالمستوى البدني والمهارى قيد البحث.

ومما سبق يتحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي".

### **مناقشة نتائج الفرض الثالث:**

يتضح من جدول (8) والشكل رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة هذه الفروق ما بين 0,22: (13,80)، كما تراوحت نسبة تحسن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات البعدية للمجموعة الضابطة ما بين (2,74% : 12,80%).

ويرجع الباحث هذا التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة استخدام التدريبات التصاميمية للمجموعة التجريبية حيث طبقت هذه التدريبات عن طريق إنقباض العضلات وانبساطها بشكل مفاجئ ونكرار الأداء بتقنيات التدريبات حيث أن استخدام التدريبات التصاميمية بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والمقابلة لها مما أدى إلى تحسن في مؤشر القوة العضلية ومن ثم القدرة العضلية التي انعكست بدورها على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بينما المجموعة

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كلا من إلهام عبد الرحمن وناجي أسعد (2003م) (2) بأن التدريبات التصادمية تهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن، وهذا يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية و مع ما أشار إليه كلا من هيلي كين وهاريسون Healy, R, Kenny, C., & I. A. J. Harrison, A. (2019م)(43) من أن التدريبات التصادمية هي مجموعة من التدريبات التي صممت من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية بحيث تجعل العضلة قادرة على إنتاج الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن وتحويل هذه الطاقة بالعضلات إلى طاقة تستخدم في رد الفعل بـالاتجاه المعاكس.

وتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمود حامد القوطي (2016م) (28)، بوغدانيس، جريجوري وآخرون Bogdanis Gregory Cet all (2017م) (34) رحاب رشاد سالم (2018م) (9) ياسر محمد أحمد (2018م) (32) عبير جمال شحاته (2018م) (19) شيرين محمد خيري (2017م) (13) حيث توصل كل هؤلاء الباحثون إلى أن التدريبات التصادمية أدت إلى تحسن في القدرات البدنية مما أدى ذلك إلى التحسن في المستوى الرقمي لدى أفراد عينات أبحاثهم.

وبذلك يتحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية".

#### الاستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. حققت المجموعة التجريبية تحسناً في المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في القياسات البعدية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
2. حققت المجموعة الضابطة تحسناً في المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في القياسات البعدية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

3. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
4. يؤثر برنامج التدريبات التصاميم تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

### **ثانياً: التوصيات:**

- بناءً على البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث والإستنتاجات وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي:
1. تطبيق البرنامج التدريبي المقترن على طلاب كلية التربية الرياضية للإستفادة من نتائجه في تطوير وتحسين المتغيرات البدنية الخاصة وكذا المستوى الرقمي للوثب الطويل.
  2. وضع برامج تدريبية خاصة لطلاب كلية التربية الرياضية لتنمية وتحسين المهارات المختلفة وفقاً لنتائج البحث.
  3. العمل على توفير الأدوات والأجهزة الحديثة الضرورية للتدريب بالقدر الكافي بما يتاسب مع الحادثة واحتياطات الأمان والسلامة.
  4. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على باقي مسابقات الميدان والمضمار وعلى أنشطة رياضية أخرى.
  5. توجيه نظر الباحثين للتعرف على كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي واستخدام التدريبات الحديثة

### **قائمة المراجع**

#### **أولاً: المراجع العربية:**

1. إبراهيم محمد عطا (2018) : الأسس النظرية والعلمية لمسابقات الميدان والمضمار (تعليم، تكنولوجيا، تدريب، قانون) مركز الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة.
2. إلهام عبد الرحمن وناجي أسعد (2003) : التدريب التصاميم، الكتاب العلمي، علوم التربية البدنية والرياضية، كتاب علمي دوري، العدد السابع، معهد البحرين الرياضي.
3. أيمن محمد العصار (2016) : "تأثير برنامج للتدريب البيلوبومترى على القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية

البدنية والرياضية بجامعة الأقصى" مجلة جامعة  
فلسطين للأبحاث والدراسات، العدد السادس، المجلد  
الرابع، فلسطين.

4. بسطويسى أحمد بسطويسى (1996م) : البليومترك في مجال العاب القوى، الاتحاد الدولي  
لألعاب القوى للهواة، نشرة العاب القوى، العدد التاسع  
عشر.
5. سباقات المضمار مسابقات الميدان (تعليم - تكنولوجيا)  
- تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. مسابقات الميدان والمضمار (تعليم - تكنولوجيا)  
تدريب)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. خيرية إبراهيم السكري، ومحمد جابر بريقع : التدريب البليومترى، الجزء الأول، ط1، منشأة  
المعارف، الإسكندرية.
8. التدريب البليومترى لصغار السن، منشأة المعارف،  
الإسكندرية، الجزء الثاني.
9. رحاب رشاد سالم (2018م) : تأثير التدريبات التصادمية على مستوى القدرة  
العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات جمباز  
الأيروبيك مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية  
الرياضية، العدد 47، المجلد الرابع.
10. زكي محمد حسن (2004م) : التدريب المتقطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي،  
المكتبة المصرية، الإسكندرية.
11. من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومترك  
والسلام الرملية والماء، ط1، المكتبة المصرية،  
الإسكندرية.
12. سامية أحمد كامل الهجرسى (2004م) : مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي  
المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، ط1،  
القاهرة.
13. شيرين محمد خيري (2017م) : "برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التصادمية على  
بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب  
التخصص في الوثب الثلاثي"، مجلة أسيوط لعلوم  
وفنون التربية الرياضية، العدد 48، المجلد الثالث،  
كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

14. ضريح عبد الكري姆، خولة إبراهيم (2012م) : الأسس النظرية والعملية لألعاب القوى، مطبعة الغدير، كلية التربية الرياضية، بغداد.
15. طلحة حسام الدين وآخرون (1997م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
16. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2000م) : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2005م) : التدريب الرياضي "القوة العضلية" تصميم برنامج القوة وتحطيط الموسم التربوي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. عاصم أمين حلمي، محمد جابر (1996م) : تدريب الأطفال تصميم برامج القوة وتحطيط الموسم التربوي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. عبير جمال شحاته (2018م) : بعنوان تأثير التدريبات التصادمية على القدرة العضلية وتحسين زمن البدء في سباحة الرصف على الظهر للسباحين الناشئين مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 47، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
20. عاصم أمين حلمي، محمد جابر (بريقع 1997م) : "التدريب الرياضي أساس - مفاهيم - اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط.1.
21. عاصم علي عبد الخالق (2014م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعرفة، الإسكندرية.
22. عويس علي الجبالي (2001م) : التدريب الرياضي النظري والتطبيق، دار G.M.S للطباعة، القاهرة
23. محمد إبراهيم شحاته (2014م) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني أنسات، مؤسسة عالم الرياضية للنشر.
24. محمد أحمد عبد الله (2006م) : الإعداد البدني للاعبين الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
25. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البدوي (2005م) : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
26. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2001م) : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
27. محمد صبحي حسانين (2004م) : القياس والتقويم في التربية البدنية، ط6 الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

28. محمود حامد القوطي (2016م) : فاعلية استخدام تدريبات التصادم في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالباء والدوران في السباحة الحرة، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضية، العدد السادس والعشرون، المجلد الثاني. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
29. مفتى إبراهيم حماد (2010م) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العامة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
30. ندا حامد إبراهيم: (2007م) : فاعلية التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء القفز داخلًا مع فرد الرجال خلافاً على حصان القفز في ضوء التنوع الجيني الأنثري محول الأنجوتيسن CEDD، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
31. وليد مصطفى سيد، عزة إبراهيم خليل (2007م) : تأثير تدريبات المصادمة في القدرة العضلية وكثافة معادن العظام وسرعة ودقة التمرير لدى ناشئي كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 32، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
32. ياسر محمد أحمد (2018م) : تأثير التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية للرجالين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدى البارزين الناشئين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 51، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

### ثانياً المراجع الأجنبية:

33. Americncollege of sports medicine (2001) : plyometric training for Children and adolescent current comment USA.
34. Bogdanis, Gregory C., Athanasios Tsoukos, and Panagiotis Veligekas (2017) : Improvement of Long-Jump Performance During Competition Using a Plyometric Exercise. International journal of sports physiology and performance 12.2 ، 235-240.
35. Beachle, T., Earle, R (2002) : Essntial of StrengthTraining and Conditioning,2nd ed ..Human Kinetics.

36. **Donald chu, (2008)** : Explosive power, Strength complex Training for Maximum result can human kinetics, London 2000.
37. **Edmund. R Burk (2001)** : Ballistic training for explosive results, human training: Ballistic publishers.
38. **Eluiot, B.H., (2002)** : Measurement concepts of the Letics, 9th ed., Biddless.
39. **Foron , R . (2001)** : high- performance sport conditioning Human kinetics 2001.L.TD, Gailford, London.
40. **Gabbetta.v, (2009)** : plyometrices new studies in athletic for basic considerations new studies in athletics comment USA
41. **Gambetta, R (2001)** : Plyometric training, Track and Field 60 manual new studies in athletics March USA
42. **Joseph, E.N.C. and Charles, R.E. Brup (2002)** : Basic tale, Tic, bell human, London.
43. **Healy,R, Kenny ,l . C.,& Harrison, A. J.(2019)** : Assessing reactive strength measures in jumping and hopping the Opt jump Tm system Journal of human kinetiscs,54(1),23-32.
44. **Kipp, K., Kiely, M. T., Giordanelli, M. D., Malloy, P. J., & Geiser, C. F. (2018)** : Biomechanical determinants of the reactive strength index during drop jumps. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13 (1), 44-49.
45. **Sharkey, B.l (2002)** : physiologies of fitness. 3 rd. human kinetic books lions.

**ثالثا: شبكة المعلومات الدولية**

46. <http://www.wada-ama.org/en/world-anti-doping-program/sports-and-anti-doping-organizations/international-standards>

# فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمارينات لطلاب كلية التربية الرياضية

## جامعة طنطا

\* م.د/ على مصطفى المغربى

### المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في السنوات الأخيرة الماضية تطوراً كبيراً وملحوظاً في العلوم والتكنولوجيا مما أثر بشكل كبير على ظهور تغيرات مجتمعية كثيرة وواسعة النطاق في شتى المجالات لمسايرة هذا التقدم المذهل. ومن أهم المجالات التي تطورت بشكل متزايد وملحوظ هو المجال التربوي والتعليمي ، حيث أدت الثورة التقنية إلى دخول عناصر التكنولوجيا في البرامج والمقررات والأنشطة التربوية والتعليمية المختلفة لتحقيق الاستفادة منها في تعزيز الأنشطة التعليمية وتسهيل تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية. (23 : 27)

وقد شهدت أساليب التدريس في السنوات الماضية تطورات كثيرة كان الهدف منها زيادة فاعالية التدريس و الاستفادة من الأساليب التي تعتمد على نشاط المتعلم وممارسته للمواقف التعليمية بذاته ، مما يساعد في الوصول إلى فاعالية أكثر في التعلم . (20 : 649)

كما اهتمت المؤسسات التعليمية بتطوير أساليب وتقنيات التعلم لتحقيق الأداء المتقن للمتعلم ومقابلة احتياجاته من خلال تطوير طرق وأساليب التدريس القائمة على استخدام التكنولوجيا لضمان الإتقان والكفاءة العالية في الأداء وتحقيق الهدف من العملية التعليمية . (6: 104)

من هنا اكتسبت الوسائل التكنولوجية الحديثة أهمية متزايدة في تحقيق و زيادة الفاعلية للعملية التعليمية ، ومن ثم أصبحت تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبة في كافة مراحل التعلم وبصفة خاصة التعليم الجامعي وذلك لرفع مستوى كفاءة وفاعلية العملية التربوية والتعليمية ، ومن هنا فقد ظهرت أساليب وداخلات مستحدثة في منظومة التعليم كالتعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي والذي يتتيح الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه ، كما يتتيح الفرصة للوصول إلى أعلى معدلات النجاح عن طريق السماح للمتعلمين بالتقدم بإيقاعهم الخاص .

(23 : 20) (237 : 650)

\* مدرس بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعرض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

**المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ**

Web : [mkod.journals.ekb.eg](http://mkod.journals.ekb.eg)

E-mail : [sjss@phy.kfs.edu.eg](mailto:sjss@phy.kfs.edu.eg)

ويعد التعلم الذاتي من أكثر أساليب التعلم فاعلية من خلال ما يوفره من مراعاة للفروق الفردية بين المتعلمين ، حيث يسير كل متعلم وفق قدراته وسرعته في التعلم لتحقيق الأهداف المنشودة ، وبالتالي اختصار الكثير من الوقت والجهد واطلاق طاقات الابتكار والإبداع لدى المتعلم. (14: 89)

وفي هذا الأسلوب يضع المعلم قرارات التخطيط ويتخذ المتعلم قرارات التنفيذ من أين يبدأ حتى يصل إلى التقويم ، ويقوم المعلم بـ ملاحظة المتعلمين وتوجيههم وارشادهم ، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم كلا حسب إمكاناته وقدراته . فيصبح المعلم و المتعلم متعاونين معا في التعلم الذاتي ، فالمعلم خبير في مادة التعلم وازلة الصعوبات ومساعدة المتعلم الذي يصبح هو أيضا خبير بإمكاناته ورغباته. (29: 319)

ويعد الفيديو التفاعلي من أهم الوسائل التي يعتمد عليها المتعلم في التعلم الذاتي و أكثرها فاعلية ، حيث يقدم الفيديو التفاعلي المعلومات السمعية والبصرية وفقا لاستجابات المتعلم ، مما يجعله قادرًا على جذب انتباه المتعلم ولفت نظره واستثارة دافعيته للتعلم . (3: 22)

ويوفر الفيديو التفاعلي مجالا للتحكم الكامل في المادة المعروضة والتفاعل الإيجابي للمتعلم ومراعاة الفروق الفردية في التعلم وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تصور عقلي سليم للمهارات الحركية ، مما يؤدي لزيادة الدافعية والوصول لدرجة عالية من الإتقان محققًا مبدأ التعلم الذاتي . (11: 103)

وتعد التمارين من الأنشطة التي تحظى باهتمام كبير في المجال الرياضي لما لها من طبيعة خاصة تجمع بين المهارات الحركية والحركات الإيقاعية التي تتميز بالإنسانية والرشاقة والتواافق والتلاقي في الأداء ، كما تعد التمارين الجوهر الأساسي للأنشطة الرياضية المختلفة في شتى مجالات الحياة ، بل إنها تعد إنعكاسا علميا لتقدم الدول والمجتمعات في مختلف الأنشطة الرياضية . (15: 10 ، 5: 228)

وتعمل التمارين بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على تشكيل الجسم وتنمية مختلف قدراته البدنية والحركية وتطوير أجهزته الحيوية للوصول بالفرد الممارس لها لأفضل مستوى من الأداء في المجال الرياضي أو المهني . لذلك أصبحت التمارين البدنية جزء هام في المناهج

المطورة لمختلف المراحل التعليمية وخاصة مناهج كليات التربية الرياضية لما تشمله من مهارات وحركات أساسية تؤدي بطريقة حرة أو باستخدام الأدوات . (19 : 137) (31 : 9)

ويعد الحبل أحد أهم هذه الأدوات المستخدمة في التمرينات ، والذي تتتنوع مهاراته ما بين الوثبات واللحقات والمرجحات مما يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوية والسرعة والتوازن والرشاقة ، وأيضاً تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوري والجهاز التنفسى ، بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني خلال ممارسة الرياضات المختلفة . (16 : 150)،(25: 307)

ويتطلب الأداء الحركي الجيد لمهارات التمرينات خواص عقلية وفسيولوجية بدنية متعددة بحيث تمكنه من الأداء على كافة المستويات والمجالات المتعددة ، لذا زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة ببحث أفضل الطرق والأساليب العلمية التي تصل بالطالب لأعلى مستوى ممكن من الأداء وفقاً للتكنيك الصحيح للمهارات المختلفة . (9 : 79)

ومن خلال عمل الباحث في تدريس مادة التمرينات بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وجد أن مستوى الطالب أقل من المتوقع الوصول إليه ، حيث أن طرق وأساليب التدريس المتبعه غير كافية لإتقان مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ولابد من مواكبة المستحدثات التكنولوجية واستخدام أحد الأساليب التدريسية الحديثة، مما دفع الباحث لإنتمام هذا البحث للتعرف على مدى فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

### **هدف البحث :**

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي المدعى بالفيديو التفاعلي والتعرف على مدى فعاليته في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

### **فرضيات البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

- مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متواسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

### **مصطلحات البحث :**

**التعلم الذاتي :** "هو العملية الإجرائية المقصودة التي يحاول فيها المتعلم أن يكتسب بنفسه القدرة المقنن من المعرف والمهارات والاتجاهات عن طريق الممارسات التي يحددها البرنامج الذي بين يديه من خلال أحد التطبيقات التكنولوجية الذي يتحمل فيه المتعلم مسؤولية تعليم نفسه ، كما أنه يتقدم في البرنامج وفقاً لقدراته وسرعته الذاتية" . (7 : 261)

**الفيديو التفاعلي :** "هو برنامج فيديو مقسم إلى أجزاء صغيرة تتتألف من تتابعات حركية وإطارات ثابتة وتكون استجابات المتعلم هي المحددة لعدد تتابع ملفات مشاهد الفيديو وعليها يتاثر شكل وطبيعة المورد أو المعلومات المعروضة " . (13 : 170)

### **الدراسات السابقة :**

1. دراسة نجوى سليمان بيومي (2002) (30) بعنوان "تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقتراح بأسلوبين مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40-50 سنة" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات هوائية للسيدات من 40-50 سنة والتعرف على تأثير كل من طريقة التعلم الذاتي باستخدام الفيديو والتعلم الذاتي باستخدام الكتب المبرمج للتمرينات الهوائية بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40-50 سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج قيد البحث أثر ايجابياً على معظم المتغيرات قيد البحث باستخدام كلاً الأسلوبين .

2. دراسة جاردنر ديفيد Gardener David (2003) (33) بعنوان "تقييم استخدام فاعلية الفيديو التفاعلي في تعلم بعض الأنشطة الرياضية باستخدام الأقلام متعددة الوسائط" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على إمكانية استخدام الفيديو التفاعلي في إثراء خبرات المتعلمين بالمعلومات والمعارف التي تساعد في تعلم بعض الأنشطة الرياضية ، وكانت أهم النتائج أن المتعلمين من خلال الفيديو التفاعلي قد حققوا نتائج أعلى في تعلم بعض الأنشطة الرياضية وذلك لأنها تثير خبراتهم بالإضافة إلى أن البرنامج ممتع وشيق .

3. دراسة **أحمد السيد الموافي وآخرون** (2008) (1) بعنوان "فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، وكانت أهم النتائج أن استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الهيبرميديا داخل التعلم الذاتي له تأثير إيجابي وفعال ، وحقق الأهداف المتوقعة ، وأعطى للدرس شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ .
4. دراسة **أمل جلال حمامه** (2018) (5) بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض مهارات الحبل لطلابات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي والتعرف على تأثيره على تعلم بعض مهارات الحبل لطلابات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، وكانت أهم النتائج أن استخدام الفيديو التفاعلي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض مهارات الحبل لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
5. دراسة **عبد الحسن رحيمة مشكور** (2020) (12) بعنوان "تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائل المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائل المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائل المتعددة مهم وضروري لأداء المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش وقد حقق أهدافه إخراج درس المبارزة للطلاب وتعلمهم بالمدة المحددة .
6. دراسة **محروس محمود محروس وآخرون** (2020) (18) بعنوان "فاعلية برنامج مقترن في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبيرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطلابات الفرقه الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج" . وقد هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريسي لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطلابات الفرقه الثالثة لكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترن باستخدام الجرافيك عن طريق المودولات الإلكترونية يتصنف بالفاعلية في تنمية التحصيل المعرفي لدى الطالبات عينة البحث .

7. دراسة محمد حسن رخا و أحمد يحيى البسيوني (2020) (21) بعنوان "تأثير التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي في درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " . وقد هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي في درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي أفضل من أسلوب الأوامر (المتابع) على درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية .
8. دراسة مريم محمد عمران (2020) (26) بعنوان "أثر استخدام التعلم التناصي (الذاتي - المقارن - الجماعي) على الجانب المعرفي ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية " . وقد هدفت هذه الدراسة لوضع برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التناصي (الذاتي.المقارن.الجماعي) والتعرف على أثره في المستوى المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية لطلابات كلية التربية الرياضية بطنطا ، وكانت أهم النتائج هي أن استخدام أساليب التعلم التناصي أثر إيجابيا في الجانب المعرفي ومستوى أداء التمرينات الفنية الإيقاعية لطلابات كلية التربية الرياضية بطنطا وأيضا تفوقها على الطريقة التقليدية.

### **إجراءات البحث :**

### **منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجاري ل المناسبة طبيعة البحث ، وذلك بتصميمه لمجموعتين أحدهما ضابطة وأخرى تجريبية وتطبيق القياس القبلي والبعدي لكليهما في المتغيرات قيد البحث .

### **مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب الفرقه الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا للعام الجامعي 2021/2020م وعددهم (730) طالب ، وقد اشتملت عينة البحث على عدد (40) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين الطالب المستجدين بنسبة مئوية قدرها (5%) ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة واشتملت على (20) طالب يطبق عليهم أسلوب الشرح وأداء النموذج والأخرى تجريبية واحتسبت على (20) طالب يطبق عليهم أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي ، وتم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية من نفس المجتمع الأصلي

للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم (20) طالب وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات ) لاختبارات المستخدمة في البحث .

### **التصنيف الإحصائي لعينة البحث :**

للتتأكد من تجانس عينة البحث ووقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي ، قام الباحث بالتأكد من اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة ، ويوضح جدول (1) توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية.

**جدول (1)**

### **الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن = 40**

الإلتواء	النقط	النقط	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	M
معدلات دلالات النمو								
1.01	0.63	0.64	19.00	19.21	سنة		السن	1
0.06	0.81-	3.76	172.00	172.20	سم		الطول	2
0.21-	0.06	5.56	72.50	71.73	كجم		الوزن	3
0.49	1.23	3.02	23.50	23.30	درجة		الذكاء	
الاختبارات البنينية								
0.01-	0.90-	2.48	18.50	18.63	عدد		الجري في المكان 15 ثانية	1
0.33-	0.87-	1.57	17.00	16.88	عدد		ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	2
0.25	0.91-	1.39	5.00	5.40	سم		ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
0.14	1.21-	0.45	3.14	3.22	ث		الدوائر المرقمة	4
0.39	1.42-	0.58	5.23	5.52	ث		الوقوف على مشط القدم	5
0.41-	0.35	0.07	1.59	1.61	متر		الوثب العريض من الثبات	6
0.33-	0.65-	1.67	21.00	21.08	عدد		الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين في 30 ث	7
الاختبارات المهارية								
0.05	0.96-	0.98	4.00	4.43	درجة		اختبار الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	1
0.39	0.04	1.00	4.00	3.68	درجة		اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
0.59-	0.25-	1.13	5.00	4.43	درجة		اختبار الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية)	3
0.33	0.97-	1.05	4.00	3.98	درجة		اختبار الدوران العمودي للحبل ( المرحمة العمودية )	4
0.29	0.55-	0.88	3.00	3.30	درجة		اختبار الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	5

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتماثل

المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين ( $\pm 3$ ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

### تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إداهما تجريبية والأخرى ضابطة وللتأكيد من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث والمتغيرات المتدخلة قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين قياسات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية كما هو موضح بجدول (2) .

### جدول ( 2 )

**التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ  $n_1 = 20$  و  $n_2 = 20$**

قيمة (t)	التجانس	الفرق.بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
			± ع	س	± ع	س			
معدلات دلالات النمو									
0.69	1.47	0.14	0.70	19.18	0.58	19.04	سنة/شهر	السن	1
0.17	1.12	0.20	3.70	172.10	3.91	172.30	سم	طول	2
0.03	1.05	0.05	5.56	71.70	5.69	71.75	كجم	الوزن	3
0.09	1.01	0.20	7.32	23.20	7.27	23.40	درجة	الذكاء	4
الاختبارات البدنية									
0.19	1.01	0.15	2.52	18.70	2.50	18.55	عدد	الجري في المكان 15 ثانية	1
0.50	1.09	0.25	1.55	16.75	1.62	17.00	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	2
0.68	0.82	0.30	1.33	5.25	1.47	5.55	سم	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
0.22	1.09	0.03	0.46	3.23	0.44	3.20	ث	اختبار الدواير المرفقة	4
0.38	1.06	0.07	0.59	5.48	0.57	5.55	ث	الوقوف على مشط القدم	5
0.50	1.15	0.01	0.07	1.61	0.06	1.59	متر	الوثب العريض من الثبات	6
0.28	1.01	0.15	1.69	21.00	1.69	21.15	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين 30 ثانية	7
الاختبارات المهارية									
0.16	1.01	0.05	1.00	4.45	0.99	4.40	درجة	اختبار الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	1
0.47	1.05	0.15	0.99	3.60	1.02	3.75	درجة	اختبار الحجل على قم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
0.42	1.36	0.15	1.23	4.35	1.05	4.50	درجة	اختبار الدوران الأفقى للحبل ( المرحمة الأفقية )	3
0.15	1.39	0.05	0.97	4.00	1.15	3.95	درجة	اختبار الدوران العمودى للحبل ( المرحمة العمودية )	4

دیسمبر 2021م	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	العدد الرابع – الجزء الثاني	ISSN : 2735-461X
0.71	1.17	0.20	0.85
3.20	0.92	3.40	درجة
دوران الحبل للأمام	اختبارجرى في المكان مع	5	

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 . و درجتي حرية  $(19, 19) = 2.15$

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 . = 2.02

يتضح من جدول (2) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى تجانس مجموعتى البحث .

### أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالبحث مستندا إلى الأدوات والوسائل التالية :

#### المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء في المجال . مرافق (1)

#### أجهزة وأدوات القياس :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث)
- شريط قياس لتحديد الأطوال (سم)

#### اختبار القدرات العقلية لقياس الذكاء

قام الباحث باستخدام اختبار الذكاء إعداد / السيد محمد خيري (1997) (3) ، وهو من أنساب مقاييس الذكاء لمرحلة التعليم الجامعي ويكون من (42) سؤالاً متدرجة في الصعوبة .

مرفق (2)

#### الإختبارات البدنية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية

قام الباحث باستخدام الاختبارات البدنية التالية لقياس الصفات البدنية :

- اختبارجرى في المكان 15 ثانية لقياس السرعة .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية .
- اختبار ثني الجزء للأمام من الوقوف لقياس المرونة .
- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30° لقياس القوة .
- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 30° لقياس التحمل العضلي .
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .

- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن . مرفق (3)

### **اختبارات مستوى الأداء المهاري**

قام الباحث بإختيار المهارات الأساسية للحبل قيد البحث بناء على المقرر الخاص بطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، وقام الباحث قام بإعداد إستماراة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث وذلك بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المشابهة واسترشادا برأي السادة الخبراء في جانب تقييم الأداء المهاري لمهارات الحبل ، وقد اشتملت إستماراة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل على تقييم المهارة من ست جوانب (الوضع التمهيدي للجسم - المسكة الصحيحة للأداة - حركة الذراعين - حركة الرجلين - شكل الجسم - الوضع النهائي) ، وتم تحديد درجة مستوى الأداء (10) درجات . مرفق (4)

وقد تم قياس درجة مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث بواسطة لجنة ثلاثة من المحكمين (أعضاء هيئة تدريس تخصص تمرينات) ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات المحكمين الثلاث.

### **الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية قوامها (20) طالب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت 20/2/2021م وحتى الخميس الموافق 4/3/2021م وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وتجربة الاختبارات والأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس ، و أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن :

- التحقق من المعاملات العلمية (صدق-ثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
- التتحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التتحقق من مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- التتحقق من مناسبة عناصر تقييم مستوى الأداء .

### **المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :**

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية للتأكد من توافر المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث وفقا لما يلي :

**المعاملات العلمية لاختبار الذكاء :****أ-صدق الإختبار :**

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية لإختبار الذكاء وذلك بحساب الفرق بين متوسطي الإرثاعي الأعلى والإرثاعي الأدنى ويوضح جدول (3) ذلك .

**جدول (3)****دلالة الفروق بين متوسطي الإرثاعي الأعلى والإرثاعي الأدنى لاختبار الذكاء**

**لبيان معامل الصدق  $N = 2 = 5$**

معامل الصدق	إيتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإرثاعي الأدنى		الإرثاعي الأعلى		الاختبار	م
				س	± ع	س	± ع		
0.89	0.78	5.38	8.60	2.17	19.10	2.33	27.70	الذكاء	1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.30$

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 . بين متوسطي الإرثاعي الأعلى و الإرثاعي الأدنى لدى عينة التقنيين في اختبار الذكاء المتعددة قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

**ب- ثبات الاختبار :**

قام الباحث بالتأكد من ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وتم رصد الدرجات وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومن ثم إيجاد ثبات الاختبار .

**جدول (4)**

**معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبار الذكاء لبيان ثبات ن = 20**

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبار	م
	س	± ع	س	± ع		
0.93	4.11	87.20	3.84	86.50	الذكاء	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.44$

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبار الذكاء لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05 . مما يشير

الى ثبات الاختبار .

### **المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية :**

#### **أ- معامل الصدق :**

تم استخدام إختبار دلالة الفروق بين الإرثاعي الأعلى والإرثاعي الأدنى لإيجاد صدق الاختبارات وتم تطبيقه على عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ويوضح جدول (5) المقارنة الطرفية لاختبارات القدرات البدنية .

#### **جدول (5)**

**دلالة الفروق بين متوسطي الارثاعي الأعلى والارثاعي الأدنى في الاختبارات البدنية لبيان معامل**

**الصدق  $N = 1 = N$**

الاختبارات البدنية	الإثنان	وحدة القياس	الإرثاعي الأعلى	الإرثاعي الأدنى	فرroc الممتلكات	قيمة ت	إيثا 2	معامل الصدق
الجري في المكان 15 ثانية	1	عدد	23.40	2.73	2.36	7.15	4.43	0.66
ثني الذراعين من الاتياط المائل 30 ثانية	2	عدد	19.10	1.27	1.17	4.75	6.15	0.79
ثني الجذع للأمام من الوقوف	3	س	6.50	1.28	0.86	5.30	7.69	0.86
اختبار الدواير المرقمة	4	ث	3.75	0.24	0.32	0.60	4.97	0.71
الوقوف على مشط القدم	5	ث	7.70	0.68	0.87	3.45	4.56	0.67
اللوث العريض من الثبات	6	متر	1.73	0.07	0.08	1.45	5.89	0.78
الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 30 ثانية	7	عدد	27.50	1.21	1.17	5.10	6.78	0.82

**قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30**

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الارثاعي الأعلى و الارثاعي الأدنى لدى عينة التقنيين في الاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

#### **ب- ثبات إختبارات القدرات البدنية :**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار واعادة الاختبار علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بفارق زمني مدته (7) أيام حيث كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق 20/2/2021م ، وكان التطبيق الثاني يوم السبت الموافق

2021/2/27 وتم تحديد معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني ، ويوضح جدول (6) معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية .

### جدول (6)

**معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية لبيان معامل الثبات**  
ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
	س	± ع	س	± ع			
0.86	3.45	19.84	3.23	19.83	عدد	الجري في المكان 15 ثانية	1
0.87	1.69	16.74	1.48	16.73	عدد	ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	2
0.90	1.58	3.86	1.47	3.85	س	ثني الجذع للأمام من الوقوف	3
0.92	0.52	3.46	0.42	3.45	ث	اختبار الدوائر المرقمة	4
0.89	1.36	5.59	1.15	5.58	ث	الوقوف على مشط القدم	5
0.93	0.14	1.25	0.12	1.24	متر	الوثب العريض من الثبات	6
0.88	1.36	22.96	1.53	22.95	عدد	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين 30 ثانية	7

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في الاختبارات البدنية لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث .

### المعاملات العلمية للإختبارات المهارية :

#### أ-معامل الصدق :

تم استخدام إختبار دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لإيجاد صدق الإختبارات وتم تطبيقه على عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

### جدول (7)

**دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الاختبارات المهارية لبيان معامل الصدق**  
ن = 20 = ن = 1

معامل الصدق	ايتا 2	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإرباعي الأدنى	الإرباعي الأعلى	وحدة القياس	الاختبارات المهارية	م
0.94	0.89	8.89	4.70	0.88	2.60	0.79	7.30	1

0.93	0.86	7.96	4.65	0.62	2.45	1.15	7.10	درجة	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
0.93	0.87	8.01	4.85	0.83	2.10	1.07	6.95	درجة	اختبار الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقي)	3
0.93	0.86	7.96	4.90	0.71	2.30	1.18	7.20	درجة	اختبار الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	4
0.94	0.89	8.90	4.45	0.69	2.55	0.88	7.00	درجة	اختبار الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	5

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 2.30

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنيين فى الاختبارات المهارية قيد البحث كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

#### ب- معامل الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام تطبيق الإختبار واعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام على عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ويوضح جدول (8) قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى الاختبارات المهارية لبيان معامل الثبات  
ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	م
	س	± ع	س	± ع			
0.90	1.44	4.96	1.23	4.95	درجة	اختبار الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	1
0.88	1.56	4.79	1.35	4.78	درجة	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
0.92	1.24	4.54	1.11	4.53	درجة	اختبار الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقي)	3
0.89	1.45	4.76	1.24	4.75	درجة	اختبار الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	4
0.91	1.38	4.79	1.17	4.78	درجة	اختبار الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	5

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 0.44

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) فى الإختبارات المهارية لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 05. مما يشير الى ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث .

**الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :****القياس القبلي :**

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يومي السبت والأحد الموافق 6 ، وبعد أن قام الباحث بتطبيق القياس القبلي قام بالتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مستوى الأداء المهاري و في المتغيرات المتدخلة (دلالات معدلات النمو-الذكاء-القدرات البدنية) بتطبيق اختبار الفروق كما هو موضح بجدول (2) .

**تجربة البحث الأساسية :**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترن باستخدام التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلي على مجموعة البحث التجريبية يوم الخميس من كل أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا و لمدة ست أسابيع ، وذلك في الفترة من يوم الخميس الموافق 11/3/2021م إلى يوم الخميس الموافق 15/4/2021م ، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي المتبع (الشرح والنماذج) على مجموعة البحث الضابطة يوم الثلاثاء من كل أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا في وقت المحاضرة وذلك في الفترة من الثلاثاء 9/3/2021م إلى يوم الثلاثاء 13/4/2021م .

**البرنامج التعليمي المقترن باستخدام أسلوب التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلي :**

قام الباحث بإعداد البرنامج المقترن باستخدام أسلوب التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلي ، بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية في مجال تكنولوجيا التعليم والتمرينات البدنية وبخاصة المراجع التي استوفت موضوع المهارات الخاصة بالحبل ، وتم تصميم البرنامج كالتالي:

**هدف البرنامج :**

تحسين مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . وذلك من خلال الأغراض التالية :

**أغراض البرنامج :**

تتمثل أغراض البرنامج في :

- أن يكتسب الطالب القدرة على تحليل الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- أن يتعرف الطالب على النقاط الفنية للأداء المهاري للمهارات قيد البحث .
- أن يتعود الطالب على التجريب والممارسة .

- أن يكتسب الطالب القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإتقان .
- أن يستطيع الطالب أداء المهارات قيد البحث بانسيابية مع الحفاظ على الوضع الصحيح .
- أن يكتسب الطالب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات .

### **أسس وضع البرنامج :**

راعي الباحث الأسس العلمية التالية عند تصميم البرنامج :

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف والأغراض الموضوعة .
- أن يراعي البرنامج خصائص النمو للمرحلة السنوية لطلاب الجامعة .
- أن يتم توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة .
- أن يتميز البرنامج بالتسويق والبعد عن الملل .
- أن يتميز الفيديو التفاعلي بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد .
- أن يساعد البرنامج على تحقيق مبدأ التفاعل مع محتويات البرنامج ويجذب اهتمام الطلاب لموضوع التعلم .
- أن يراعي عوامل الأمن والسلامة حرصا على سلامة جميع الطلاب .
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات الطلاب .
- أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل الطالب في وقت واحد .
- أن يراعي البرنامج إشباع حاجة الطالب من الحركة والنشاط والتجريب والممارسة .
- أن يتيح البرنامج الفرص للاستقلالية والاعتماد على النفس .
- أن يحقق الشعور بالسعادة والتجديد والتسويق والبعد عن رتابة الأسلوب التقليدي .
- أن يراعي مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب .
- أن يحقق محتوى البرنامج تكامل شخصية الطالب من حيث علاقته بذاته وعلاقته بزملائه .

### **تحديد المحتوى العلمي للبرنامج :**

اشتمل البرنامج التعليمي على بعض الممارسات الفردية التي يؤديها المتعلم بذاته لتعلم بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات بأسلوب التعلم الذاتي الموجه مستعينا ببرمجية معدة بتقنية الفيديو التفاعلي والتي يقوم بمشاهدتها في بداية كل وحدة ثم يقوم بالإحماء و أداء تمرينات الإعداد البدني وبعد ذلك يبدأ في تعلم ما تم مشاهدته من خلال الممارسة والتجريب ، ويقتصر دور المعلم

على الإرشاد والتوجيه، وقد قام الباحث بإختيار المهارات الأساسية للحبل قيد البحث بناء على المقرر الخاص بطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا بالعام الجامعي 2020/2021م، حيث أن التمرينات بالحبل جزء من ثلاثة أجزاء يتم تدريسها بمقرر التمرينات للفرقة الثانية ، وقد تم تحديد المهارات قيد البحث كالتالي :

- الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام .
- الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام .
- الدوران الأفقي للحبل ( المرحة الأفقيه ) .
- الدوران العمودي للحبل ( المرحة العمودية ) .
- الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام .

#### **تصميم الفيديو التفاعلي :**

وقد راعى الباحث عند تصميم الفيديو التفاعلي ما يلى :

- الإستفادة من مساحة شاشة الحاسوب الالي عن طريق تنظيمها بشكل جيد .
- عرض المحتوى التعليمي في صيغ hyper video وبه تعريف لمحتواه وصورة معبرة عنه
- سهولة التنقل داخل البرنامج وذلك بوجود شاشات متعددة يستطيع الطالب التنقل بينها بسهولة
- استخدام الصور ومقاطع الفيديو في عرض المهارات (قيد البحث) في البرمجية التعليمية .

ولكي تتم عملية تصميم البرمجية قام الباحث بالآتي :

#### **إعداد مكونات الفيديو التفاعلي :**

قام الباحث بإعداد ومعالجة النصوص المكتوبة وملفات الصوت ومقاطع الفيديو باستخدام برامج Windows 2007 و Microsoft Word و Movi Maker و gold wave و Media Player ، وقام الباحث بإعداد السيناريو الذي يشمل الإطار والجانب المسموع والجانب المسمى وتحديد شكل الإطارات الرئيسية والفرعية ، ثم قام الباحث بالاستعانة بمبرمج محترف لترجمة السيناريو وبرمجه وذلك باستخدام برنامج Visual Basic .

#### **الإطار الزمني للبرنامج :**

تم تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وهي ست أسابيع بواقع وحدة واحدة أسبوعياً ومدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة وذلك بعد مناقشة هذا الأمر مع السادة الخبراء المتخصصين أثناء

المقابلات الشخصية .

### القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترن قيد البحث قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، وذلك يومي السبت والأحد الموافق 17-4-2021م .

### المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفرضه استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

النحوية	- نسب التحسن	- الانحراف	- الوسيط	- المتوسط
المعيارى				الحسابى
T-test	- إختبار (t)	- معامل	- معايير	
	الارتباط			الاتنواع

### عرض النتائج :

#### عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (9)

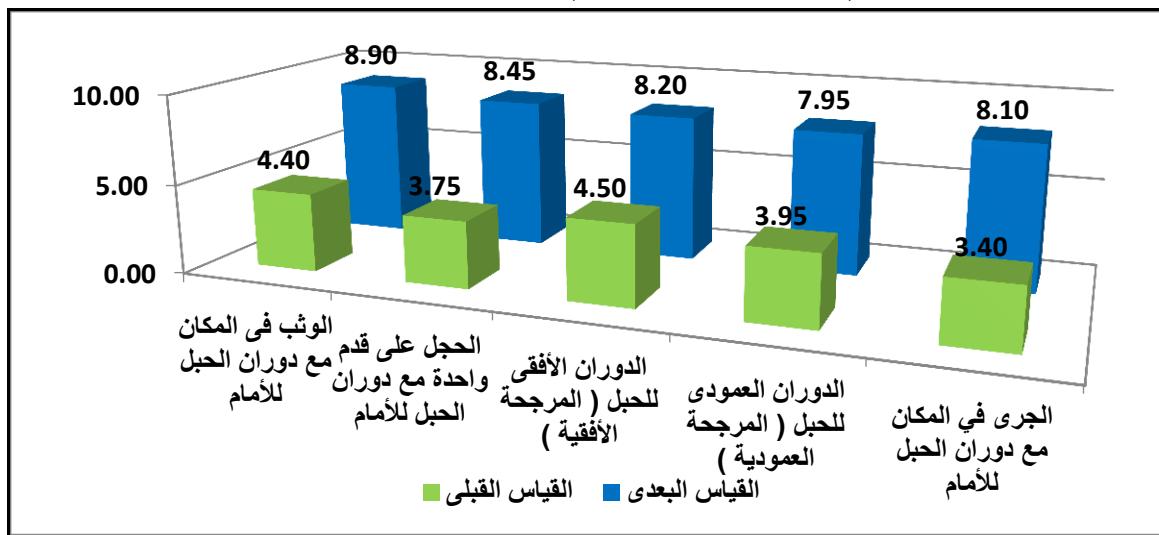
دالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى مستوى أداء بعض مهارات الحبل = 20

نسبة % التحسين	قيمة t	خطأ المعيارى للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهارية	م
				س	س	س	س			
102.27	8.49	0.53	4.50	1.07	8.90	0.99	4.40	درجة	الوسب في المكان مع دوران الحبل للأمام	1
125.33	9.79	0.48	4.70	1.48	8.45	1.02	3.75	درجة	الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
82.22	8.04	0.46	3.70	1.25	8.20	1.05	4.50	درجة	الدوران الأفقى للحبل (المرحة الأفقية)	3
101.27	8.16	0.49	4.00	1.12	7.95	1.15	3.95	درجة	الدوران العمودى للحبل (المرحة العمودية)	4
138.24	9.22	0.51	4.70	1.47	8.10	0.92	3.40	درجة	الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	5

قيمة t الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=1.72$

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات بعض مهارات الحبل حيث حققت

قيمة (ت) المحسوبة (9.79 - 8.04) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المؤدية قيمة قدرها (138.24.52-82.22) .



(1) شكل

**الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى مجموعة البحث التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث**

(10) جدول

### معنى حجم التأثير في متغير الاختبارات المهارية لدى مجموعة البحث التجريبية وفقاً لمعادلات كوهن

الاختبارات المهارية	الدلائل الإحصائية					
	دلاله حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس
الورب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	مرتفع	2.46	0.00	0.79	8.49	درجة
الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	مرتفع	3.38	0.00	0.83	9.79	درجة
الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقي)	مرتفع	1.98	0.00	0.77	8.04	درجة
الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	مرتفع	2.17	0.00	0.78	8.16	درجة
الجري فى المكان مع دوران الحبل للأمام	مرتفع	2.73	0.00	0.82	9.22	درجة

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : منوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (10) ان قيم حجم التأثير في متغيرات بعض مهارات الحبل قد حققت قيمة اعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير الى التأثير النسبي للمعالجة المستخدمة فى (البرنامج التعليمى المقترن) على المتغير التابع وان حجم تأثير البرنامج المقترن قوى .

## عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (11)

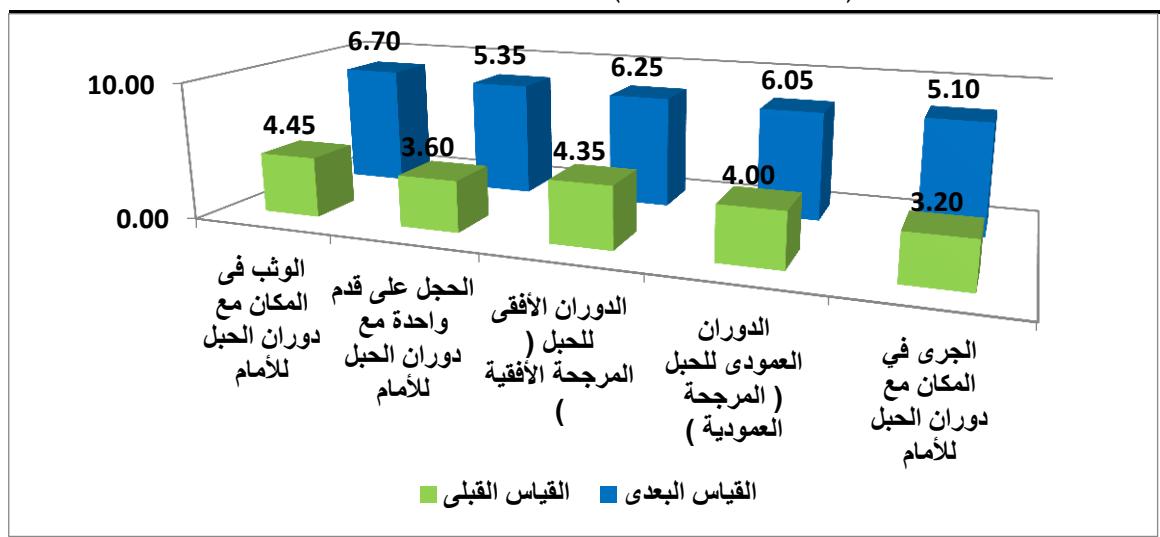
دلاله الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى

متغيرات بعض مهارات الحبل ن = 20

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات المهاريه	م
				± ع	س	± ع	س			
50.56	3.95	0.57	2.25	1.15	6.70	1.00	4.45	درجة	الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	1
48.61	3.18	0.55	1.75	1.33	5.35	0.99	3.60	درجة	الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	2
43.68	4.32	0.44	1.90	1.28	6.25	1.23	4.35	درجة	الدوران الأفقي للحبل ( المرحجه الأفقيه )	3
51.25	5.26	0.39	2.05	1.07	6.05	0.97	4.00	درجة	الدوران العمودي للحبل ( المرحجه العمودية )	4
59.38	4.52	0.42	1.90	1.21	5.10	0.85	3.20	درجة	الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	5

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $1.72=0.05$

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى متغيرات بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (3.18 - 5.26) وهى اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها ( 59.38-43.68 ) .



شكل (2)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى مجموعة البحث الضابطة فى الاختبارات المهاريه قيد البحث

**جدول (12)**

**معنوية حجم التأثير في متغير الاختبارات المهاريه لدى مجموعه البحث  
الضابطة وفقاً لمعادلات كوهن**

الاختبارات المهاريه	الدلائل الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا <sup>2</sup>	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوسب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة		3.95	0.00	0.45	0.79	متوسط
الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة		3.18	0.00	0.35	0.73	متوسط
الدوران الأفقي للحبل ( المرحة الأفقيه )	درجة		4.32	0.00	0.50	0.89	مرتفع
الدوران العمودي للحبل ( المرحة العمودية )	درجة		5.26	0.00	0.59	1.12	مرتفع
الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة		4.52	0.00	0.52	0.93	مرتفع

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

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير في متغيرات بعض مهارات الحبل قد تراوحت ما بين 0.73 الى 1.12 وهي دلالات ذات حجم تأثير ما بين المتوسط والمرتفع للمعالجة المستخدمة في (البرنامج التعليمي التقليدي) على المتغير التابع .

**عرض نتائج الفرض الثالث :****جدول (13)**

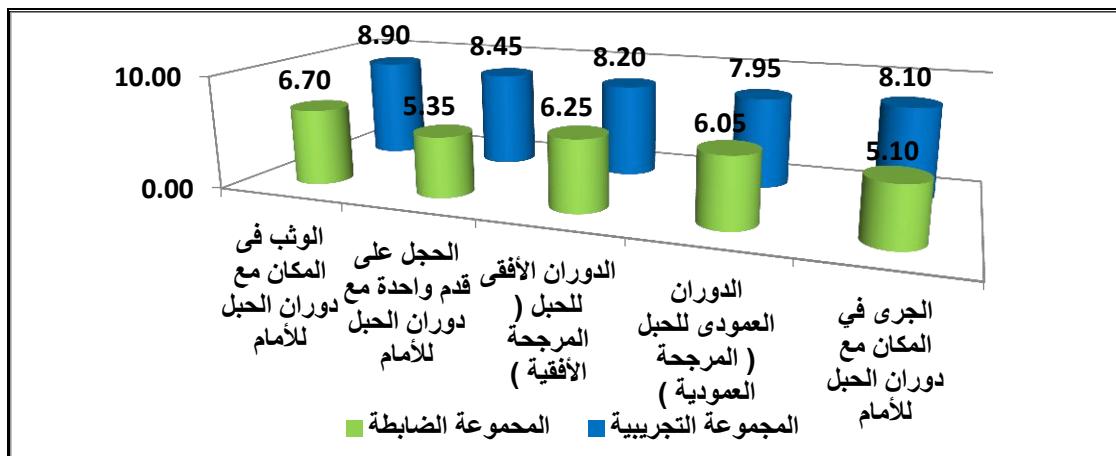
**دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لدى مجموعه البحث  
التجريبية والضابطة في متغيرات بعض مهارات الحبل  $n=20$**

الاختبارات المهاريه	وحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعه		الفرق بين المتوسطات	قيمه ت	فروق نسب التحسن
				س	س			
الوسب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.90	1.07	6.70	1.15	2.20	6.10	51.71
الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.45	1.48	5.35	1.33	3.10	6.79	76.72
الدوران الأفقي للحبل ( المرحة الأفقيه )	درجة	8.20	1.25	6.25	1.28	1.95	4.75	38.54
الدوران العمودي للحبل ( المرحة العمودية )	درجة	7.95	1.12	6.05	1.07	1.90	5.35	50.02
الجري في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.10	1.47	5.10	1.21	3.00	6.87	78.86

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.68

يوضح جدول (13) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعه البحث التجريبية والضابطة في متغيرات بعض مهارات الحبل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( 4.75 - 4.75 )

(6.87) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما بلغت فروق نسب التحسن المئوية (38.54) - (78.86).



(3) شكل

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة فى الاختبارات المهاريه قيد البحث

جدول (14)

معنوية حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة وفقاً لمعادلات كوهن

الاختبارات المهاريه	الدلائل الإحصائية					
	دالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس
الوثب في المكان مع دوران الحبل للألم	مرتفع	1.91	0.00	0.62	6.10	درجة
الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للألم	مرتفع	2.33	0.00	0.75	6.79	درجة
دوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	مرتفع	1.52	0.00	0.57	4.75	درجة
دوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	مرتفع	1.78	0.00	0.63	5.35	درجة
جري في المكان مع دوران الحبل للألم	مرتفع	2.48	0.00	0.65	6.87	درجة

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : منتصف 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (14) أن قيم حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى أن التأثير النسبي للمعالجة التجريبية المستخدمة فى البرنامج التعليمى المقترن أفضل من المعالجة المستخدمة فى البرنامج التقليدى على المتغير التابع.

**مناقشة النتائج :**

في ضوء هدف وفرض البحث من واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى مناقشة النتائج على النحو التالي :

**مناقشة نتائج الفرض الأول :**

يتضح من جدولى (9) ، (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث لتجريبية فى متغيرات مستوى أداء بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (9.79 - 8.04) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيم قدرها (138.24.52%-82.22%) ، حيث جاءت مهارة الحبل أعلى نسبة تحسن مئوية بنسبة (138.24%) ، ويليها مهارة الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (125.33%) ، ثم مهارة الوثب في المكان بنسبة تحسن مئوية (102.27%) ، ثم مهارة الدوران العمودى للحبل (المرجة العمودية) بنسبة تحسن مئوية (101.27%) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقي للحبل (المرجة الأفقي) بنسبة (82.22%) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهارى لمهارات الحبل قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترن باستخدام أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلى حيث كان له تأثير إيجابى على خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال اشتراك جميع حواس الطلاب واستثارة دوافعهم نحو التعلم وجعلهم يسيرون في عملية التعلم وفقاً لرغباتهم وسرعاتهم وقدراتهم الفردية مما ساعد الطلاب على الشعور بذاتهم وقيمتهم ودورهم في العملية التعليمية وأدى ذلك إلى استيعابهم وادراكتهم للأداء المهارى الصحيح .

وفي هذا الصدد يشير مصطفى محمد منصور (1996م) إلى أن التعلم الذاتي هو قدرة المبتدئ على تحمل مسؤولية التعلم من خلال المواقف والأنشطة التعليمية وحل الصعاب التي تقابلها من خلال زيادة ثقته بنفسه كما أن التعلم الذاتي يزيد من رغبة ودافعية المتعلمين للتعلم ويعمل على مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين ويزيد من التفاعل الإيجابي للمتعلمين مع المادة التعليمية.(28:11)

كما أن استخدام الفيديو التفاعلي قد أثرى البرنامج وأدى لزيادة تفاعل المتعلمين مع المادة العلمية وذلك لأنّه يستخدم أكثر من حاسة في وقت واحد مما يزيد من كفاءة عملية اكتساب وتحسين الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وفي هذا الصدد يشير محمد سعد زغلول وآخرون (2001) أن استخدام تكنولوجيا التعليم يؤدى إلى زيادة بقاء أثر ما يتعلمها الطلاب من معلومات وخبرات وترسيخها في ذهانهم مما ينعكس على عملية التعليم . (19 : 24)

ويضيف الشحات سعد عثمان ، أمانى محمد عوض (2008) أن الفيديو التفاعلي يعتبر من أهم أدوات التعلم الفردي حيث يتمتع بمزايا متعددة ويسمح للمتعلم بأن يسير في البرنامج وفقاً لتقديره الذاتي ويتيح له فرص التفاعل مع المادة التعليمية بطريقة تسمح له بالتعلم واكتساب خبرات جديدة ذاتياً خلال الموقف التعليمي . (259 : 4)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أحمد السيد الموافي ، وآخرون ( 2008 ) ، و دراسة عبد الحسن رحيمة مشكور ( 2020 ) ، ودراسة محروس محمود محروس ، وآخرون (2020) ، ودراسة محمد حسن رخا و أحمد يحيى البسيوني ( 2020 ) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسن مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . ( 21 ) ( 18 ) ( 12 ) ( 1 )

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمارين صالح القياس البعدى " .

### **مناقشة نتائج الفرض الثاني :**

يتضح من جدولى (11) ، (12) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (5.26 - 3.18) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما حققت نسب التحسن المئوية قيم قدرها (43.68% - 59.38%) ، حيث حصلت مهارة الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام على أعلى نسبة تحسن مئوية بنسبة (59.38%)

، ثم مهارة الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية) بنسبة تحسن مئوية (51.25 %) ، ثم مهارة الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (50.56 %) ، ثم مهارة الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (48.61 %) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة (43.68 %) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث ذلك التقدم الذي طرأ على المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل فيد البحث إلى ما قام به القائم بالتدريس من شرح وأداء النموذج لمهارات الحبل فيد البحث ، والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة ، فالطريقة التقليدية المتتبعة (الشرح وأداء النموذج العملي) بما فيها من مشاهدة المعلم لأداء الطالب وتقويم وتصحيح أخطائه ، كل ذلك أتاح للطلاب فرصة التعليم بصورة سليمة ، بالإضافة إلى ارتباط هدف التعلم لدى الطالب بالجانب الدراسي وما يرتبط به من معيار تقدير للطالب وما يتربّط عليه من نجاح ورسوب مما شكل دافع للتعلم ، الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء لمهارات الحبل فيد البحث .

وهذا ما تؤكده زكية إبراهيم كامل (2000م) أن التدريس باستخدام الأسلوب التقليدي (الشرح وأداء النموذج) يؤدي إلى زيادة مستوى الفرد نتيجة للممارسة والأداء المتكرر والاسترجاع المباشر للمعلومات أثناء عملية التعلم . (80 : 8)

وتشير عطيات محمد خطاب، و آخرون (2006م) إلى أن التعلم بشكل جماعي يثير دافعية المتعلمين للتنافس فيما بينهم ومن ثم فهو يؤثر تأثيرا إيجابيا في سرعة التعلم . (69 : 15) ويضيف جويس هاريسون Joyce Harison (1996) أن المعلم في أسلوب التعليم التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) يعطي المادة التعليمية في صورة منطقية مما يتبع للطلاب تذكرها ومكانية تطبيقها سريعا . (217 : 34)

وفي هذا الصدد تذكر فاطمة محمد فليفل ( 2003م ) أن تلك الطريقة لا يمكن إغفالها في التعليم حيث تعتمد على الشرح من المعلم للطالب مع عرض نموذج للمهارة ، مما يساعد على التعليم بصورة سليمة تبعا للأداء الفنى للمهارة الحركية التي يتم تعليمها . (17 : 17)

ويتحقق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد السيد المواتي وآخرون (2008م) ، أمل جلال حمامه (2018م) ، محمد حسن رخا ، أحمد يحيى البسيوني (2020م) ، مريم محمد عمران (2020م) والتي أشارت جميعها إلى أن الطريقة التقليدية لها أثر ايجابي على الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وأن وجود المعلم في هذه الطريقة له أهمية في عملية التعلم حيث أنه المسئول عن تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التعلم . (1) (5) (21) (26)

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث لصالح القياس البعدى " .

### **مناقشة نتائج الفرض الثالث :**

يتضح من جدولى (13) ، (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( 4.75 - 6.87 ) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، كما بلغت فروق نسب التحسن المئوية ( 38.54 - 78.86 ) ، فجاءت مهارة الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام بأعلى فروق نسب التحسن المئوية بنسبة ( 78.86 % ) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية ( 8.10 ) وللمجموعة الضابطة ( 5.10 ) ، يليها مهارة الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بفارق نسبة التحسن المئوية ( 76.72 % ) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية ( 8.45 ) وللمجموعة الضابطة ( 5.35 ) ، يليها مهارة الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام بفارق نسبة التحسن المئوية ( 76.72 % ) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية ( 8.90 ) وللمجموعة الضابطة ( 6.70 ) ، يليها مهارة الدوران العمودى للحبل ( المرحة العمودية ) بفارق نسبة التحسن المئوية ( 50.02 % ) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية ( 7.95 ) وللمجموعة الضابطة ( 6.05 ) ، وجاءت أقل فروق في نسب التحسن المئوية لمهارة الدوران الأفقى للحبل ( المرحة الأفقية ) بنسبة ( 38.54 % ) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية ( 8.20 ) وللمجموعة الضابطة ( 6.25 ) .

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترن باستخدام أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي حيث كان له تأثير إيجابي في إعطاء الطالب الحرية الكافية في العمل ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، فضلا عن أنه يجعل الطالب أكثر جدية في العمل عن طريق البحث والتفكير والابتكار للوصول لهدف التعلم ، كما أن استخدام هذا الأسلوب أتاح مساحات زمنية إيجابية للتطبيق والممارسة للمهارات قيد البحث وساعدهم على التحليل العقلي للحركة مما سهل استرجاع وتنكر المهارة الحركية عند الحاجة إليها ، وأيضا الحصول على تغذية راجعة عن الأداء من المعلم الذي تفرغ لإعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء الفنية مع إمكانية تصحيح المتعلمين لأخطاء الأداء ذاتيا ، وكذلك فردية إتخاذ المتعلمين للقرارات المتعلقة بالتنفيذ (التوفيق والإيقاع والمكان ... وغيرها) بحرية كاملة .

حيث يشير موستون Mosston (1992م) إلى أن سلسلة أساليب التعلم تعتبر حلقة متربطة ومتدرجة تنتهي بأسلوب التعلم الذاتي والذي تكون فيه فرص التعلم تحت ظروف تسمح بتوفير أكبر زمن للممارسة ، مما يعطي المتعلم الإحساس بالحرية في الأداء ويكون دافع للجدية في العمل وتحمل مسؤولية إنجاز الأعمال المطلوبة ، كما يعمل كل متعلم تبعا لقدراته واستعداداته الفردية ، وتكون وظيفة المعلم التنقل بين المتعلمين لتقديم التغذية الراجعة بفاعلية لمساعدتهم على تصحيح الأخطاء بشكل فردي . (35)

كما أن استخدام الفيديو التفاعلي يتميز بمراعاة مستوى وقدرات وميول وحاجات المتعلمين مما ساعدتهم على حسن توظيف الجهد المبذولة في عملية التعلم وقدرة الفيديو التفاعلي على العرض الدقيق للمهارة وتقديم التغذية الراجعة مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري بالإضافة إلى تحكم المتعلم في السرعة والمسار والتتابع وفقا لقدراته الخاصة .

حيث يشير أرستيد كجار برافو Aristides Cajar Bravo (2010م) إلى أن استخدام الفيديو التفاعلي يجعل التعلم أكثر تفاعلا وبشكل ملحوظ أكثر من الطرق الأخرى المتتبعة للتعلم ، ففاعلية الفيديو التفاعلي تعمل في تمية التحصيل واسباب المهارات ودعم الاتجاه الذاتي وتسريع التعلم مع دقة الأداء . (20 : 32)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **أحمد السيد الموافي** ، وآخرون (2008) ، ودراسة **عبد الحسن رحيمة مشكور** (2020) ، ودراسة **محروس محمود محروس** ، وآخرون (2020) ، ودراسة **محمد حسن رخا و أحمد يحيى البسيوني** (2020) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسن مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . (1) (12) (18) (21)

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة **جاردنر ديفيد Gardener David** (2003) ، ودراسة **أمل جلال حمامه** ( 2018 ) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي كوسيلة مساعدة في التعلم في تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية عموماً والمهارات الحركية في التمرينات بصفة خاصة . (5) (33)

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في في مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية " .

#### **الاستنتاجات :**

في ضوء إجراءات ونتائج البحث يستخلص الباحث ما يلي :

1. التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي أثبتت فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية .
2. الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج) أدت لتحسين مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة الضابطة .
3. تفوق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي على الطريقة التقليدية المتبعة في تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

#### **الوصيات :**

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها البحث يوصي الباحث بما يلى :

1. تطبيق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في تدريس مهارات الحبل بمقرر التمرينات بكليات التربية الرياضية .

2. إستخدام آليات التعلم الإلكتروني بصفة عامة في التعلم الجامعي بإعتبارها وسائل جذب وتشويق ومواكبة لعصر التقدم التكنولوجي .
3. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لبحث مدى فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في تحسين جوانب التعلم لمهارات التمرينات باستخدام الأدوات الأخرى كالكرة والعصا.
4. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لبحث أفضل الطرق والأساليب لتدريس مهارات التمرينات وأكثرها فعالية .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. .أحمد السيد الموافي ، وأخرون (2008) : فاعالية التعلم الذاتي باستخدام الهيبيرميديا على تعلم بعض مهارات المقررات العلمية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل" ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، المجلد الرابع .
2. .أحمد حامد منصور (1991) : دراسات في تكنولوجيا التعليم ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
3. .السيد محمد خيري (1997) : اختبار الذكاء العالى ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
4. .الشحات سعد عثمان ، وأمانى محمد عوض (2008) : تكنولوجيا التعليم الإلكتروني ، مكتبة نانسى ، دمياط .
5. .أمل جلال حمامه (2018) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
6. .جيسي راسل (1990) : أساليب جديدة في التعليم : ترجمة أحمد خيري كاظم ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
7. .حسين حمدي الطوبجي (2012) : وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم ، الطبعة الثامنة ، دار القلم للنشر ، الكويت .
8. .زكية إبراهيم كامل (2000) : أساسيات في تدريس التربية الرياضية ، مطبعه الإشعاع ، الإسكندرية .
9. .سامية أحمد الهرسي (2001) : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان .

10. سامية أحمد الهجرسي : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة . (2004)
11. عاطف السيد (2000) : تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الحاسوب والفيديو التفاعلي في التعليم و التعلم ، مطبعة رمضان وأولاده ، الاسكندرية .
12. عبد الحسن رحيمة مشكور (2020) : تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، العدد 7 المجلد 13 ، العراق .
13. عبد العزيز عبد الحميد (2010) : التعليم الإلكتروني ومستحدثات تكنولوجيا التعليم ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة .
14. عزة عبد الرازق عدربه (2006) : عطيات محمد محمد خطاب ، وأخرون : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
15. عزيات محمد فرج ، فاتن طه البطل (2004) : التمرينات الإيقاعية ( الجمباز الإيقاعي ) والعرض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
16. فاطمة محمد فليفل (2001) : أثر برنامج تعليمي بإستخدام أسلوب الهيبيرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
17. محروس محمود محروس ، وأخرون (2020) : فاعلية برنامج مقترن في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبيرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، ISSN Online: 2997-2682، العدد 5 .
18. محمد إبراهيم شحاته (2015) : التمرينات الثانية والتدريبات بالأدوات البسيطة ، دار ما هي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
19. محمد جمال سليم (2018) : تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي وتوجيهه الأقران الثاني في تنمية بعض مهارات كرة القدم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، المؤتمر العلمي الدولي الأول "النشاط الرياضي والبدني طريق للتنمية والسلام" ، كلية التربية البدنية جامعة المرقب ، ليبيا .
20. محمد حسن رخا ، أحمد يحيى البسيوني (2020) : تأثير التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي في درجة اداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد .
21. محمد رجب الشحات : فاعالية استخدام برنامج فيديو في تنمية المهارات الأساسية اللازمة

- لتشغيل وصيانة بعض الأجهزة التعليمية لدى طلاب تكنولوجيا التعليم (2003) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
22. محمد رضا البغدادي : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1998)
23. محمد سعد زغلول ، وآخرون : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (2001)
24. محمود إسماعيل الهاشمي : أساسيات التمرينات ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة . (2015)
25. مريم محمد عمران (2020) : أثر استخدام التعلم التناصي (الذاتي - المقارن - الجماعي) على الجانب المعرفي ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، العدد 90 .
26. مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم - دراسات عربية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (1999)
27. مصطفى محمد منصور : استخدام التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، القاهرة .
28. نبيل محمد حسن (2006م) : أثر استخدام التعلم الذاتي في درس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، العدد 46 ، يناير.
29. نجوى سليمان بيومي : تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقترن بأسلوبين مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40-50 سنة" ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد ، العدد 5 .
30. يسرية إبراهيم موسى : العمليات النفس حركية في الجمباز الافتراضي في المرحلة الابتدائية ، دار الوفاء لناديا الطباعة والنشر ، القاهرة . (2002)

**ثانياً: المراجع الأجنبية:**

31. Aristides Cajar Bravo (2010) : Expanding learning and teaching processes in an ESL/CIVICS ABE classroom using an interactive video lesson plan in the U.S. southwest, for the degree Doctor of philosophy,

- New Mexico State University las Cruces, New Mexico.
32. **Gardener David (2003)** : Evaluating user interactive video user's perceptions of self access language learning with multi media movies, China, Open University United Kingdom .
33. **Joyce Harrison (1996)** : Instruction strategies for secondary school physical education .4ED., Brown & Benchmark pub , U.S.A.
34. **Mosston , Muska (1992)** : Meeting teaching learning objectives using the spectrum of teaching styles, Journal of physical education,recreation and dance , USA.
35. **Mosston , Muska & Ashworth,Sara (2008)** : Teaching Physical Education, First Online Edition , Merrill publishing , Columbus , USA.

## تأثير تدريبات المثانة العقلية على تماسك الفريق ومستوى أداء مهارة

### حائط الصد لدى ناشئات الكرة الطائرة

\* د/ أسماء عبد الرزاق عبد الدايم الشرنوبي

#### المقدمة ومشكلة البحث:

التفوق في المجال الرياضي لا يمكن أن يتم إلا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم. فمهما كانت قدرات اللاعب البدنية كاملة بالإضافة إلى تتمتعه ببناء جسماني جيد. إلا أنه لابد من وجود قائد وموجه لهذه الإمكانيات الجسدية والبدنية، ويقوم بهذا الدور العقل.

ويشير **أسامي راتب (2007)** إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من سماتهم النفسية بقدر الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالسمات النفسية تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (3: 5)

ويشير **برووير Brewer (2009)** أن العامل النفسي عادة ما يكون هو المحدد الرئيسي الذي يميز بين الفائز والخاسر في المنافسات الرياضية. (10: 15) وبؤكد **موران Moran (2004)** على أن الاختلافات البدنية والفنية والخططية بين رياضي النخبة أصبحت ضئيلة جداً، وأصبحت المثانة العقلية تمثل عامل الحسم لدى لاعبي المستويات العليا. (24: 47)

ويرى **ناس كازيم وتيميل فيسيل Nas Kazim & Temel Veysel (2019)** أن المثانة العقلية سمة نفسية يمكن من خلالها التفريق ما بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والأقل وبين الفائزين من الخاسرين. والمثانة العقلية تعني أن يصل اللاعبين إلى أقصى ممكن أو أداء يفوق إمكاناتهم. (25: 224)

ويضيف **فينبرج وجولد Weinberg & Gould (2007)** أن معظم الرياضيين النخبة أجمعوا على أن 50٪ على الأقل من أدائهم الرياضي، يعزى إلى عوامل نفسية تعكس ظاهرة المثانة العقلية. (32: 33)

وفي دراسة أجراها **جولد وآخرون Gould, et al. (2002)** على (10) لاعبين أولمبيين، تم التوصل إلى أن المثانة العقلية هي واحدة من أهم السمات النفسية الأساسية والمحددة للأداء مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

الناجح. (172: 18)

ويشير جونز وآخرون Jones, et al. (2002) إلى أن مصطلح المتنانة العقلية يعتبر من أكثر المصطلحات شيوعا واستخداما في المجال الرياضي، وعلى الرغم من أن الرياضيون والمدربون وأخصائيين علم نفس الرياضة التطبيقي أشاروا باستمرار إلى المتنانة العقلية باعتبارها واحدة من أهم السمات النفسية المتعلقة بالنتائج في رياضة النخبة (المستويات العليا). إلا أنها ربما تكون واحدة من أقل المصطلحات المستخدمة فهما في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي.

(205: 21)

وتشير نورافيزا سليمان وآخرون Norafiza Sulaiman, et al. (2021) أن بعض اللاعبين يمكن أن يصلوا لذروة الأداء "in the zone" ، بينما ينهار البعض الآخر بمجرد بدء المنافسة. لذا يجب الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضي الذي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني. حيث أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر سلبا على الأداء، ومنها الخوف من الفشل، ونقص الثقة بالنفس، وغيرها. والتي ترتبط بالعديد من الاستجابات الفسيولوجية مثل تسارع نبضات القلب، توتر العضلات، ضيق الرؤية. (1802: 26)

ويشير جو شين ليو وآخرون Guo Chen Liew (2019) أن استبيان المتنانة العقلية الرياضية لشيرد وآخرون Sheard, et al. (2009) لاقى قبولا واسعا في المجال الرياضي لبساطته وسهولة تطبيقه، واحتواه على درجات صدق وثبات عاليين، بالإضافة إلى تبنيه للنظريات التي استخدمها كلف وآخرون Clough, et al. (2002) أساس علمي عند تصميم الاستبيان. (381: 19)

وقد تبنت الباحثة هذا الاستبيان كأداة رئيسية للتحقق من أبعاد المتنانة العقلية لدى ناشئات الكرة الطائرة.

ويمثل موضوع التماسك أهمية كبرى في ديناميات الجماعات وبالتالي الفرق الرياضية، فالتماسك يعتبر الظاهرة الأساسية في استمرارية الأعضاء في الفريق وقوته بنيانها وهذا ما يسهل تحقيق أهدافها.

ويشير أحمد فوزي وطارق بدر الدين (2001) أنه يمكن النظر إلى تماسك الفريق الرياضي

على أنه محصلة القوى التي تجذب اللاعبين للاستمرار في عضوية الفريق، بالإضافة إلى أنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه، حيث إنه بالتركيز على إنجاح قوة العلاقة بين أعضاء الفريق خاصة أثناء حالات التصدع والأزمات يعد دليلاً على نجاح تماسك الفريق الرياضي. (13: 2)

ويرى جون كريمر وآخرون (John Kremer, et al. 2021) أن تماسك الفريق يعتبر عملية ديناميكية تعكس في ميل المجموعة للبقاء متاحة في السعي لتحقيق أهداف مهمتها و / أو لتلبية احتياجات الأعضاء العاطفية. (58: 20)

ويشير كلا من سهير احمد (2008)، ومصطفى السايج (2007) أن التماسك للجماعة الرياضية تتلخص أهميته في تهيئة الجو المناسب للصحة النفسية لفرد واعتزازه دائماً في انتمائه لجماعة متماسكة، وهذا يوفر له السعادة والرضا والراحة والتمسك بعضويته لها.

وكذلك أهميتها الجماعية في تحقيق القوة للجماعة والقدرة على حل الأزمات الداخلية ومواجهتها بسرعة وعلاجها، فضلاً عن أهميتها العامة بالنسبة للإنتاج والإنجاز، ويزداد ذلك عندما يؤمن أفراد الجماعة بأهدافهم المشتركة، والسعى نحو تحقيقها. (41: 13-71-72)

وقد اهتم علم النفس الرياضي بدراسة تماسك الفريق الرياضي (Team Cohesiveness) وقد اهتم علم النفس الرياضي بدراسة تماسك الفريق الرياضي (Team Cohesiveness) انطلاقاً من فكرة أن تفوق الفريق الرياضي وتراص وحدته، تأثيران من خلال التماسك بين أعضاء الفريق كوحدة واحدة فيما بينهم وتجاه مدربهم.

وقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحثة من خلال ملاحظتها للفروق الهائلة في مستويات الأداء بين المستويات العالمية والمستويات المصرية في رياضة الكرة الطائرة، على الرغم من أن أسلوب وفنون الأداء قد تكون متقاربة. وهنا تطرق في ذهن الباحثة سؤال عن أسباب هذه الفجوة والتي قد تكون نتيجة افتقار لاعبتنا إلى بعض المتغيرات التي تؤثر في الأداء والتي قد يكون منها نقص المهارات النفسية. حيث لاحظت الباحثة أن لاعبات الكرة الطائرة المصنفين دولياً يؤدين المنافسات عادة بثبات عالي وأداء جماعي متزامن ولا يتأثرن بضغوط المنافسة أو طبيعة وأهمية المباريات.

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت)، لاحظت الباحثة في حدود

ما توصلت اليه من وجود ندرة في الدراسات التي تناولت المتنانة العقلية في المجال الرياضي عامة وفي مجال الكرة الطائرة خاصة، وفي هذا الصدد يشير اونور موتلو ومورات تورجت **Onur Mutlu & Murat Turgut (2020)** ان هناك نقص نسبي في المعلومات حول الدور الذي تلعبه السمات النفسية في الرياضيات الجماعية. (27: 995)

ويضيف فولغام **Fulgham, (2004)** إلى أن اغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصرت على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضيا، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس المتنانة العقلية تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي. (16: 2)

وقد لاحظت الباحثة أن الدراسات التي تطرقت للمتنانة العقلية في المجال الرياضي لم تتطرق لرياضة الكرة الطائرة كدراسة بول بينا وآخرون **Paul Penna, et al. (2004)** بهدف التعرف على من يتميز بالمتنانة العقلية (الموهوبين الأسواء أم الموهوبين المعاقين) في كرة السلة، وبلغ قوام العينة (67) رياضي استرالي من رياضات السلة (6) لاعبين ، السلة كراسى (6) لاعبين،ألعاب القوى (30) لاعب، ألعاب القوى كراسى(25) لاعب وترواحت أعمارهم من 16 – 36 عام وكان من أهم النتائج تفوق الرياضيين العاديين في متغيرات المتنانة العقلية والثقة الرياضية وقد ارجع الباحثون ذلك إلى أن مواقف اللعب في رياضات المعاقين لا تسمح باستخدام جميع المهارات العقلية. ودراسة ساندى جوردون **Sandy Gordon, (2004)**(30) على لاعبي الكريكت بهدف تطوير قائمة المتنانة العقلية لموهובי الكريكت على عينة بلغ قوامها (300)لاعب كريكت دولي من المشاركون في بطولة العالم للكريكت، وقادت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (50)عبارة ذات ميزان سباعي، وقادت الباحثة بتحديد ارتباط القائمة بمقاييس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياة واختبار استراتيجيات الأداء لتوomas وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقاييس الرغبة الاجتماعية لماكرائى وكوستا، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة المتنانة العقلية (من تصميم الباحثة) والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء. ودراسة جاري وجولي **Garry & Jolly (2007)**(17) على لاعبي الوشوة

بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين توجيه الهدف والمتنانة العقلية ومستوى أداء لاعبي الوشو، على عينة بلغ قوامها (40) لاعب وشو من المشاركين في بطولة العالم بมาيلزيا، وكان من أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية بين توجيه الهدف وخمس أبعاد للصلابة العقلية التركيز – الثقة – إدارة الضغوط والتحمل – ومستوى الدافعية . ودراسة **Osama Aly** (2009) & **Amr Saber** (2009) بهدف التعرف على تأثير تدريبات المتنانة العقلية على استراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء جملة المبارزة لدى المبارزين، وقد اختيرت العينة التي اشتملت على (25) مبارز تراوحت إعماصهم ما بين (17-20) عام. واستبعد (5) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليقي (20) مبارز تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد المتنانة العقلية لصالح القياس البعدى عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق دالة في أبعاد اختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية عدا محددى النشاط التنافسي والتفكير السلبي. كما وجد ارتباط دال بين أبعاد المتنانة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء. ودراسة **Benjamin Asamoah** (2013) (14) بعنوان دور المتنانة العقلية والمهارات النفسية وتماسك الفريق في أداء لاعبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (263) لاعب كرة قدم، وأسفرت النتائج عن وجود اختلافات بين الفرق الناجحة والأقل نجاحاً فيما يتعلق بالعمر، وخبرة البطولات السابقة، والوقت الذي كان فيه اللاعبون جزءاً من فرقهم. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين في أبعاد المتنانة العقلية والمهارات النفسية. ومع ذلك، لعب تماسك المجموعة دوراً في أداء الفريق. حيث سجلت الفرق الأكثر نجاحاً نتائج أفضل من نظرائهم الأقل نجاحاً في المقاييس الفرعية الانجذاب الفردي إلى الانجذاب الجماعي الاجتماعي والفرد إلى مهمة المجموعة. وسجلت الفرق الأقل نجاحاً أفضل من نظرائهم الأكثر نجاحاً فيما يتعلق بمهمة تكامل المجموعة والتكامل الاجتماعي الجماعي. ودراسة **Mitchell Edward** (2014) (23) بعنوان تأثير برنامج تدريب المهارات العقلية قصير المدى على المتنانة العقلية، وبلغ قوام العينة (18) سباح مستوى عالي، وبلغت مدة البرنامج التدريبي (42) يوم، وكان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدى للسباحين في أبعاد المتنانة العقلية لصالح القياس

البعدي. ودراسة ناس كازيم وتيميل فيسيل (25) Nas Kazim & Temel Veysel (2019) بعنوان مستويات المثانة العقلية للاعبات الهوكي، وبلغ قوام العينة (122) لاعبة هوكي، وكان من اهم النتائج وجود مستويات قوية في محدد المثانة العقلية للاعبات الهوكي، ووجود فروق تعزيز إلى متغير السن. ودراسة اونور موتلو ومورات تورجت Onur Mutlu & Murat Turgut (2020) (27) بعنوان المثانة العقلية للاعبين الجودو الموهوبين، وبلغ قوام العينة (117) لاعب جودو بواقع (54 لاعبة، 63 لاعب)، وكان من اهم النتائج وجود فروق في محدد المثانة العقلية تعزيز إلى متغير الجنس حيث تفوق اللاعبين على اللاعبات، ومتغير المستوى التعليمي حيث تفوق اللاعبين الجامعين على اللاعبين في المرحلة الثانوية. ودراسة نورافيزا سليمان واخرون (26) (2021) Norafiza Sulaiman, et al. بعنوان مستويات المثانة العقلية للاعبين كرة القدم في ضوء مراكزهم، وبلغ قوام العينة (32) لاعب كرة قدم ماليزي، وكان من اهم النتائج تفوق اللاعبين المهاجمين على لاعبي خط المنتصف والمدافعين في المثانة العقلية.

وأن الدراسات التي تطرقت لتماسك الفريق لم تتطرق لربطها بمتغيرات المثانة العقلية مثل دراسة حمزة عبد الله أمين (6) (2011) بعنوان أثر الأسلوب القيادي لمدرب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرابطات)، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة اليد في الأندية الجزائرية، وتوصلت الدراسة إلى أن أغلب مدربى الأندية الجزائرية لكرة اليد يعتمدون نهج الأسلوب الديمقراطي في تسخير شئون الفريق الرياضي كون هذا الأسلوب يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد. ودراسة خالد محمود الزيود (7) (2011) بعنوان دراسة الفروق في تماسك الفريق لبعض أندية محافظة الزرقاء في كرة القدم وفقاً لبعض المتغيرات المختارة، وبلغت عينة الدراسة 80 لاعب كرة القدم في أندية مدينة الزرقاء، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأمكن التوصل إلى أن لاعبي كرة القدم في محافظة الزرقاء يدركون فوائد التماسك بجميع جوانبه، ويسعون إلى وجود درجة تماسك عالية فيما بينهم. وكلما زادت درجة التماسك بين اللاعبين زاد مستوى التفاهم بينهم، وهذا بدوره يؤدي إلى التفاعل الإيجابي والإنجاز داخل الملعب، مما يعكس ذلك على نتائج الفريق. وهناك تداخل بين أسلوب القيادة للمدرب ودرجة

تماسك الفريق، والمدربين في مدينة الزرقاء يسعون إلى تطوير مستوى تماسك جيد بين اللاعبين.

وردالة زين العابدين بنى هاني (2011) (8) بعنوان التماسك الجماعي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن، وقد اشتملت عينة الدراسة على (128) لاعباً مثلاً المجتمع الكلي للدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الإنجاز الرياضي. ودرالة احمد ناصر العزازمة (2012) (4) بعنوان العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية ، وتكونت عينة الدراسة من (387) لاعباً من لاعبي كرة القدم في أندية درجة المحترفين والدرجة الأولى والدرجة الثانية في فلسطين، وأظهرت النتائج أن مستوى التماسك الجماعي للفريق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعاً في جميع الأبعاد، حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للتماسك الجماعي (75.6%)، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطموح كان مرتفعاً في جميع الأبعاد أيضاً، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح. ودرالة محمد الياسري وصلاح مهدي (2013) (11) بعنوان مستوى صفتى الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (11) لاعباً من لاعبي منتخب العراق بكرة السلة ممن شاركوا ببطولة غرب آسيا التي أقيمت في محافظة دهوك، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن لاعبي منتخب كرة السلة يتمتعون بمستوى جيد من صفة الثقة بالنفس وكذلك بمستوى جيد من صفة التماسك الرياضي فيما بينهم، فضلاً عن وجود علاقة معنوية بين صفة الثقة بالنفس وصفة التماسك الرياضي للفريق.

وردالة أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2015) (3) بعنوان تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، على عينة مقدارها (50) لاعباً مسجلاً في ادي الجيل الرياضي في المملكة العربية السعودية، وكان من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر العمر، حيث جاءت الفروق لصالح الفئة العمرية (16 فما دون). ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أسباب تتعلق بقلة مشاركة هذه الفئة في المباريات وتمثيل الفريق والنادي في المحافل الرياضية وتدني فرص المشاركة في التعبير عن رأيهما والأخذ به، وقد يعود لقلة المهام والواجبات والأدوار التي تقوم بها هذه الفئة العمرية من اللاعبين، مما يزيد من تطوير

ديناميات جماعية غير معقدة ترجع لطبيعة الأعمار الصغيرة، وزيادة في نمط التعاون والاتصال والتفاعل بينهم، الأمر الذي يعمل على زيادة التماسك الرياضي لديهم.

والدراسة التي تناولت المثانة العقلية في رياضة الكرة الطائرة لم تتطرق إلى تماسك الفريق

وهي دراسة ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد **Magda Ismail & Gehan Fouad** (2006) (22) بعنوان تأثير تدريبات المثانة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، على عينة بلغ قوامها (16) لاعبة كرة طائرة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إدراهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (8) للاعبات، وتم تطبيق البرنامج التدريسي لمدة (8) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الثقة بالنفس، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، تحكم الاتجاه ومجموع المقاييس لصالح القياس البصري، وعدم وجود فروق في محدودي الطاقة السلبية والإيجابية.

وبإضافة إلى ما سبق ترى الباحثة أن مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات الهامة والأساسية في رياضة الكرة الطائرة، لأنها من المهارات الدفاعية الهجومية في آن واحد، حيث يمكن من خلالها تغطية أكبر مساحة من مساحة الفريق المنافس، كما تساعد أفراد الفريق غير المشتركين في عملية الصد من الوقوف في المكان المناسب المحتمل لسقوط الكرة.

وفي هذا الصدد يشير أسعد حسين عبد الرزاق، فراس كسبو راشد (2011) أن مهارة حائط الصد ذات أهمية كبيرة في عملية الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة، وتستخدم لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ موقعهم الدفاعي في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس من خلال تأثيره النفسي على اللاعب الضارب في حالة نجاح حائط الصد. (1: 20)

وانطلاقاً مما سبق تطرقت الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

**أهداف البحث:**

1. تعریف وتقین استیبان المتنانة العقلیة الرياضیة Sports Mental Toughness وتقین استیبان المتنانة العقلیة الرياضیة sports mental toughness Questionnaire (SMTQ) لشیرد واخرون (Sheard, et al. 2009) على لاعبات الكرة الطائرة في البيئة المصرية.
2. التعرف على تأثير تدريبات المتنانة العقلیة على:
  - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في أبعاد استیبان المتنانة العقلیة الرياضیة.
  - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في أبعاد تماسك الفريق.
  - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في مستوى أداء مهارة حائط الصد.

**فرضيات البحث:**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في أبعاد استیبان المتنانة العقلیة الرياضیة لصالح القياس البعدی.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في محددات تماسك الفريق لصالح القياس البعدی.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجربیة في مستوى أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدی.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجربیي وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته، باستخدام التصميم التجربیي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجربیة واحدة.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي، وبلغ قوام عينة البحث (18) ناشئة، وقد تم استبعاد (7) ناشئات منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، ليصبح قوام عينة البحث (11) ناشئة كرة طائرة، وقد أجرت الباحثة التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

**جدول (1)**

**إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الانثربومترية والعمر التدريبي ن = 18**

المتغيرات	السن	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسط	معامل الالتواز
الطول	بالسم	174.22	4.15	172.00	172.00	0.954
الوزن	الكيلو جرام	66.79	2.98	69.50	69.50	0.684 -
العمر الزمني	بالسنة	15.41	1.12	15.00	15.00	1.285 -
العمر التدريبي	بالسنة	4.11	1.13	4.35	4.35	0.699 -

يشير الجدول رقم (1) إلى أن معاملات الالتواز للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

استخدمت الباحثة ما يلي:

**الاختبارات النفسية:****1. استبيان المثانة العقلية الرياضية:**

قامت الباحثة بتطبيق استبيان المثانة العقلية الرياضية (2009) Sheard, et al. لشميد وآخرون **Toughness Questionnaire (SMTQ)**

إعداد وتعريب الباحثة وهو يشتمل على (3) أبعاد:

- الثقة **confidence** (6 عبارات)

- الثبات **Constancy** (4 عبارات)

- التحكم **Control** (4 عبارات)

ويتضمن الاختبار (14) عبارة، وكل بعد يمثله عدد من العبارات، وبعد الثقة يمثله (6) عبارات ارقامها (1، 5، 6، 11، 13، 14)، وبعد الثبات يمثله (4) عبارات ارقامها (3، 8، 10، 12)، وبعد التحكم يمثله (4) عبارات ارقامها (2، 4، 7، 9) وتقوم ناشئة الكرة الطائرة بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان رباعي الدرجات (ميزان ليكرت)، وتحصل الناشئة على (4) درجات في حالة تحقق العبارة، (1) درجة في حالة عدم تتحقق العبارة، مرفق رقم (1).

**2. استبيان تمسك الفريق:**

قامت الباحثة بتطبيق استبيان تمسك الفريق من اعداد احمد السيد جاد محمد (2021) (1)، وهو يشتمل على (5) أبعاد هي:

- العمل الجماعي (8 عبارات)
- الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي (8 عبارات)
- الولاء لجماعة الفريق الرياضي (9 عبارات)
- المعايير المشتركة لجماعة الفريق (9 عبارات)
- الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة (11 عبارة)

ويتضمن المقياس (45) عبارة، تقوم الناشئة بالإجابة على عبارات المقياس على (ميزان ليكرت) خماسي الدرجات، حيث تحصل الناشئة على (5) درجات في حالة تحقق العبارة، (1) درجة في حالة عدم تتحقق العبارة مرفق رقم (2).

#### **المعاملات العلمية:**

قامت الباحثة بتطبيق اختباري استبيان المثانة العقلية الرياضية Sports Mental (Sheard, et al. 2009) لشيرد وآخرون Toughness Questionnaire (SMTQ) (29)، وذلك بعد تعديله وتعريبيه ليتناسب مع البيئة المصرية، ومقاييس تماسك الفريق لاحمد السيد جاد محمد (2021) (1)، وذلك على عينة قوامها (7) ناشئات كرة طائرة، وتم اخذ القياسات في نادي كفر الشيخ الرياضي صباحاً وذلك بهدف ما يلي:

#### **- تحديد درجة استجابة المبحوثات للاختبار.**

تحديد الزمن الذي تستغرقه المبحوثات في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{الزمن اللازم للاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي أستغرقته أول ناشئة} + \text{الزمن الذي أستغرقته آخر ناشئة}}{2}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبارين وكان (15) دقيقة لاختبار استبيان المثانة العقلية الرياضية، و(20) دقيقة لمقاييس تماسك الفريق.

#### **- تحديد صعوبات الصياغة.**

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتها، حيث وجدت انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

- صدق اختبار استبيان المثانة العقلية الرياضية.

- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (7) ناشئات كرة طائرة وايجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة البعد الخاص بها وفيما يلي الجداول الموضحة لهذه النتائج.

### جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتهي اليه  $N = 7$

التحكم	الثبات	الثقة	$m$
*0.777	*0.863	*0.772	1
*0.996	*0.789	*0.842	2
*0.786	*0.722	*0.755	3
*0.884	*0.895	*0.901	4
		*0.881	5
		*0.734	6

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من جدول (2) ان جميع قيم معاملات الاستبيان بين العبارة ومحورها دالة إحصائية عند مستوى (0.05).

### جدول (3)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات البعد والدرجة الكلية لاستبيان المثانة العقلية  $N = 7$

معامل الارتباط	عدد المفردات	الأبعاد الأساسية	$m$
*0.852	6	الثقة	1
*0.773	4	الثبات	2
*0.802	4	التحكم	3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من جدول (3) أن أبعاد الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05

- معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (4)**

**الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد ومجموع استبيان المثانة العقلية ن = 7**

الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الابعاد
	ع	م	ع	م	
0.813	1.19	5.62	1.56	5.44	الثقة
0.846	1.17	5.41	1.44	5.37	الثبات
0.803	2.13	6.22	1.65	6.46	التحكم
0.911	1.88	17.42	1.75	17.98	مجموع المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ( $0.05 = 0.707$ )

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.876) لـ (0.974) للأبعاد ولمجموع المقياس 0.939، مما يدل على ثبات المقياس.

- صدق مقياس تماسك الفريق.

استندت الباحثة في حساب صدق مقياس تماسك الفريق على أنواع الصدق التالية.

- **الصدق الظاهري:**

أجرى احمد السيد جاد محمد (2021) دراسة بهدف التحقق من أهم الأبعاد المكونة لمقياس تماسك الفريق، وكانت أبعاد الاختبار الخمسة هي أكثر الأبعاد ارتباطاً بمستوى الأداء، وبذلك يعد ما توصل إليه الباحث صادق من الناحية الظاهرية.

- **صدق الاتساق الداخلي:**

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي، إضافة إلى ما سبق استخدامه من صدق ظاهري وصدق محتوى بالتطبيق على (7) ناشئات كرة طائرة وايجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة بعد الخاص بها وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

**جدول (5)**

**الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ن = 7**

معامل الارتباط	عدد المفردات	الأبعاد الأساسية	م
0.798	8	العمل الجماعي	1
0.709	8	الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي	2
0.834	9	الولاء لجماعة الفريق الرياضي	3
0.829	9	المعايير المشتركة لجماعة الفريق	6
0.874	11	الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة	7

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ( $0.05 = 0.707$ )

يتضح من الجدول (5) وجود علاقات ارتباطية بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق، مما يدل على صدق الابعاد في مقياس تماسك الفريق.

#### - معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة التطبيق واعادة التطبيق للتحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بفواصل زمني (7) أيام والجدول التالي يوضح ذلك.

**جدول (6)**

#### الثبات بالتطبيق واعادة التطبيق لأبعاد ومجموع مقياس تماسك الفريق $N=7$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الابعاد
	ع2	ع2م	ع1	ع1م	
0.854	2.17	29.96	2.22	28.47	العمل الجماعي
0.826	2.47	28.83	2.23	27.62	الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي
0.739	2.43	28.86	2.97	29.54	الولاء لجماعة الفريق الرياضي
0.899	2.17	39.01	2.27	38.86	المعايير المشتركة لجماعة الفريق
0.754	2.87	41.92	2.38	40.87	الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة
0.789	2.91	59.17	2.99	57.81	مجموع المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بطريقة التطبيق واعادة التطبيق ذات دلالة معنوية، مما يدل على ثبات المقياس.

#### أسس بناء البرنامج التدريبي المقترن:

##### - الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير المثانة العقلية وتماسك الفريق ومستوى أداء حائط الصد في الكرة الطائرة.

##### - أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة بالنفس

- التفكير دائمًا كفائز

- التحدث الذاتي الإيجابي

- التصور العقلي

- الأداء بثبات تحت ضغط

- الانتباه والتركيز

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج:

- تصنيف المهارات النفسية

- تحديد الزمن الكلى المقترن للوحدة

- تحديد زمن كل وحدة

- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية

- أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية

- الاستمرارية في التدريب

- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى

- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريسي

لعينة البحث بواقع (8) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي:

- زمن تطبيق تدريبات المثانة العقلية (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية 30ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني

### **خطوات تنفيذ البحث:**

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الآتي:

1. إجراء القياسات القبلية يوم 9/21/2021م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل ناشئة وتطبيق استبيان المثانة العقلية الرياضية للتعرف على المثانة العقلية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

2. تطبيق مقياس تماسك الفريق وذلك يوم 9/22/2021م وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم المقياس والهدف منه.

3. قياس مستوى أداء حائط الصد وذلك يوم 9/23/2021م. مرفق (4).

4. بدء تنفيذ برنامج تدريبات المثانة العقلية يوم 9/28/2021م لمدة (8) أسابيع ويكون من (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً مرفق (3).

5. تم إجراء القياسات البعدية يوم 23/11/2021م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- الانحراف المعياري
- المتوسط
- معامل الارتباط
- اختبار T

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولاً: عرض النتائج:

**جدول (7)**

دالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان

المثانة العقلية ن = 11

قيمة (t) المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
		2ع±	2م	1ع±	1م	
*7.82	%12.85	2.51	19.50	2.43	17.28	الثقة
*8.74	%34.02	2.39	13.71	2.62	10.23	الثبات
*6.36	%22.00	2.71	12.47	2.67	10.22	التحكم
*9.25	%21.08	2.85	45.68	2.72	37.73	مجموع القياس

ت الجدولية عند  $t = 0.05$  = 2.23

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المثانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع القياس 21.08%.

**جدول (8)**

دالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقاييس

تماسك الفريق ن = 11

قيمة (t) المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد
		2ع±	2م	1ع±	1م	
*3.13	%11.30	2.63	30.74	2.77	27.62	العمل الجماعي
*4.55	%12.26	2.98	29.31	2.92	26.11	الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي
*3.13	%16.65	2.27	37.62	2.83	32.25	الولاء لجماعة الفريق الرياضي

*2.77	%21.93	2.94	40.37	2.72	33.11	المعايير المشتركة لجامعة الفريق
*3.43	%8.90	1.43	50.91	3.01	46.75	الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة
*5.47	%13.94	3.37	188.95	3.21	165.84	مجموع المقياس

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في أبعد العمل الجماعي، الجاذبية لجامعة الفريق الرياضي، الولاء لجامعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجامعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدى، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعد المعايير المشتركة لجامعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

#### جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء حائط الصد = 11

قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الابعاد	م
		ع	م	ع	م			
*4.97	%25.82	2.31	10.77	2.25	8.56	درجة	مستوى أداء حائط الصد	1

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المثانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدى، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.

ويتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في أبعد العمل الجماعي، الجاذبية لجامعة الفريق الرياضي، الولاء لجامعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجامعة الفريق، الجاذبية لواجبات

التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% بعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% بعد المعايير المشتركة لجامعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

ويتبين من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%.

وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترن حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئات الكرة الطائرة، حيث أنه يمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تربوية مقننة.

وهذا ما أكدته موران Moran (2004) من أن المتانة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها، ويمكن تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تدريب عقلية مقننة.

وتري الباحثة أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي، ويلعب المدرب دورا هاما في زيادة ثقة الناشئة بنفسها عن طريق وضع أهداف لها ي عمل على تحقيقها، ويعتبر التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. والتحكم في الطاقة الايجابية هو القدرة على أن تكون نشطة، وتنعم بروح الفريق والتصميم، وهي هامة لأنها تساعد ناشئات الكرة الطائرة على ثبات مستوى الأداء، وتحكم الانتبا هو تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئة.

وفي هذا الصدد يؤكّد العربي شمعون (1996) على أن المنافسات الرياضية ترتبط بمقدار الاعي الذي يقع على إرادة الفرد، كما ترتبط أيضا بالخبرات الانفعالية المتعددة والتي تؤثر بصورة واضحة على سرعة وشدة العمليات التفكيرية، فالخبرات الانفعالية السارة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تفكير اللاعب، وعلى العكس من ذلك تؤدى الخبرات الانفعالية غير السارة ( كالخوف وقد الثقة بالنفس والتوتر الانفعالي) إلى التأثير السلبي على النشاط التفكيري أثناء المنافسات.

وتفق نتائج الدراسة مع دراسة أسامة علي و عمرو صابر Osama Aly & Amr Saber (2009) في أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال تدريبات المتانة العقلية.

ومع دراسة ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد **Magda Ismail & Gehan Fouad** (2006) (22) في أن تدريبات المثانة العقلية أسهمت في تحسن المهارات النفسية للاعبات الكرة الطائرة.

وتعزى الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء حائط الصد إلى تأثير البرنامج المثانة العقلية المقترن حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية للناشئات بهدف تحسين مستوى أداء حائط الصد.

ويرى ستيفن والكر **Stephen Walker** (2020) (33) أن الكرة الطائرة لعبة لا تتطلب الكثير من المهارات البدنية فحسب، بل تتطلب أيضاً الكثير من المهارات العقلية أيضاً. فهناك العديد من العوامل المختلفة التي تجعل من الكرة الطائرة رياضة مليئة بالتحديات ومنها: حجم اللاعب، والقدرة على الوثب، والأداء ببراعة ورشاقة، وكل هذه العوامل مهمة، بالإضافة إلى كثرة حدوث أخطاء أثناء الأداء، حيث يمكن لخطأً بسيط أن يحول اللعبة بسرعة. والسؤال الان هل سيقوم اللاعب بإجراء التعديلات اللازمة وينفذ بشكل جيد أم أنه سيتوقف عند خطأه، وربما يهيء نفسه لخطأ آخر؟ وهنا يأتي دور تدريبات المثانة العقلية.

وترى الباحثة أن متطلبات الإنجاز في المنافسات الرياضية من الناحية النفسية لناشئات الكرة الطائرة تتطلب التركيز الجيد، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والمفهوم الذاتي على أداء المهارات في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورون بشكل جيد.

وتنتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره ميشيل ادوارد **Mitchell Edward** (2014) (23) إلى أن تدريبات المثانة العقلية تسهم في تحسن مستوى الأداء للسباحين. ومع دراسة بنجامين اسماعيل **Benjamin Asamoah** (2013) (14) في أن المهارات العقلية ترتبط بكلام تماسك الفريق ومستوى الأداء.

وترى الباحثة أن التماسك بين ناشئات الكرة الطائرة وانتسابهم للفريق من الظواهر ذات الأثر الإيجابي على تطور مستوى وأداء الفريق، ويكون من مسلمات الرياضة أن يفوز فريق رياضي يفقر إلى التماسك والترابط والوحدة والانتماء، وكذلك الأمر حيث لا يمكن أن يحقق التفوق الرياضي إلا بالاعتماد على رياضيين يمتلكون سمات شخصية متميزة من أجل الوصول إلى

الإنجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، لذا فالتماسك الرياضي يشكل حجر الزاوية للنقوص والفوز.

وهذا ما تؤكد دراسة خالد محمود الزيود (2011) (7) من انه كلما زادت درجة التماسك بين اللاعبين زاد مستوى التفاهم بينهم، وهذا بدوره يؤدي إلى التفاعل الإيجابي والإنجاز داخل الملعب، مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق. ودراسة محمد الياسري وصلاح مهدي (2013) (11) في وجود علاقة بين صفة الثقة بالنفس وصفة التماسك الرياضي للفريق.

### **الاستخلصات والتوصيات:**

#### **أولاً- الاستخلصات:**

- تدريبات المتنانة العقلية ساهمت في تحسن جميع أبعاد المتنانة العقلية، وتراوحت نسبة التحسن بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.

- تدريبات المتنانة العقلية ساهمت في تحسن جميع أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدى، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% بعد المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

- تدريبات المتنانة العقلية ساهمت في تحسن مستوى أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%.

#### **ثانياً- التوصيات:**

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة توصى الباحثة بما يلى:

- تطبيق تدريبات المتنانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة الكرة الطائرة خاصة
- تطبيق اختباري للمتنانة العقلية وتماسك الفريق في المجال الرياضي على رياضات جماعية أخرى.

## قائمة المراجع:

## أولاً : المراجع العربية:

1. . احمد السيد جاد محمد (2021) : القيادة الملهمة وعلاقتها بتماسك الفريق في رياضات الألعاب الجماعية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
2. . احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين (2001) : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
3. . احمد بن عبد الرحمن (2015) : تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالململكة العربية السعودية، المجلة الأوروبية لтехнологيا علوم الرياضة، العدد (6)، الأكاديمية الدولية لтехнологيا الرياضة.
4. . احمد ناصر العازمة (2012) : العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
5. . أسامة كامل راتب (2007) : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
6. . حمزة عبد الله أمين (2011) : أثر الأسلوب القيادي لمدرب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرابطات)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
7. . خالد محمود الزيد (2011) : دراسة الفروق في تماسك الفريق لبعض أندية محافظة الزرقاء في كرة القدم وفقاً لبعض المتغيرات المختارة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (1)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
8. . زين العابدين بنى هاني (2011) : التماسك الجماعي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، العدد الثاني، المجلد (27).
9. . سهير كامل احمد (2008) : علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، دار الزهراء، الرياض، ط.1.
10. . محمد العربي شمعون (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. . محمد جاسم الياسري وصلاح مهدي صالح (2013) : مستوى صفاتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (12)، العدد (21).

12. محمد فايز أبو محمد : دور المدرب في تماستك الفريق الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة اليد في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
13. مصطفى محمد السايج : علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط.1.

**ثانياً : المراجع الأجنبية:**

14. **Benjamin Asamoah (2013)** : The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance, Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science, Stellenbosch University.
15. **Brewer, B. W. (2009)** : Handbook of sports medicine and science, sport psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
16. **Fulgham, A (2004)** : Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, phD thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA.
17. **Garry Kuan, Jolly Roy (2007)** : goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes, Journal of Sports Science and Medicine, 6(CSSI-2), 28 – 33.
18. **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002)** : Psychological characteristics and their development in Olympic champions, Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
19. **Guo Chen Liew, Garry Kuan, Ngien Siong Chin & Hairul Anuar Hashim (2019)** : Mental toughness in sport: Systematic review and future, German Journal of Exercise and Sport Research volume 49, pages381–394.
20. **John Kremer, Aidan Moran, Graham Walker & Cathy Craig (2021)** : Key Concepts in Sport Psychology (Team Cohesion), Publishing Company: SAGE Publications Ltd, London.
21. **Jones AM, Harwood C, Terry PC,** : Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among

- Karageorghis CI (2002)** adolescent athletes, J Sports Sci. Sep; 22(9):803-12.
- 22. Magda Ismail & Gehan Fouad (2006)** : effect of mental toughness training on basic psychological needs in sports and performance level for volleyball players, sports, adaptation, stress congress, Sofia, Bulgaria.
- 23. Mitchell Edward Mleziva (2014)** : Effects of a short-term mental skills training program on mental toughness, Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science, University of Northern Iowa.
- 24. Moran, A. P. (2004)** : Sport and exercise psychology: a critical introduction. London: Routledge.
- 25. Nas Kazim, Temel Veysel (2019)** : Mental Toughness of Students: Levels of Hockey Players Mental Toughness of the Athletes, Asian Journal of Education and Training, Vol. 5, No. 1, 224-228.
- 26. Norafiza Sulaiman, Syed Syahrul Zarizi Syed Abdullah, Risyadinie Rasyiqah Razmi, Noorhidayu Ismail, Nur Fadilah Darmansah (2021)** : Mental Toughness in Sports: Level of Mental Toughness among Football Players in Different Position, Psychology and Education, 58(4): 1802-1806.
- 27. Onur Mutlu Yasar, Murat Turgut (2020)** : Mental toughness of elite judo athletes, Acta Medica Mediterranea, 36: 995.
- 28. Osama A. Ali and Amr Saber (2009)** : Effect of Mental Toughness Training on certain Psychological Characteristics and performance level Among Elite Fencers". 12th ISSP. World congress of sport psychology. Marrakesh 'Morocco, 17- 21 June.
- 29. Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards (2004)** : Are Elite Athletes with Disabilities Mentally Tougher Than Able-Bodied Competitors? Third International Biennial, self-Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
- 30. Sandy Gordon (2004)** : Mood and performance relationships

- among players at the World Student Games basketball competition, Journal of Sports Behavior, 24(2), 182-196.
31. **Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009)** : Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186–193
32. **Weinberg, R., & Gould, D. (2007)** : Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Ill.: Human Kinetics.

### ثالثا : مصادر الانترنت :

33. <https://www.podiumsportsjournal.com/2014/12/16/the-top-5-mental-skills-for-volleyball-training/>