



المجلة العلمية لعلوم الرياضة

فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

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

اهداف المجلة

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

مجلس إدارة المجلة

أ.د. عبدالحليم مصطفى عكاشة

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د. / اشرف رشاد شلبي

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكرى المغنى

مدير تحرير المجلة

أ.د. / محمد وجية سكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صبحي محمد سراج

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / محمد نصرالدين رضوان

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / حسن محمد النواصرة

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صادق خالد الحايك

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبدالحى الشيشتاوى

سكرتير المجلة

قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة :

يراعى في كتابة البحوث أن تأخذ الشكل العام وفقا للقواعد الآتية :

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

- ترسل البحوث أو الدراسات باسم السيد الأستاذ الدكتور / رئيس تحرير المجلة ، ويقدم الباحثون أصل البحث كاملا بالملفات 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 الباحثين بأن البحث المقدم لم ينشر من قبل في أي جهة داخل أو خارج جمهورية مصر العربية.
 - يتم إعداد نموذج بمعرفة هيئة تحرير المجلة لنقل حقوق الملكية الفكرية من المؤلف للنشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
 - يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
 - يبدأ المحكم برأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في النموذج المعد من هيئة التحرير مدعما بالمبررات ، خلال (15 يوم) من تاريخ إرسال البحث اليه.
- رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية**

أولا: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

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

ثانيا: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (800) جنية مصري مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية.
- يمنح الباحثون من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا يكون هناك باحث من خارج الكلية.
- يتم تحصيل مبلغ (100) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري ، وذلك عن الـ (20) صفحة الأولى و يسدد مبلغ (5) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من خارج جمهورية مصر العربية.

- البحث المقدم من استاذ لا يحكم وينشر في المجلة بعد مراجعة الشروط الشكلية للنشر وسداد الرسوم المقررة. في حين يتم تحكيم البحث إذا كان مقدم من استاذ ومشارك معه استاذ مساعد او مدرس أو معاوني اعضاء هيئة التدريس او باحث من خارج أعضاء هيئة التدريس.
 - تحدد الاشتراكات السنوية للأفراد أو الهيئات للراغبين في الحصول على اصدارات المجلة بواقع (200) جنية للمصريين أو (50) دولار او ما يعادلها بالجنية المصري بالنسبة لغير المصريين.
 - تدعم المجلة تكاليف عقد الندوات والمؤتمرات العلمية التي تعقدها الكلية من الرصيد المتبقي في حساب المجلة وذلك بعد موافقة مجلس ادارة المجلة ومجلس الكلية.
- ثالثا: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:**
- يتم تحصيل مبلغ (50) جنية مصري مقابل تنسيق البحث الواحد بالمجلة

اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

1. نسب الآراء العلمية لأصحابها وتجنب انتحالها أو سرقتها، وعدم استخدام أي بيانات أو نتائج غير منشورة دون الرجوع إلى صاحبها.
2. احترام الملكية الفكرية من براءات اختراع وحقوق نشر.
3. الأمانة والدقة في توثيق البيانات والنتائج وتحليلها ونشرها، دون كذب أو تضليل أو خداع.
4. الحيطة وعدم الإهمال، والعمل على تقليل الأخطاء البشرية والمنهجية إلى حدها الأدنى.
5. عدم التحيز أو التلاعب بتصميم العملية البحثية وتحليل البيانات وعرضها.
6. الانفتاحية ومشاركة البيانات والنتائج مع الباحثون وتقبل النقد البناء.
7. احترام الخصوصية والمحافظة على سرية المعلومات.
8. النشر بهدف التطوير وإفادة البشرية وليس للحصول على مصالح شخصية فقط.
9. احترام الباحثون والزملاء في العمل، وإعطاء التقدير والشكر لمن يستحق.
10. مساعدة الباحثون وتعزيز قدراتهم وتمكينهم من اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

11. الالتزام بالمسؤولية المجتمعية والسعي لتطوير المجتمع وحل مشاكله من خلال الأبحاث والدراسات العلمية.
12. تجنب التمييز العنصري القائم على الجنس أو العرق أو الديانة بين الزملاء أو الطلبة.
13. الالتزام بالقوانين والأنظمة التي وضعتها المؤسسات والجهات المنظمة للأبحاث العلمية.
14. استخدام الموارد المتاحة بحكمة لإنجاز الأهداف المرجوة.
15. احترام الذات البشرية وعدم انتهاك حقوق الإنسان وكرامته عند إجراء التجارب عليه، وإدارة الأبحاث العلمية على البشر بما يضمن تحقيق أكبر فائدة وأقل ضرر ممكن.
16. مراعاة الأسس والقواعد التي تضبط كتابة أسماء المؤلفين على المنشورات العلمية بما يضمن حقوق المشاركين والجهات الداعمة .

الجنة الإستشارية للمجلة

– أ.د/ مديحة 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

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

- | م | عنوان البحث | الصفحة |
|-----|---|--------|
| 7. | برنامج مقترح لتدريبات التايبو 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 | 148 |
| 8. | 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 | 169 |
| 9. | 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 جاب الله
*** أ / مروه محمد السيد العدروسي | 208 |
| 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 | 237 |
| 11. | فعالية التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
* د / علي مصطفى المغربي | 271 |
| 12. | تأثير تدريبات المتانة العقلية على تماسك الفريق ومستوى أداء مهارة حائط الصد لدى ناشئات الكرة الطائرة
* د / أسماء عبد الرازق عبد الدايم الشرنوبلي | 303 |

تقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء

مبادئ الحوكمة

* أ.م. د / نهال البيلي البيلي صبح

تعد الحوكمة 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 حقيقية يسترشد بها عند العمل وتستخدم ايضا معايير لقياس النجاح للمؤسسة ولجميع العاملين فيها لذا ينبغي أن تتسم بالشفافية والوضوح وأن تكون مفهومه ومتكاملة 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 تهتدي 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 وتطور في فلكها الأنشطة على كافة المستويات وصولا الى تحقيق الهدف، وترى الباحثة أنه لكي تحقق الادارة الرياضية أهدافها التي تسعى اليها فلا بد من وجود مبادئ وقواعد واضحة ومفهومه للعاملين بمختلف المؤسسات الرياضية ،وتلك المبادئ والقواعد هي ما يطلق عليها السياسات الادارية.(23: 21)

ويحتل الاتحاد السعودي للكراتيه مكانة متقدمة علي المستويين القاري والعالمي ،ويرجع ذلك الى السياسة التي يتبعها مجلس ادارة الاتحاد والتي تركز 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 احدى الركائز الأساسية في رياضة الكاراتيه فهو بمثابة العمود الفقري للعبة ويقع على كاهلهم تحمل مسئولية الارتقاء بتلك اللعبة مع بقية القطاعات الأخرى من مدربين واداريين ولاعبين ، فهم قضاة الملاعب الذين بقراراتهم الصائبة تستقيم الأمور وتطمئن النفوس ،ولذلك ينبغي الاهتمام بتطوير مستوى الحكام بدنيا وفنيا نظرا لما يعكسه التحكيم الجيد على تقدم مستوى المنافسات والدور الفعال والمؤثر الذي يلعبه الحكم لإنجاح تلك المنافسات والبطولات الرياضية .(25: 3)

أسباب تناول موضوع البحث :

مدى أهمية الدور الذي تلعبه مبادئ الحوكمة في تطوير وتقويم 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 المسؤولة 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 ،واقع السياسات الادارية المتبعة بلجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه، وقد جاءت نتيجة الدراسة الاستطلاعية بأن(85%) من أراء العينة تتفق على أن السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه غير محددة كتابة، حيث اتفق نسبة(95%) من أراء العينة على أن السياسات المالية المتبعة حاليا بلجان الحكام غير مناسبة وتحتاج الى تعديل ، كما اتفق نسبة(90%) من أراء العينة على أن الحكام لا يحصلون على مستحقاتهم المالية بانتظام ، كما اتفق نسبة(98%) من أراء العينة على أن سياسات المتابعة والتقييم لا تستخدم أساليب فعالة للرقابة ومتابعة أداء اللجان الفرعية للحكام ،كما اتفق نسبة(99%) من أراء العينة على أنه لا يتم الاستعانة بخبراء في مجال الكاراتيه والادارة الرياضية عند رسم السياسات الادارية للجان الحكام

بالاتحاد المصري للكراتيه ،كما اتفق نسبة(100%) من أراء العينة على أنهم غير ملمين بماهية الحوكمة ومبادئها وأهمية تطبيقها ،كما اتفق نسبة(100%) من أراء العينة على أنهم يرغبون في تطوير السياسات الادارية بغرض تطوير أداء لجان الحكام ، وترى الباحثة أنه للتغلب على هذه العقبات ينبغي ايجاد حلول لها حيث أن السياسات الادارية للجان الحكام تتعكس سلبا أو ايجابا 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 الحوكمة حيث "حفظ الحقوق ،والافصاح والشفافية ،والمعاملة المتساوية ،ودور الأطراف المشاركة في الأداء، ومسئوليات مجلس الادارة " في جميع مستويات العمل الاداري، وهذا ما دعى الباحثة الى تناول موضوع البحث.

هدف البحث :

- يهدف البحث الى تقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة وذلك من خلال:
- التعرف على الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة.
 - وضع تصور لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة.

تساؤلات البحث :

1. ما الوضع الحالي للسياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة ؟
2. ما التصور المقترح لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة ؟

مصطلحات البحث :

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

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

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لمناسبته 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 للكراتيه حتى نهاية الموسم 2021/2020م 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 للكراتيه) حتى نهاية الموسم 2021/2020م 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)
توصيف عينة البحث

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

أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة استمارة للاستبيان (تصميم الباحثة)، وذلك من خلال إتباع الخطوات الإجرائية التالية :

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

- المعاملات الإحصائية لاستمارة الاستبيان :**صدق المحتوى (المحكمين) :**

قامت الباحثة بعرض الاستمارة 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 المحكمين لقبول المحاور والعبارات ، حيث اشتملت الاستمارة 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 الاستمارة 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 و اضافتها من الصورة الأولية للاستمارة**

العدد الإجمالي للعبارات	العبارات التي تم دمجها		أرقام العبارات التي تم إضافتها	أرقام العبارات التي تم حذفها	عدد العبارات قبل التعديل	المحاور
	رقم العبارة بعد الدمج	رقم العبارة قبل الدمج				
51	1 4	13 ، 1 7 ، 4	31 ، 27	45 ، 18	53	المحور الأول
38	2	3 ، 2	13 ، 10 ، 7	—	36	المحور الثاني
36	—	—	—	—	36	المحور الثالث
125	3	6	5	2	125	الإجمالي

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

صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان :

قامت الباحثة بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان علي عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (30) من رؤساء وأعضاء اللجنة العليا واللجان الفرعية والحكام المسجلين بالاتحاد السعودي للكاراتيه ، وذلك بغرض 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 2020/10/10 إلى 2020/10/25 م، والجدول رقم (3) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان:

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور استمارة استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه " (ن = 30)

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث		
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
أ	مبدأ حفظ الحقوق	د	أ	مبدأ حفظ الحقوق	د	أ	مبدأ حفظ الحقوق	د
1	**0.558	**0580	1	**0.781	*0.440	1	*0.460	**0.500
2	**0.667	**0.614	2	**0.714	**0.500	2	**0.605	**0.620
3	**0.517	**0.560	3	**0.630	**0.620	3	*0.453	*0.448
4	**0.588	**0.600	4	**0.587	*0.448	4	**0.620	**0.510
5	**0.653	**0.528	5	**0.733	**0.510	5	*0.433	*0.470
6	**0.742	**0.654	6	**0.685	**0.640	6	**0.710	**0.502
7	**0.751	*0.382	7	**0.740	**0.610	7	**0.614	**0.560
8	**0.878	**0.710	8	**0.628	**0.502	ب	مبدأ المعاملة المتساوية	
9	**0.567	*0.478	ب	مبدأ المعاملة المتساوية	**0.560	8	**0.878	**0.710
10	**0.717	**0.644	9	*0.642	*0.472	9	**0.717	**0.644
11	**0.644	**0.421	10	**0.717	*0.390	10	**0.567	*0.478
12	**0.801	*0.430	11	**0.747	مبدأ مسئوليات مجلس الادارة	11	**0.787	**0.717
13	**0.544	*0.480	12	**0.593	**0.616	12	**0.683	**0.707
14	*0.411	**0.499	13	**0.490	**0.756	13	**0.687	**0.604
15	**0.743	**0.730	ج	مبدأ الافصاح والشفافية	**0.654	14	**0.544	*0.480
ب	مبدأ المعاملة المتساوية	هـ	14	**0.746	*0.422	ج	مبدأ الافصاح والشفافية	
16	**0.759	**0.702	15	*0.455	**0.490	15	**0.513	*0.384
17	**0.787	**0.717	16	**0.556	**0.724	16	*0.443	*0.379
18	**0.683	**0.707	17	**0.551	**0.790	17	**0.717	**0.631
19	**0.602	**0.709	18	*0.433		18	**0.735	**0.492
20	*0.397	*0.390	19	**0.662		19	**0.665	*0.387
21	**0.687	**0.604	20	*0.402		20	**0.490	**0.510
22	*0.460	**0.514	21	*0.392		21	**0.614	**0.654

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.01=0.486$

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي لاستمارة استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه " 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 الكلي يتراوح ما بين (0.382* إلى 0.790**) مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطا وثيقا 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 تنتم بالصدق الذاتي .

جدول (4)

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

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.01=0.486

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لاستمارة استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه " 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 تنتم بالصدق الذاتي .

ثبات استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه : "

- تم حساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان عن طريق التطبيق واعادة التطبيق Test Retest ، حيث تطبيق الاستمارة على عينة تقنين الاستبيان وقوامها (30) من رؤساء وأعضاء اللجنة العليا واللجان الفرعية وحكام رياضة الكاراتيه بمستوياتهم المختلفة وهي ممثلة لمجتمع البحث ، وقد تم إعادة التطبيق للاستمارة على نفس العينة للتأكد من ثبات الاستمارة وكان بفواصل زمني قدرة (20) يوم ، حيث كان التطبيق الأول 2021/1/3 م واعادة التطبيق 2021/1/23 م ، والجدول رقم (5) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول (5)

الفرق بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمارة الاستبيان (ن=30)

معامل الثبات ر	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 = 0.380 ** قيمة (ر) عند مستوى معنوية 0.01 = 0.486

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة استبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه " حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.431* - 0.998**) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات استمارة الاستبيان.

كما قامت الباحثة بحساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويتضح ذلك من الجدول رقم (6) :

جدول (6)

معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان " مبادئ الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكاراتيه " (ن=30)

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

يوضح جدول(6) معامل ألفا(كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور استمارة الاستبيان بالإضافة إلى إجمالي الاستبيان ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات الاستبيان، فقد تراوحت القيم ما بين (0.746 إلى 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 الحوكمة كمدخل لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه " في صورته النهائية على عينة قوامها (120) وذلك في الفترة من 2021/2/15 إلى 2021/2/27 م.

عرض ومناقشة النتائج :

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

أولا: عرض ومناقشة التساؤل الاول:

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

جدول (7)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا² لآراء عينة البحث في المحور الأول الخاص بالسياسات الأساسية (العامة)

(120=ن)

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		النسبي الوزني	الأهمية النسبية	كأ	م	العبارة	م	كأ	النسبي الوزني	الأهمية النسبية	إلى حد ما		لا		
		%	ك	%	ك	%	ك										%	ك			
أ	مبدأ حفظ الحقوق																				
1	1	106	88.33	11	9.17	3	2.50	343	95.28	164.15	28	6	55	45.83	49	40.83	16	13.33	279	77.50	22.050
2	2	109	90.83	10	8.33	1	0.83	348	96.67	179.55	29	7	81	67.50	37	30.83	2	1.67	319	88.61	78.350
3	3	102	85	16	13.33	2	1.67	340	94.44	228.73	30	8	70	58.33	47	39.17	3	2.50	307	85.28	57.950
4	4	75	62.50	38	31.67	7	5.83	308	85.56	75.95	31	9	49	40.83	62	51.67	9	7.50	280	77.78	38.150
5	5	63	52.50	50	41.67	7	5.83	296	82.22	42.95	32	10	64	53.33	47	39.17	9	7.50	295	81.94	39.650
6	6	50	41.67	65	54.17	5	4.17	285	79.17	48.75	33	11	96	80.00	19	15.83	5	4.17	331	91.94	120.050
7	7	60	50.00	53	44.17	7	5.83	293	81.39	41.45	34	12	100	83.33	16	13.33	4	3.33	336	93.33	136.80
8	8	43	35.83	72	60.00	5	4.17	278	77.22	56.45	د	مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء									
9	9	45	37.50	68	56.67	7	5.83	278	77.22	47.45	35	1	84	70.00	33	27.50	3	2.50	321	89.17	83.85
10	10	85	70.83	28	23.33	7	5.83	318	88.33	81.45	36	2	85	70.83	32	26.67	3	2.50	322	89.44	86.45
11	11	74	61.67	39	32.50	7	5.83	307	85.28	56.15	37	3	74	61.67	38	31.67	8	6.67	306	85.00	54.60
12	12	77	64.17	40	33.33	3	2.50	314	87.22	68.45	38	4	72	60.00	41	34.17	7	5.83	305	84.72	52.85
13	13	94	78.33	20	16.67	6	5.00	328	91.11	111.80	39	5	77	64.17	34	28.33	9	7.50	308	85.56	59.15
ب	مبدأ المعاملة المتساوية																				
14	1	100	83.33	16	13.33	4	3.33	336	93.33	136.80	41	7	94	78.33	20	16.67	6	5.00	328	91.11	111.80
15	2	101	84.17	16	13.33	3	2.50	338	93.89	141.65	42	8	94	78.33	20	16.67	6	5.00	328	91.11	111.80
16	3	64	53.33	48	40.00	8	6.67	296	82.22	41.60	43	9	92	76.67	26	21.67	2	1.67	330	91.67	108.60
17	4	60	50.00	47	39.17	13	10.83	287	79.72	27.95	44	10	85	70.83	33	27.50	2	1.67	323	89.72	78.95
18	5	96	80.00	20	16.67	4	3.33	332	92.22	43.20	45	11	78	65.00	40	33.33	2	1.67	316	87.78	72.20
19	6	66	55.00	51	42.50	3	2.50	303	84.17	54.15	هـ	مبدأ مسئوليات مجلس الادارة									

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 الإفصاح 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 (العامة) .

وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (نعم) في العبارة رقم (2) والتي تنتمي لمبدأ "حفظ الحقوق" بنسبة (90.83%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (8) والذي ينتمي أيضا 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 تنتمي لمبدأ "المعاملة المتساوية" بنسبة (5.00%) ، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في العبارة رقم (26) والتي تنتمي لمبدأ "الإفصاح والشفافية" بنسبة (22.50%) ، وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (2) التي تنتمي لمبدأ "حفظ الحقوق" ، والعبارة رقم (46) التي تنتمي لمبدأ "مسؤوليات مجلس الإدارة" بنفس النسبة (0.83%) .

ومثلت العبارة رقم (2) أعلى وزن نسبي (348) وأكثر أهمية نسبية (96.67%) بين عبارات المحور ، بينما مثلت العبارة رقم (21) أقل وزن نسبي (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 الحوكمة يؤدي دورا فعالا نحو التأكيد على تفعيل سياسات الافصاح 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 الادارية وجودة الحياة الوظيفية .

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 ، مما يؤكد أهمية "السياسات الأساسية(العامة)" حيث يؤثر بشكل كبير على كفاءة السياسات الإدارية وعلى كفاءة أداء الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه بمستوياتهم المختلفة، وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا من "محمد مجدي شوشة" (2009)، "موسى القاسم أبو الفضل" (2006)، "Cloet-fanie" (2003) بأن السياسات الادارية لها أهمية بالغة وتؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء ، وأن السياسات الادارية العامة للجان الحكام غير موضحة كتابة مما يؤثر على تدني مستوى الأداء ، وعدم تحقيق الأهداف المرجوة ،ويؤدي الى ارتباك المنظمة كما يؤدي الى التعارض والتضارب في انجاز الأعمال والازدواجية ،وأن تعديل وتحديث السياسات الادارية ضروري لمواكبة التطورات ، وأن الاتجاه الى تطبيق الحوكمة كسياسة ادارية يعمل على تعزيز وتدعيم فرص نجاح السياسات الادارية المتبعه في ادارة الهيئات والمنظمات اذا ما تم تطبيق الحوكمة بطريقه ملائمة ومناسبة.

جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا² لآراء عينة البحث في المحور الثاني الخاص بالسياسات المالية (ن=120)

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2	م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا	
		ك	%	ك	%	ك	%						ك	%	ك	%		
أ	مبدأ حفظ الحقوق											313	86.94	77.45	21	1	1	
2	2	82	68.33	28	23.33	10	8.33	312	86.67	70.20	22	2	82	68.33	28	23.33	10	8.33
3	3	91	75.83	23	19.17	6	5.00	325	90.28	101.15	23	3	91	75.83	23	19.17	6	5.00
4	4	80	66.67	33	27.50	7	5.83	313	86.94	68.45	24	4	80	66.67	33	27.50	7	5.83
5	5	70	58.33	22	18.33	28	23.33	282	78.33	34.20	25	5	70	58.33	22	18.33	28	23.33
6	6	66	55.00	22	18.33	32	26.67	274	76.11	26.60	26	6	66	55.00	22	18.33	32	26.67
7	7	90	75.00	17	14.17	13	10.83	317	88.06	93.95	27	7	90	75.00	17	14.17	13	10.83
8	8	100	83.33	16	13.33	4	3.33	336	93.33	136.80	28	8	100	83.33	16	13.33	4	3.33
ب	مبدأ المعاملة المتساوية											312	86.67	70.20	29	9	9	9
9	9	82	68.33	28	23.33	10	8.33	312	86.67	70.20	29	9	82	68.33	28	23.33	10	8.33
10	10	91	75.83	23	19.17	6	5.00	325	90.28	101.15	30	10	91	75.83	23	19.17	6	5.00
11	11	80	66.67	33	27.50	7	5.83	313	86.94	68.45	31	11	80	66.67	33	27.50	7	5.83
12	12	73	60.83	40	33.33	7	5.83	306	85.00	54.45	32	12	73	60.83	40	33.33	7	5.83
13	13	66	55.00	37	30.83	17	14.17	289	80.28	30.35	33	13	66	55.00	37	30.83	17	14.17
14	14	100	83.33	16	13.33	4	3.33	336	93.33	136.80	34	14	100	83.33	16	13.33	4	3.33
15	15	90	75.00	17	14.17	13	10.83	317	88.06	93.95	35	15	90	75.00	17	14.17	13	10.83
ج	مبدأ الإفصاح والشفافية											332	92.22	56.033	36	16	16	16
16	16	101	84.17	10	8.33	9	7.50	332	92.22	56.033	36	16	101	84.17	10	8.33	9	7.50
17	17	64	53.33	42	35.00	14	11.67	290	80.56	31.40	37	17	64	53.33	42	35.00	14	11.67
18	18	70	58.33	32	26.67	18	15.00	292	81.11	36.20	38	18	70	58.33	32	26.67	18	15.00
19	19	85	70.83	23	19.17	12	10.00	313	86.94	77.45	39	19	85	70.83	23	19.17	12	10.00

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

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 تنتمي لمبدأ "مسئولية مجلس الادارة" بنسبة (85.00%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (36) والتي تنتمي لنفس المبدأ بنسبة (15.67%)، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (إلى حد ما) في العبارة رقم (32) وتنتمي أيضا لمبدأ "مسئولية 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 تنتمي لمبدأ "الافصاح والشفافية" بنفس النسبة، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا (لا) في العبارة رقم (31) التي تنتمي 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 تنتمي لمبدأ "حفظ الحقوق"، والعبارة رقم (14) التي تنتمي 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 تنتمي 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) والتي أكدت على أن الحوكمة الجيدة هي التي تقوم على المصدقية والمعلومات السليمة والافصاح في العمل الاداري ذلك مما يساعد على حفظ الحقوق ،ومهما تضمنت الحوكمة من معايير وقواعد وضوابط لن تكون فعالة اذا لم يتحلى جميع الأطراف المشاركة في الأداء بسمه لاغنى عنها ألا وهي النزاهة والشفافية وهذا ما يحقق المعاملة المتساوية .

وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$ فإن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا 2 لهذه العبارات أكبر من 5.99، مما يؤكد أهمية السياسات المالية وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة كلا من "محمد مجدي شوشة" (2009)، "أحمد محمد أبو اليزيد" (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 لأراء عينة البحث في المحور الثالث الخاص بسياسات المتابعة والتقييم (ن=120)

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2	م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا					
		ك	%	ك	%	ك	%						ك	%	ك	%						
أ	مبدأ حفظ الحقوق											1	1	79	65.83	31	25.83	10	8.33	309	85.83	12.032
2	2	55	45.83	49	40.83	16	13.33	279	77.50	22.050	21	7	94	78.33	22	18.33	4	3.33	330	91.67	113.400	
3	3	81	67.50	37	30.83	2	1.67	319	88.61	78.350	22	8	101	84.17	15	12.50	4	3.33	337	93.61	141.050	
4	4	70	58.33	47	39.17	3	2.50	307	85.28	57.950	23	9	85	70.83	23	19.17	12	10.00	313	86.94	77.45	
5	5	45	37.50	68	56.67	7	5.83	278	77.22	47.45	د	مبدأ دور الأطراف المشاركة في الأداء										
6	6	85	70.83	28	23.33	7	5.83	318	88.33	81.45	24	1	62	15.67	28	23.33	30	25.00	272	75.56	18.20	
7	7	74	61.67	39	32.50	7	5.83	307	85.28	56.15	25	2	71	19.17	32	26.67	17	14.17	294	81.67	38.85	
ب	مبدأ المعاملة المتساوية											26	3	92	76.67	26	21.67	2	1.67	330	91.67	108.60
8	8	85	70.83	33	27.50	2	1.67	323	89.72	78.95	27	4	94	78.33	22	18.33	4	3.33	330	91.67	113.400	
9	9	94	78.33	22	18.33	4	3.33	330	91.67	113.400	28	5	70	58.33	32	26.67	18	15.00	292	81.11	36.20	
10	10	82	68.33	28	23.33	10	8.33	312	86.67	70.20	29	6	85	70.83	23	19.17	12	10.00	313	86.94	77.45	
11	11	91	75.83	23	19.17	6	5.00	325	90.28	101.15	30	7	102	85.00	16	13.33	2	1.67	340	94.44	228.73	
12	12	80	66.67	33	27.50	7	5.83	313	86.94	68.45	هـ	مبدأ مسؤوليات مجلس الادارة										
13	13	73	60.83	40	33.33	7	5.83	306	85.00	54.45	31	1	55	45.83	49	40.83	16	13.33	279	77.50	22.050	
14	14	66	55.00	37	30.83	17	14.17	289	80.28	30.35	32	2	82	68.33	28	23.33	10	8.33	312	86.67	70.20	
جـ	مبدأ الافصاح والشفافية											33	3	70	58.33	22	18.33	28	23.33	282	78.33	34.20
15	15	82	68.33	28	23.33	10	8.33	312	86.67	70.20	34	4	100	83.33	16	13.33	4	3.33	336	93.33	136.80	
16	16	91	75.83	23	19.17	6	5.00	325	90.28	101.15	35	5	94	78.33	22	18.33	4	3.33	330	91.67	113.400	
17	17	80	66.67	33	27.50	7	5.83	313	86.94	68.45	36	6	79	65.83	31	25.83	10	8.33	309	85.83	12.032	
18	18	70	58.33	22	18.33	28	23.33	282	78.33	34.20												

قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

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 يتفق مع نتائج دراسة "Myers (2003) والتي تؤكد علي أن الحوكمة وما تتضمنه من معايير وقواعد وضوابط لن تكون فعالة اذا لم يتحلى جميع الأطراف المشاركة في الأداء بسمه لا غنى عنها ألا وهي النزاهة والشفافية في العمل.

وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$ 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 يتفق 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 الحوكمة يؤدي دورا

فعلا نحو التأكيد على دور الرقابة والالتزام بتطبيق سياسات الافصاح، حيث أن وجود لجان مستقلة للرقابة على الأداء تعد أحد الركائز الأساسية للحوكمة وأن الحوكمة الجيدة هي التي تقوم على الرقابة الفعالة والمساءلة و المصدقية والمعلومات السليمة والافصاح في العمل الاداري. وبذلك تكون الباحثة قد تمكنت من الاجابة على التساؤل الأول .

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

ثانيا: عرض ومناقشة التساؤل الثاني:

ما التصور المقترح لتقويم السياسات الادارية التي تعمل بها لجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة ؟

التصور المقترح:

بناء على القراءات النظرية ونتائج الدراسات المرجعية ونتائج هذا البحث ،تمكنت الباحثة من وضع تصور لتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة.

الأهداف:

1. تحديد المحاور الرئيسية التي يتطلبها تقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة.
2. التعرف على الوضع الحالي للسياسات الادارية المتبعة بلجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه وذلك لتحديد أوجه القصور والمعوقات لتقويمها.
3. تقديم المقترحات والآراء حول التصور المقترح من أسس ودوافع وأساليب والأفراد الموجه لهم ومقومات النجاح.

أسباب ومعايير التصور المقترح:

1. الاهتمام بتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه
2. التركيز على التقويم الشامل الذي يشخص الواقع وينطلق الى التطوير الهادف.
3. الاهتمام بتقويم السياسات الادارية للجان الحكام بالاتحاد السعودي للكراتيه في ضوء مبادئ الحوكمة

الأفراد الموجه اليهم:

يوجه هذا التصور المقترح الى رئيس وأعضاء اللجنة العليا بالاتحاد السعودي للكراتيه.

الجهاز المسئول عن التنفيذ:

- الاتحاد السعودي للكراتيه.
- اللجنة العليا واللجان الفرعية بجميع مناطق المملكة.

دعائم ومقومات النجاح:

لتنفيذ التصور المقترح يتطلب وجود مقومات تنظيمية وبشرية ومالية لتساهم في دعم تنفيذ

التصور المقترح.

أولا – 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 واللجان الفرعية سرعة الحصول على المعلومات واتخاذ القرارات في الوقت المناسب.
6. استخدام أساليب متنوعة لمتابعة الاداء والتقييم الذاتي للحكام

ثانيا – المقومات البشرية:

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

ثالثا – المقومات المالية:

1. تخصيص ميزانية كافية للانفاق 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 ومتساوي على جميع الحكام.
5. اللاتحة المالية واضحة ومفهومة وتطبق بنزاهة على جميع الحكام.
6. اهتمام مجلس إدارة الاتحاد السعودي للكاراتيه بمناقشة المشكلات المالية لدى الحكام والعمل جاهداً على حلها.

7. سعي مجلس الإدارة الى تحقيق الاكتفاء الذاتي لدعم وتمويل رياضة الكاراتيه بشكل جيد.

وبذلك تكون الباحثة قد تمكنت من الاجابة على التساؤل الثاني :

- ما التصور المقترح 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 استمارة 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 (228.73 : 1.63) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$ فإن العبارة رقم (21) والتي تنتمي 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 (136.80 : 7.35) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$ فإن 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 (228.73 : 12.32) وبما أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$ فإن جميع عبارات المحور ذات دلالة احصائية حيث أن قيمة كا2 لهذه العبارات أكبر من 5.99.

التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث وفى ضوء مبادئ الحوكمة كاتجاه إداري حديث، توصي الباحثة بما يلي:

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

المراجع**أولا :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 للكراتيه في ضوء التحليل الوظيفي ،رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
4. القاسم موسى أبو الفضل (2006) : أثر السياسات الادارية على تحسين الأداء، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم والتكنولوجيا ، جامعة السودان .
5. اللجنة العليا للحكام (2001) : قانون مباريات الكاراتيه ، الاتحاد المصري للكراتيه ، القاهرة.
6. المجلس القومي للرياضة (2008) : لائحة النظام الاساسي للاتحادات 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 الادارية 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 الادارية لمستوى الادارة الوسطى بمديريات الشباب والرياضة، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.
11. جمعية المجتمع العربي (4) (2001) : إدارة واستراتيجيات العمليات ، مطابع الشمس ،عمان .
12. ————— (2006) : الادارة "الاصول العلمية والتوجهات المستقبلية"،المكتبة العصرية، المنصورة.
13. جون سوليفان وجين روجرز وكاثرين كوشتا والكسندر 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 الادارية 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 والرياضة، الجزء الخامس، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفني، الاسكندرية.

16. حسين : مبادئ الإدارة الحديثة ، النظريات –العمليات الإدارية ط 1 ، دار الحامد ، عمان . حريــــــــــــــــم (2006)
17. رأفت رضوان : الإدارة والمتغيرات العالمية الجديدة ، بحث منشور ، الملتقى الإداري الثاني ، الجمعية السعودية للإدارة . محمد (2004)
18. رمضان محمود عبد السلام : الادارة الاستراتيجية "سياسات واستراتيجيات ادارية"،المكتبة العصرية، الطبعة الثالثة، المنصورة. (2004)
19. طارق عبد العال حماد : حوكمة الشركات "المفاهيم –المبادئ –التجارب" تطبيقات الحوكمة في المصارف، الدار الجامعية، الاسكندرية. (2005)
20. عبد الحميد عبد الفتاح : الادارة "وظائف المديرين في منظمات القرن الحادي والعشرين"، المكتبة العصرية، المنصورة. المغربي (2005)
21. عبد الناصر عيسى عبد العزيز (2007) : تقويم السياسات الادارية لأفرع الاتحاد المصري لرفع الاثقال بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط.
22. عصمت أنور حامد صحاح : دراسة تحليلية لدور المراجعين في حوكمة الشركات بالتطبيق على البنوك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التجارة، جامعة عين شمس. (2007)
23. علي السلمي (2004) : السياسات الادارية في عصر المعلومات ،دار الغريب للطباعة والنشر ،القاهرة .
24. علي لطفي (2004) : الحوكمة في ادارة وتنمية الموارد البشرية ،مؤتمر علمي، فندق شيراتون، القاهرة.
25. عماد عبد الفتاح : الاتحاد الدولي للكاراتيه قانون مسابقات الكوميتيه ، دار الكتب المصرية . السريسي (2011)
26. _____ (2011) : الاتحاد الدولي للكاراتيه قانون مسابقات الكاتا ، دار الكتب المصرية .
27. كمال الدين : موسوعة متجهات ادارة الرياضة في مطلع القرن الجديد ،المجلد درويش، ومحمد الثاني، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة. صبحي حسانين (2004)
28. محسن أحمد الخضيرى : حوكمة الشركات، مجموعة النيل العربية، القاهرة. (2005)
29. محمد حسين : التحديات المعاصرة أمام الموارد البشرية العربية وسبل التغلب عليها ، بحث منشور ، دورية معهد الإدارة العامة ، ع4،مج46. شعبان (2006)
30. محمد مجدي : تصور مقترح للسياسات الادارية للجبان الحكام بالاتحاد المصري لكرة اليد في ضوء مبادئ الحوكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، شوشة (2009)

كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

31. محمد مصطفى : حوكمة الشركات ومعالجة الفساد المالي والاداري، الدار الجامعية
سليمان (2006) ،الاسكندرية .
32. مصطفى كامل بخيت : 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. مدني عبد القادر علاقي : الادارة "دراسة تحليلية للوظائف والقرارات الادارية "مكتبة دار جدة
(2000) ،السعودية.
34. مرفت سيد أحمد : تقويم السياسات الادارية لبعض الاندية الرياضية ،رسالة
(2003) ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، القاهرة.
35. موسى اللوزي : التنمية الإدارية ، ط 2، دار وائل ، عمان .
(2002)
36. نبيه عبد الحميد : مقدمة في السياسات الادارية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
العلقامي (1997)
37. نرمين السعدني : تحديات القمة العالمية لمجتمع المعلومات ، مجلة الدراسات ،
طه (2002) مجلد (29)، العدد الاول ، الجامعة الاردنية ، عمان .
38. هدى سيد لطيف : الاسس العلمية للإدارة ، الشركة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة.
(2003)
39. وفاء عبد الكريم عبد : دراسة تحليلية لمشكلات العمل الاداري بمراكز الشباب ،رسالة
الكريم (2004) ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة
حلوان، القاهرة.

ثانيا : 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(IFA C) (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 الأرجنين على بعض المتغيرات

الفسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى

* أ.د / أحمد شعراوى محمد الخطيب

** أ.م.د / حسام أسعد أمين محمد

*** أ.م.د/ حمدى السيد عبد الحميد النواصرى

**** أ/ حسن ياسر أحمد حلوه

مقدمة ومشكلة البحث :-

شهدت مسابقات الميدان والمضمار تطوراً هائلاً في المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية ودورات 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 السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطور البيولوجي لديه، وبمقدرته على التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية.

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

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

وتعتبر المكملات الغذائية من أكثر المصطلحات شيوعاً 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 بدمياط 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 تكوّن 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: هيسثيدين ، آيسولوسين ، ليسين ، ليسين ، ميثيونين ، فينيل ألانين ، 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)

ويعد 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 ، ويتحول في الجسم لأكسيد النتريك الذي يساهم في توسيع الأوعية الدموية.

(20: 66) (98)

حيث يعمل الأرجينين على تخليق أكسيد النيتروجين الذي أظهر زيادة 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 كتلة العضلات وتضخمها ، كما ساهم الأرجينين في انخفاض مستويات الأمونيا واللاكتات والأحماض الدهنية وأكسدة الدهون بعد التدريب ، كما أظهرت النتائج انخفاض الكلسترول ، مع أكسدة الكربوهيدرات 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 متسابقى المسافات المتوسطة وخاصة الناشئين ، لاحظوا ظهور علامات التعب بشكل سريع وملفت 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 لمتسابقى 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 المرجعي للمراجع العربية والأجنبية (4)(8) (14) (16) (17) (20) أشارت نتائج دراسة يساعد الأرجينين في توسيع الأوعية الدموية وما يترتب على ذلك من زيادة تدفق الدم الى 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 لمتسابقى 1500 متر جري.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مع تناول الأرجنين (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 الأرجنين : هو الحمض الأميني الذي يتم تحوله الى نيتريك 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 تحسين وصول الماء إلى خلايا العضلات كما يعمل علي تحسين تخليق البروتين الذي يدعم نمو العضلات . (22: 2).

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

1. دراسة وائل يوسف احمد (2017) (11) بعنوان تأثير تناول الارجنين كمكمل غذائى على تاخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسى الحديث بهدف التعرف على تاثير تناول الارجنين كمكمل غذائى على تاخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسى الحديث واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وذلك على عينة قوامها (8) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية 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 للكبد SGPT ، SGOT ، GGT وفي متغير الامونيا ، وفي متغير اليوريا ، وفي متغير الدهون الثلاثية ، قبل وبعد المجهود البدني وفي متغير حامض اللاكتيك بعد المجهود ، وأن تناول حمض الارجنين ساعد على تحسين الاستجابات الوظيفية الفسيولوجية التي تتأثر

بممارسة النشاط البدني وعمل الانزيمات المساعدة والمحفزة لانتاج الطاقة ومواصلة الاداء بشكل مستمر ، وكذلك في دورة اليوريا 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 وآخرون (2018م) (2) بعنوان تأثير تناول مركب العسل والثيامين بتركيزات مختلفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقوى لسباق 1500 متر/ جري التى هدفت البحث الى التعرف على تأثير تناول مركب العسل والثيامين بتركيزات مختلفة على بعض المتغيرات البيوكيميائية جلوكوز الدم - الهيموجلوبين لمتسابقى 1500 متر/جري، وكذا التعرف على تأثير تناول مركب العسل والثيامين بتركيزات مختلفة على المستوى الرقوى لسباق 1500 متر/ جري ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميمه بطريقة القياس القبلى والبعدى لأكثر من مجموعة تجريبية (مجموعتان تجريبيتان) و مجموعة ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي العاب القوى متسابقى 1500 متر/ جري المسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى ، وقد تكونت عينة البحث الأساسية من 21 لاعب تتراوح أعمارهم بين 16-19 سنة ، كما استعان الباحثون بعدد (3) من اللاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ليصبح أجمالى 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 الرقوى لسباق 1500متر/جري قيد البحث ، وكذا وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (المستخدم معها البرنامج التدريبى والمركب الغذائى الثانى) فى المتغيرات البيوكيميائية (تركيز سكر جلوكوز الدم - تركيز هيموجلوبين الدم) والمستوى الرقوى لسباق 1500متر/جري لصالح القياس البعدى.

3. دراسة حمدي السيد النواصرى (2018م) (6) بعنوان تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسى والمستوى الرقوى لمتسابقى 1500م جري التى هدفت للتعرف

على تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسي والمستوى الرقوى لمتسابقى 1500م جرى وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط ذو المستوى الرقوى المميز فى مسابقة جرى 1500متر والمسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2017/2018م مرحلة تحت 20سنة، وبلغت عينة البحث الأساسية (14) متسابق تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، حيث تم تطبيق تدريبات Battle rope أثناء فترة الإعداد الخاص لمدة (10) أسابيع وكانت أهم النتائج أن تدريبات Battle rope أثرت إيجابياً على متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي لعينة البحث وهى السعة الحيوية VC - السعة الحيوية الشهيقية IVC - السعة الزفيرية الرئوية القسرية FVC - حجم الزفير القسري فى الثانية الأولى FEV1 - نسبة الحجم الزفيري القسري فى الثانية الأولى إلى السعة الحيوية القسرية FEV1/FVC - نسبة الحجم الزفيري القسري فى الثانية الأولى إلى السعة الحيوية FEV1/VC - معدل سريان أقصى زفيري PEF - معدل تدفق هواء الزفير بنسبة 75% من السعة الحيوية MEF75- معدل تدفق هواء الزفير خلال 50% من السعة الحيوية (MEF50)- معدل تدفق هواء الزفير خلال 25% من السعة الحيوية MEF25- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO2max ومعدل النبض كما أثرت تدريبات Battle rope إيجابياً على المستوى الرقوى والسرعة الإحتياطية والسرعة الحرجة لمتسابقى جرى 1500 متر.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

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

5. دراسة علاء الدين عليوه وآخرون Alaa El-Din Elewa et al (2017م) (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 ، وآخرون. Mor, Ahmet, et al (2018م) (21) بعنوان تأثير مكملات الأرجينين على العمل اللاهوائي والاستشفاء للاعبين كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة للتعرف على آثار مكمل الأرجينين على العمل اللاهوائي والاستشفاء للاعبين كرة القدم ، شارك في الدراسة 28 من لاعبي كرة القدم النشطين الذين يلعبون في بطولات الهواة وتم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين ، ويتدربون بانتظام ، وتم التدريب لمدة 14 يوما ، تناولت فيه المجموعة التجريبية 6 جرامات من أرجينين وتناولت مجموعة الدواء الوهمي 6 جرامات من نخالة القمح، تشير النتائج إلى أن مكملات الأرجينين تحسن المتغيرات البدنية وتسرع من إفراز حمض اللاكتيك من الجسم وتقلل من كمية الدهون في الجسم وتقلل من مستويات الكورسترول وإنزيمات الكبد ووظائف الكلى

إجراءات البحث

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث:

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

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط ذوى المستوى المميز في مسابقة جري 1500 متر والمسجلين بمنطقة الدقهلية لألعاب القوى موسم 2020م 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 الرقوى وذلك لإيجاد معامل الالتواء 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

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
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 الالتواء 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 الرقوى ن = 6

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السرعة القصوى	30م عدو من البدء الطائر	ثانية	3.82	3.85	0.06	1.5-
تحمل السرعة	جري 1200م	ثانية	3.98	3.95	0.09	1.

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الثاني		ISSN : 2735-461X	
تحمّل القوة	الانبطاح من الوقوف (1ق)	عدد	٩3	٩٠	4.85	١.٨٦	
التحمل الهوائي	جرى 12 دقيقة	كيلو متر	3.25	٣.٣٢	٠.١٨	١.١٧-	
المستوى الرقعى	جرى 1500 متر	دقيقة	4.91	٤.٩٦	٠.١٥	١.٠٧-	

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

جدول (3)

اعتدالية توزيع قيم عينة الدراسة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ن = 6

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1.	السعة الحيوية (VC)	لتر	4.97	٤.٨٥	٠.١٦	٢.٢٥
2.	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	مللتر/كجم/دقيقة	52.82	53.72	١.٠٢	٢.٦٥-
3.	معدل النبض الراحة	ن/ق	65.86	٦٥	١.٥١	١.٧١
4.	معدل النبض المجهود	ن/ق	163.71	١٦٢	٢.٤٩	٢.٠٦
5.	ضغط الدم الانقباضي	ممل زنبقي	117.50	١١٨	٢.٤٥	٠.٦١-
6.	ضغط الدم الانبساطي	ممل زنبقي	71.14	٧0	١.٥٣	٢.٢٤

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

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استمارة استطلاع آراء الخبراء :

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اهم المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى .

- تحديد انسب الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى 1500متر/جرى.

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد متغيرات البرنامج التدريبى المقترح.

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد الجرعات المناسبة لمكمل الارجنين.

استمارة تسجيل البيانات:

- استمارة جمع البيانات الخاصة بعينة البحث (الطول – الوزن – العمر الزمنى)

- استمارة جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث

- استمارة جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

.الإختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث .

■ الإختبارات البدنية :-

قام الباحثون بتصميم إستماره للتعرف على الإختبارات البدنية الخاصة لكل مكون من

المكونات البدنية لمتسابقى 1500م جري وقد أسفرت عن ما هو مبين بجدول (4)

جدول (4)

الإختبارات البدنية الخاصة بالمكونات البدنية لمتسابقى 1500متر/ جري

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

■ المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بسباق 1500متر/ جري :

قام الباحثون بتصميم إستماره إستطلاع رأى وذلك بهدف التعرف علي أهم المتغيرات

الفسيولوجية الخاصة بمتسابقى 1500متر/ جري وقد أسفر عن ما هو مبين بجدول (5)

جدول (5)

قياسات المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقى 1500متر/ جري

م	المتغيرات	وحدة القياس
1.	السعة الحيوية (VC)	لتر
2.	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO ₂ max	مللتر/كجم/دقيقة
3.	معدل النبض الراحة	ن/ق
4.	معدل النبض المجهود	ن/ق
5.	ضغط الدم الانقباضى	ممل زنبقى
6.	ضغط الدم الانبساطى	ممل زنبقى

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

الأجهزة بالقياسات الأنثروبومترية:

- شريط قياس .

- ريستاميتير لقياس الطول .

- ميزان طبي لقياس الوزن .

الأجهزة باختبار الفسيولوجية:

- جهاز (سبيروستيك spiro stic) لقياس السعات الرئوية.

- ساعات لتسجيل الزمن لحساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO_2max): اختبار الجرى 12 دقيقة.

- جهاز قياس ضغط الدم sphygmomanometer .

- عدد 3 ساعات بولر لقياس النبض .

الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب:

- ساعات إيقاف لأقرب 1/100 ث ، استمارة تسجيل بيانات ، شريط قياس ، جير لتحديد

المسافات ، مضمار العاب قوى قانونى 400م ، لوحات إرشادية ، علامات ضابطة، عدد

(10) قمع بلاستيك، حبال للوثب، أطواق، صناديق الخطو، أثقال مختلفة الالوان.

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 الإستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم (7/10/2020م) حتى (8/10/2020م)

على عينة قوامها (4) ناشئين من خارج عينة البحث ومماثلة لعينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة:

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق التجربة.

- 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 تطبيق التجربة.
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارة 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.

- التأكد من الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.

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

نتائج الدراسة:

- تم التأكد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم على أداء ما يطلب منهم.
- تم التأكد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية.
- تم التأكد من صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقا 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 التمرينات التي تؤدي إلى نفس الغرض.

تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

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

أ. تحديد هدف البرنامج:

حيث حدد الباحثون هدف برنامجهم التدريبي وهو التعرف على تأثير برنامج تدريبي مع تناول الارجنين على بعض المتغيرات البيولوجية لمتسابقى 1500 متر/جرى.

ب. تحديد فترة تنفيذ البرنامج:

- حدد الباحثون بناءً على آراء الخبراء فترة تنفيذ البرنامج بعشر أسابيع تدريبية .
- مرات التدريب الاسبوعيه 4مرات (السبت - الاثنين - الاربعاء - الجمعة) .
- الوحدات التدريبية المستخدمه فى البرنامج (40) وحده تدريبية .
- أيام الراحة (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة

ج. تشكيل دورة الحمل الفترية (الشهرية):

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

د. طرق التدريب المستخدمه :

- تم استخدام طريقه (الحمل المستمر - أسلوب تدريب تحمل اللاكتات - التكرارى) وأسلوب تدريب (الفارنلك - الدائرى) فى تحسين القدرات البدنيه العامه والخاصه في مرحله الاعداد الخاص .

هـ. تحديد محتويات البرنامج:

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

■ تم تقنين الاحمال التدريبية للوحدات طبقا للقوانين الخاصة بالحمل التدريبي من حيث الشده والحجم والراحه بصوره تتناسب مع الهدف من الوحدةا التدريبية مع مراعاة الفروق الفرديه فى مستوى أداء المتسابقين، وقد قام الباحث بتقنين شدة الحمل بناءه على أقصى قدره للمتسابق اثناء سير العمليه التدريبية .

■ تم تقسيم الوحدات التدريبية 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 الأساسيه للعدو، والجزء الأساسى ويشتمل تدريبات الخاصه بتنظيم السرعه والقدرات البدنيه العامه والخاصه وتدريبات للراحه النشطه، والجزء الختامى ويشمل تدريبات للتهده والاسترخاء والإطالات والمساج والساونا .

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

لتحقيق هدف البحث اتبع الباحثون الخطوات التالية :

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

اليوم الأول :

تم اجراء الاختبارات البدنية والمستوى الرقمى بكية التربية الرياضية بدمياط واستاد دمياط الجديدة.

اليوم الثاني :

تم اجراء القياسات الفسيولوجية بكية التربية الرياضية بدمياط

ب.تنفيذ التجربة :

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

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

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

المعالجات الإحصائية :-

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

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

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى 1500متر جرى لصالح القياس البعدى".

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات

الفسولوجية لمتسابقى 1500 متر جرى ن=6

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ	معدل التغير
					متوسط	مجموع	متوسط	مجموع			
1.	السعة الحيوية (VC)	لتر	4.97	5.34	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢٠١	*٠.٠٢٨	٧.٤٤
2.	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO ₂ max	مللتر/كجم/دقيقة	52.82	54.30	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٥٠	٢١.٠٠	٢.٢١٤	*٠.٠٢٧	٢.٨
3.	معدل النبض الراحة	ن/ق	65.86	65.00	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢١٤	*٠.٠٢٧	1.31
4.	معدل النبض المجهود	ن/ق	163.71	158.28	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٠١	*٠.٠٢٨	٣.٣٢
5.	ضغط الدم الانقباضى	ممل زنبقى	117.50	112.25	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢١٤	*٠.٠٢٧	٤.٤٧
6.	ضغط الدم الانبساطى	ممل زنبقى	71.14	64.67	٣.٥٠	٢١.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٠١	*٠.٠٢٨	٩.٠٩

* قيمة Z عند 0.05 = 1.96

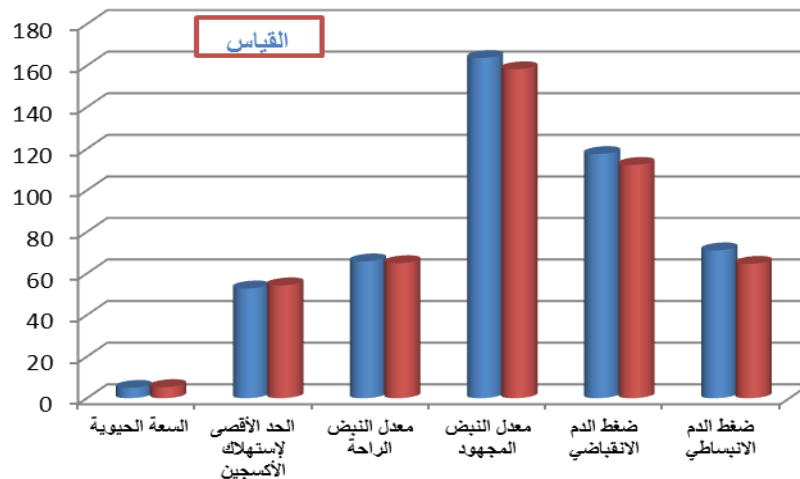
* دال احصائيا عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

التجريبية فى المتغيرات الفسولوجية 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 .



شكل (1)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسولوجية

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقين 1500 متر جرى لصالح القياس البعدي. "

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (6) وشكل (1) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياس البعدي 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) 7.44% بينما بلغت نسبة تحسن معدل النبض الراحة 1.31%

ويرجع الباحثون تحسن المتغيرات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للأرجنين ، حيث أن الانتظام في تناول الأرجنين لفترة طويلة من الزمن يحسن من أداء شرايين القلب التاجية، ويقلل من تركيز البلازما مما يساعد على نشاط الدورة الدموية والحرق الداخلي (التمثيل الغذائي) وبالتالي يزيد من نسبة الماء في الجسم ، ويعزز الباحث ذلك بالتأكيد على أهمية الأرجنين في أنه يعتبر تمهيداً لإنتاج 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 الأرجنين على زيادة كفاءة ونشاط الجهاز الدوري التنفسي ومعدل الحرق (عملية الأيض) وهو ما يؤثر على نسبة الماء في الجسم وحجم العضلات وتقليل الدهون الضارة ، كما يزيد تناول الاجنين من كتلة العضلات والتي تعد مؤشراً لزيادة نسبة الماء بالجسم.

ويعزز الباحثون تلك النتيجة أنه يساعد على زيادة مرونة وإرتخاء شرايين الدم والذي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على القدرات التنفسية لبعض الأشخاص ، كما يلعب الأرجنين 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 معدلاتها الطبيعية في وقت الراحة، لذا يوصي غالبية العلماء بتناول الأرجنين أثناء أداء البرامج التدريبية لما له من تأثير إيجابي على كيميائية الجسم.

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

كما أشارت نتائج دراسة مارتين بيرتشر martin burtscher (2005م) (15) أن تناول الأرجينين لفترات طويلة أدى إلى انخفاض معنوي في معدل تراكم حمض اللاكتيك في الدم في القياس البعدي وانخفاض كمية الاكسجين المستهلكة مقارنة بالمجموعة الضابطة إضافة الى ان مجموعة الأرجينين ظهر معدل استهلاك اعلى للأحماض الدهنية في الدم وتشير هذه النتائج الى 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 البدني وفي متغير حامض اللاكتيك بعد المجهود ، وأن تناول حمض الأرجينين ساعد على تحسين الاستجابات الوظيفية الفسيولوجية التي تتأثر بممارسة النشاط البدني وعمل الانزيمات المساعدة والمحفزة لانتاج الطاقة ومواصلة الاداء بشكل مستمر ، وكذلك في دورة اليوريا داخل الجسم كعامل مساعد في دورة حامض اللاكتيك للتخلص من النفايات الضارة بالجسم و مواصلة الأداء البدني بشكل متميز مع تأخير حدوث التعب العضلي.

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

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

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

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **Yavuz, H. U (2012) (23)** والتي أظهرت زيادة معنوية في تركيز الأرجنين والارنتين سيترولين حيث أن تناول جرعة من الأرجنين يساعد على تحسين بروفيل الاحماض الامينية مما يساعد على تحسين الأداء. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **حبيب أمير غلوم (2020م) (5)** والتي أشارت إلى تأثير تناول مركب الأرجنين على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الرياضيين بدولة الكويت

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **علاء الدين عليوه وآخرون Alaa El- etal (2017) Din Elewa (12)** والتي أشارت إلى البرنامج المصاحب لتناول الأرجنين أثر على المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لعداء 400 م (ذكور - إناث).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **Bailey, وآخرون ، ستيفن جيه ، (2010) Stephen J., et al (13)** والتي أشارت إلى أن تناول الأرجنين المؤقت يخفض ضغط الدم ويحسن مستوى الأداء في التدريب والمنافسة.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص علي: " توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقين 1500 متر جرى لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات والتوصيات.

أولاً: الاستنتاجات:

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

- أثر البرنامج التدريبي مع تناول الأرجنين تأثيراً إيجابياً على متغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين - 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 المقترح مع تناول الأرجنين على مستويات ومرحلة سنوية مختلفة لما له من تأثير إيجابي وفعال في ارتفاع المستوى البدني والفسولوجي.
- توعية المدربين بأهمية مكمل الأرجنين والجرعات الصحيحة وفقاً لعمر اللاعبين ولنوع النشاط الرياضي.
- إجراء دراسات على للتعرف على تأثير الأرجنين على المتغيرات المناعية التي تتأثر بارتفاع الأحمال التدريبية للرياضيين.
- الإهتمام بتناول الأرجنين لتأخير ظهور التعب لمتسابقى المسافات المتوسطة.

قائمة المراجع**أولاً: المراجع العربية.**

1. أحمد سليمان إبراهيم،
أيمن محمد شحاته
محمد، و إيهاب أحمد
المتولي منصور
(2015م)
: تأثير استخدام الكارنيتين 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
(2018م)
: تأثير تناول مركب العسل والثيامين بتركيزات مختلفة على
بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقوى لسباق
1500 متر/ جرى ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة
بورسعيد .
3. بسطويسي أحمد
بسطويسي (1997م)
: سباقات الميدان ومسابقات المضمار ، تعليم – تكتيك –
تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة .
4. بهاء الدين إبراهيم
سلامة (1999م)
: التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة .
5. حبيب أمير غلوم
: تأثير تناول مركب الأرجنين على مستوى بعض المتغيرات

- الفسولوجية لدى الرياضيين بدولة الكويت ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها. (2020م)
6. **حمدي السيد عبد الحميد** : تأثير تدريبات Battle rope على كفاءة الجهاز التنفسي والنواصرى (2018م) والمستوى الرقوى لمتسابقى 1500م جرى ، مجلة أسىوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسىوط .
7. **سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هرى** : مسابقات الميدان والمضمار ، دار الإشعاع الفنية، الاسكندرية. (1998م)
8. **لما رامى العزة ، و محمد فايز أبو محمد** : تأثير مكملات الأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة والأرجينين على التعب العصبى خلال اختبار العدو، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اريد. (2018م)
9. **محمد فايز ابو محمد** : تأثير تناول الكرياتين على زمن التحمل وتركيز لأكثيت الدم وكرياتين كاينيز عند لاعبى المسافات الطويلة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، المجلد 45 العدد 86 . (2011م)
10. **هانى جعفر عبدالله** : تأثير تناول الأرجينين (AL-Arginine) على بعض المتغيرات البيولوجية وفعالية الأداء المهارى لدى المصارعين ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (2017م)
11. **وائل يوسف احمد** : تاثير تناول الارجنين كمكمل غذائى على تاخير ظهور التعب لمتسابقى الخماسى الحديث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . (2017م)

ثانيا المراجع الاجنبية :

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., Winyard, P. G., Vanhatalo, A., Blackwell, J. R., DiMenna, F. J., Wilkerson, D. P., & Jones, A. M (2010) Acute L-arginine supplementation reduces the O₂ 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 كليب

المقدمة :

تُعتبر الإدارة هي المسؤولة عن نجاح أي نشاط ، وهي التي تؤدي إلي 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 علي إختلاف مجالاتها وتخصصاتها .(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 علي تعديل السلوك الإنساني وإعداد المواطن الصالح . (18 : 20) ونظراً لأهمية التربية الرياضية في العصر الحديث وزيادة الحاجة إليها وإختلاف مجالاتها وكثرة العاملين في ميادينها المختلفة فإن ذلك إدي إلي 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 إلي 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 والعوائد والمزايا وتوفير بيئة

* أستاذ البحث العلمي المتفرغ بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

** أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** باحثة بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

تتسم بالأمان والصحة . (37 : 21)

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

ويري جيسون Gibson أن جودة الحياة الوظيفية هي فلسفة الإدارة التي تؤكد علي 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.(17: 356)

مشكلة البحث

تعاني مؤسساتنا الرياضية من قلة إحساس العاملين بها بجودة حياتهم الوظيفية سواء فيما يؤلّد لدي العاملين من الإحساس بالضغط لوقوع الظلم عليهم أو لتمييز زملائهم في العمل عنهم ، وبالتالي يؤلّد التهاون والتراخي في أداء الأعمال مما يقلل مستوي 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 علي تمتع 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 للتقدم وكذلك المشاركة في إتخاذ القرار مع مدراءهم مما يؤثر بالسلب علي أدائهم ومستوي إنجازهم .

ويؤكد ذلك ويتفق معه نتائج الدراسات التي أجراها إبراهيم حسين إبراهيم (2015) ، نانيس عبدالحافظ (2003) ، وهو وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين محاور جودة الحياة الوظيفية والإبداع الإداري لدي 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 علي تحليل وإدراك العلاقة المتبادلة ، والمرونة في تنفيذ الأنشطة ، ووجود 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 الي هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في مجال العمل الإداري للتأكد من الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدي العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على مستوي جودة الحياة الوظيفية لدي العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ .

تساؤل البحث

- ما مستوي جودة الحياة الوظيفية لدي العاملين بإدارات رعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ ؟

مصطلحات البحث

جودة الحياة الوظيفية :

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

رعاية الشباب

هي ادارة تسعى الي التأثير الإيجابي علي 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 الزامل، 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 الخاصة والتربية بجامعة السلطان قابوس، استخدم الباحث استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، ومن أهم النتائج أهمية دور التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل ، ورتب أعضاء هيئة التدريس مؤشرات جودة الحياة الوظيفية وفقاً لأهميتها كما يلي :مستوي 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 والالتزام التنظيمي والإستغراق في العمل .

استهدفت الدراسة التعرف على أبعاد طبيعة جودة الحياة الوظيفية وأبعاد الإلتزام التنظيمي والإستغراق 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 لدي الاختصاصيين الاداريين بمراكز شباب اسبوط .

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

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

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

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

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

كما أوصت الدراسة بضرورة تعزيز مستوي 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 لمعلمي التربية الرياضية .

هدفت الدراسة الي التعرف علي تاثير جودة الحياة الوظيفية علي الأداء الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي.

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

أولا منهج البحث :

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

ثانياً مجتمع وعينة البحث**العينة الاستطلاعية :**

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

العينة الأساسية :

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

جدول (1)
عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

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

ويتضح 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 استمارة استبيان من اعداد الباحثين بالاستعانة بالمصادر التالية ، حيث اطلع الباحثين علي 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 العجيلة (2015)، دراسة مها بنت فهد تميم السعودي (2018)، دراسة Saranani (2015).

الهدف من استمارة الاستبيان :

التحقق من الواقع الفعلي لجودة الحياة الوظيفية لدي 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 الاول (نمط الإشراف) ن=19

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

*معنوي عند مستوي (0.05) = 0.443

يتضح من جدول (2) معامل ارتباط العبارة بمجموع المحور والعبارة بالمجموع الكلي للاستبيان للمحور الاول (نمط الإشراف)، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين (0.525 إلي 0.784) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.546 إلي 0.667) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي 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	محتوي العبارة	معامل الارتباط	
		عبارة مع محور	عبارة مع مجموع
1.	يوجد دعم ومشاركة من المديرين في ايجاد مناخ العمل المناسب للعاملين.	*0.525	*0.458
2.	يحترم المديرين الالتزامات العائلية للعاملين وتلبية احتياجات العمل معا .	*0.453	*0.540
3.	يحرص المديرين على عمل توازن بين وقت العمل والراحة التي يكرثها الفرد لحياته الشخصية .	*0.466	*0.488
4.	يحرص المديرين على تطبيق مبدأ العدالة والمساواة بين العاملين	*0.751	*0.520
5.	يعمل المديرين على الاستجابة لحاجات واهتمامات العاملين داخل وخارج المؤسسة .	*0.714	*0.623

*معنوي عند مستوي (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 إلي 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 ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي 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	محتوي العبارة	معامل الارتباط	
		عبارة مع محور	عبارة مع مجموع
1.	يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين .	*0.492	*0.534
2.	يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعد علي الارتقاء بتنمية المهارات .	*0.760	*0.482
3.	يعمل المديرين علي اختيار الأشخاص المناسبين ذوي القدرات .	*0.790	*0.509
4.	يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدي العاملين.	*0.743	*0.676

*معنوي عند مستوي (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 ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي 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	محتوي العبارة	معامل الارتباط	
		عبارة مع محور	عبارة مع مجموع
1.	يحرص المديرين علي الاهتمام براء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .	*0.795	*0.615
2.	توجد مشاركة في إتخاذ القرارات علي كافة المستويات المختلفة.	*0.791	*0.531
3.	توجد ممارسات حقيقية للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وإنجاز المهام .	*0.484	*0.544
4.	يبث المديرين لدي العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .	*0.567	*0.501

*معنوي عند مستوي (0.05) = 0.443

يتضح من جدول (5) معامل 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 ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

جدول (6)

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

م	ابعاد مقياس	معامل الارتباط
1.	المحور الاول: نمط الإشراف	*0.649
2.	المحور الثاني: التوازن بين العمل والحياة	*0.700
3.	المحور الثالث: نظم الترفيه والنمو الوظيفي	*0.609
4.	المحور الرابع: المشاركة في اتخاذ القرار	*0.774

*معنوي عند مستوي (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 ارتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلي للمقياس ، ولذلك فهي تساهم 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. و جدول (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

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

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارة المحور	لمحاور المقياس
1.	المحور الاول: نمط الإشراف	0.784	0.843
2.	المحور الثاني: التوازن بين العمل والحياة	0.825	
3.	المحور الثالث: نظم الترفيه والنمو الوظيفي	0.864	
4.	المحور الرابع: المشاركة في اتخاذ القرار	0.794	

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

الدراسة الأساسية

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

المعالجات الإحصائية

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

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- كا²
- الأهمية النسبية

عرض نتائج الدراسة

جدول (8)

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

المحور	الرقم	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	الدرجة
			ت	%	ت	%	ت	%				
الاول: نمط الاشراف	1.	يمتلك المديرين القدرة علي تمكين العاملين وايجاد بيئة تعاونية في العمل .	18	60.00	9	30.00	3	10.00	75	83.33	2	11.40
	2.	يوجد دور للمديرين في التوجيه والتحسين المستمر للاداء .	19	63.33	8	26.67	3	10.00	76	84.44	1	13.40
	3.	يعامل المديرين العاملين بعدالة وانصاف .	13	43.33	14	46.67	3	10.00	70	77.78	3	7.40
	4.	يقدر المديرين جهود وقدرات العاملين في العمل .	15	50.00	8	26.67	7	23.33	68	75.56	5	3.80
	5.	ينجح المديرين في تشجيع العاملين علي تحمل المسؤولية جميعا .	14	46.67	12	40.00	4	13.33	70	77.78	4	5.60

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (8) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) (لاستجابات عينه البحث في استمارة استطلاع رأى حول جودة الحياة الوظيفية المحور الاول: نمط الاشراف ، و تراوحت الاهمية النسبية للعبارات ما بين (84.44 % - 75.56 %) ، كما تراوحت قيمة (كا2) للعبارات ما بين (3.80 الي 13.40) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) ، عدا العبارة رقم (4) ، (5) .

وبتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

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

ويلي ذلك إبداء أفراد العينة إهتماما بضرورة إمتلاك المديرين القدرة علي تمكين العاملين من إيجاد بيئة تعاونية في العمل ، وقد يوحي ذلك بمشكلة قد تعاني منها فئة العاملين بمجال رعاية الشباب علي المستوي الخاص وربما العاملين بمجالات متقاربة ومتشابهة من حرص بعض المديرين علي إتمام وإنجاز الأعمال المطلوبة وغض الطرف عن العلاقات الإنسانية بين المنتمين لبيئة عمل واحدة وتجمعهم مصلحة واحدة .

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

ويتبع ذلك أبدي أفراد العينة إهتماما متوسط بدور المديرين في تشجيع العاملين علي تحمل المسؤولية جميعا وربما يفسر ذلك رغبة العاملين وربما المديرين أن يتحمل كلاً 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 المؤداة وانتظامها طبقاً لدراسات سابقة .

جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه البحث في المحور الثاني : التوازن بين العمل والحياة ن=30

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

الثاني : التوازن بين العمل والحياة

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (9) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينه 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 مستوي دلالة (0.05) ، عدا العبارة رقم (8) ، (9) .

ويتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

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

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

ويلي ذلك حرص أفراد العينة علي التأكيد علي ضرورة إيجاد الدعم والمشاركة الكافية من المديرين في إيجاد مناخ العمل المناسب للعاملين وربما يبدو 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 'ايضاحه لأفراد العينة أثناء تطبيق هذه الإستبانة .

ويأتي فيما بعد حرص أفراد العينة علي ضرورة أن يستجيب المديرين لحاجات 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 لحاجاتهم للتدريب والإطلاع علي كل ما هو جديد في ميدان العمل أو خارج المؤسسة مما يؤكد علي 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 يكرثها الفرد لحياته الشخصية ، ويفسر الباحثون ذلك بأن طبيعة عمل موظف رعاية الشباب لها طابع خاص من حيث أوقات الراحة والعمل وربما يرجع ذلك لكثرة 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 يتفق مع نتائج الدراسة التي أجراها دراسة Sirgy.M.Joesph.et al (2008) : (73) .

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

جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث : نظم الترقية والنمو الوظيفي ن=30

المحور	رقم	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		التكرار	النسبة المئوية	الترتيب	القيمة
			ت	%	ت	%	ت	%				
الثالث : نظم الترقية والنمو الوظيفي	1.	يقدم المديرين الدعم المادي والمعنوي لزيادة قدرات العاملين.	8	26.67	14	46.67	8	26.67	60	66.67	3	2.40
	2.	يقوم المديرين بدعم العاملين من خلال منح دورات تدريبية تساعد علي الارتقاء بتنمية المهارات .	12	40.00	10	33.33	8	26.67	64	71.11	2	0.80
	3.	يعمل المديرين علي اختيار الأشخاص المناسبين ذوي القدرات.	13	43.33	12	40.00	5	16.67	68	75.56	1	3.80
	4.	يسعي المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدي العاملين.	13	43.33	12	40.00	5	16.67	52	57.78	4	3.80

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (10) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) (2) 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) (2) للعبارات ما بين (0.80 الي 3.80) وهذه القيم غير داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) .

ويتلخص تفسير الباحثون للنتائج كالتالي :

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

بإختيارات المديرين للأشخاص المناسبين ذوي القدرات وربما أشارا أفراد العينة هنا إلي ضرورة انتقاء الأفراد المناسبين من حيث قدراتهم ومهاراتهم لبيئة العمل المناسبة لذلك مما يشجع أفراد العمل علي تحسين قدراتهم وصقل مهاراتهم لتبوء مكان أفضل في العمل .

وبلي ذلك تأكيد العينة علي ضرورة إهتمام المديرين بدعم العاملين من خلال منح الدورات التدريبية المساعدة علي 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 للتحويل الرقمي حيث أصبح لزاماً علي الموظف عامةً وموظف رعاية الشباب بشكل خاص أن يكون متمكناً من مهارات الحاسب الآلي واللغة الإنجليزية وغيرها من المهارات المهنية والعملية .

كذلك أكد أفراد العينة علي 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 علي العمل بصورة واضحة .

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

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا) لاستجابات عينة البحث في المحور

الرابع : المشاركة في اتخاذ القرار ن=30

الترتيب	الرقم	العبارة	موافق		الي حد ما		غير موافق		الترتيب	الرقم	النسبة المئوية	الاهمية النسبية	قيمة (كا)
			ت	%	ت	%	ت	%					
الرابع : المشاركة في اتخاذ القرار	1.	يحرص المديرين علي الاهتمام بآراء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .	11	36.67	14	46.67	5	16.67	66	73.33	3	4.20	
	2.	توجد مشاركة في اتخاذ القرارات علي كافة المستويات المختلفة .	4	13.33	20	66.67	6	20.00	58	64.44	4	15.20	
	3.	توجد ممارسات حقيقية للمشاركة من قبل	15	50.00	12	40.00	3	10.00	72	80.00	1	7.80	

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

قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$

يتضح من جدول (11) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والاهمية النسبية وقيمة (كا2) لاستجابات عينة البحث في استمارة 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 الي 15.20) وهذه القيم داله احصائياً عند مستوي دلالة (0.05) . ، عدا العبارة رقم (15) ، (18) .

ويفسر جدول (11) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لإستجابات 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 بالانتماء للمؤسسة والفخر بعملهم وبالتالي نجاح هذه المؤسسة والذي هو نجاح أفرادها . وكذلك أكدت العينة علي ضرورة أن يحرص المديرين علي الإهتمام بآراء العاملين في وضع الخطط التطويرية للعمل وهذا يدعم ما سبق من ضرورة إشترك العاملين في تحديد أهداف المؤسسة ومسارات تحقيق تلك الأهداف مما يؤكد علي 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 وعلي 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 تساعد علي الارتقاء بتمتية المهارات .
6. يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدي العاملين .
7. لا يحرص المديرين علي الاهتمام براء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .
8. لا توجد مشاركة في اتخاذ القرارات علي كافة المستويات المختلفة .
9. لا توجد ممارسات حقيقية للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وانجاز المهام .
10. لا يبث المديرين لدي العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .
11. لا يوجد لدي المديرين مناخ عمل تنظيمي يتسم بالامان والثقة المتبادلة بين جميع أطراف العمل
12. لا تتوفر لدي المؤسسة الموارد المادية التي تمكنها من أن توفي بالتزاماتها المالية تجاه العاملين .
13. لا تحرص المؤسسة علي تطبيق مبدأ العدالة والمساواة في الثواب والعقاب.
14. لا تسعى المؤسسة الي اتاحة الظروف الملائمة لتحسين الانتاجية وكفاءة أجز 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 علي 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 تساعد علي الارتقاء بتمتية المهارات .

6. يجب أن يسعى المديرين لتشجيع وتطوير المهارات واكتساب الخبرات لدى العاملين .
7. يجب أن يحرص المديرين علي الاهتمام بآراء العاملين في بناء الخطط التطويرية للعمل .
8. لابد أن توجد مشاركة في اتخاذ القرارات علي كافة المستويات المختلفة .
9. لابد أن توجد ممارسات حقيقية للمشاركة من قبل المديرين والعاملين في تحديد أهداف العمل وانجاز المهام .
10. يجب أن يبيث المديرين لدي العاملين الشعور بالانتماء والفخر بعملهم .
11. لابد أن يوفر المديرين مناخ عمل تنظيمي يتسم بالامان والثقة المتبادلة بين جميع أطراف العمل.
12. يجب أن تتوفر لدي المؤسسة الموارد المادية التي تمكنها من أن توفى بالتزاماتها المالية تجاه العاملين .
13. لابد أن تحرص المؤسسة علي تطبيق مبدأ العدالة والمساواة في الثواب والعقاب.
14. يجب أن تسعى المؤسسة الي إتاحة الظروف الملائمة لتحسين الانتاجية وكفاءة أجراء العاملين .

المراجع

أولاً: المراجع العربية .

1. ابراهيم حسين ابراهيم : جودة الحياة الوظيفية وعلاقتها بالإبداع الإداري لدي الأخصائيين الرياضيين بمراكز شباب أسيوط ،دراسة ميدانية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (2015م)
2. المجلس الأعلى للشباب : قانون 56ل1997 وتعديلاته بالقانون 567، مطبعة المجلس والرياضة (1989م)
3. بهجت راضي (2008م) : العدالة التنظيمية وعلاقتها بجودة حياة العمل في المجلس القومي للرياضة، مجلة البحوث الإدارية.
4. جامعة طنطا (لائحة جامعة : اختصاصات الهيكل التنظيمي للجامعات والكليات التابعة له- قسم تعليم جامعة طنطا، مطبعة جامعة طنطا ،. (2000م)
5. سيد محمد جاد الرب : جودة الحياة الوظيفية في منظمات الأعمال العصرية ، الإسماعيلية ، المؤلف للطباعة والنشر. (2009م)

6. طلحه حسام الدين، عدله : مقدمة في الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر .
عيسي مطر (1997م)
7. عادل حسن سيد (2004م) : جودة حياة العمل واثرها في تنمية الإستغراق الوظيفي، دراسة 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 الآداب، جامعة المنيا.
10. علي عيد جاسم : التطوير التنظيمي وجودة حياة العمل ،مجلة العلوم الإنسانية، عدد 34، سلطنة عمان.
الزامل، سهيله محمد عباس (2007م)
11. ماجدة محسن عبدالرحمن (2013م) : جودة حياة العمل وتأثيرها في الإسهامات التنافسية ،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 اشتهوي (2015م) : اتجاهات العاملين نحو جودة حياة العمل في بلدية غزة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات الإدارية والاقتصادية.
15. مروان حسن البربري (2016م) : دور جودة الحياة الوظيفية في الحد من ظاهرة الإحترق الوظيفي،رسالة ماجستير غير منشورة،أكاديمية 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 والإستغراق في العمل .

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

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

المراجع الأجنبية

20. (Geet/S.D./Deshpand/ : Human resorce management
A.D./*Deshpande/A.A UK:Publishing as Prentice Hall.
(2009)
21. - Karsh b.booske and : job and organizational determinants of
m.sainfort.(2005) nursing home employee commitments/job
satisfaction and intent to turnover
(ergonomics vol 63 //pp 20-26)
22. L.Beh Loo see /rose : Linking qwl and performance implications
raduan ehc (2007) 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. : Human Resources and personnel
Jr/* Davis / Keith Management/ NewYork : Mc Graw-Hill
(2002) Inc./2002.

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

الرقمي لناشئي سباحة الزحف على البطن

* د / علا عبد الحليم يوسف بكر

المقدمة ومشكلة البحث :-

تعتبر السباحة أحد الرياضات التنافسية الهامة التي يتضح فيها أداء السباح من خلال قدرته علي قطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن ويتطلب 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 ماتوصل 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 (2003م) أن تحطيم الأرقام القياسية تحتل مكانة هامة لدي السباحين وكذا المدربين ، و قد 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 وتحسن المهارات الحركية حيث تؤدي إلي بناء وترقى التصور الحركي وتحسين مواصفات مستوى الأداء وتزيد من سرعة الاداء حيث تعمل علي جذب انتباه السباحين واثارة إهتمامهم وزيادة التشويق وتكوين الإتجاهات الإيجابية في العمل وتحسين الأداء وتوفير الوقت والجهد وتساعد المتعلم علي إكتساب المهارة بصورة أفضل.

كما أن أدوات تدريب السباحة هامة لتنمية المهارات الحركية والاكتساب الكامل والصحيح للحركة فهي تساعد علي الأداء السليم واصلاح الأخطاء التي يعمل المدرب علي تتميتها وتحسينها لدي 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.

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

كما أكد جيم مونتغمري & مو تشامبرز (2009) أن الإيقاع وتوقيت الضربات مهم ويجب تضمينه في برامج تدريب السباحين لجميع المستويات. (8)

وتعتبر سباحة الزحف علي البطن من سباحات المحور الطولي للجسم ، حيث يلتف الجسم من جانب إلى آخر حول خط يمتد من الرأس إلى القدم بحيث يعتمد الدوران علي الاحتفاظ بالإتزان حول هذا المحور ، مما يستدعي تدريب السباح علي تلك المهارة والتقليل بقدر الإمكان من البقاء في الوضع المستوي علي البطن وذلك ليقل عبء المقاومة الكلية الواقعة علي الجسم أثناء السباحة. (1 : 20) (4 : 39 ، 44) (14 : 18)

وقد ذكر " Collins Michael " (2014 م) أن السباحة الحرة يجب أن تكون علي الجانبين وليس علي البطن حيث أن سرعة السباحة تأتي من سرعة دوران الحوض وليس من سرعة دوران الذراعين ، كما أشار أيضا كل من " Carolyn Taylor ,Marion Alexander " (2014م) إلي 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 والحوض ، ودوران كل من الجزء العلوي والسفلي من الجذع ، كما إنها قد تمنع الحركات الجانبية التي قد تعمل علي زيادة المقاومة ، علاوة علي تأثيرها الإيجابي علي إيقاع ومدي الحركة من الأطراف السفلية والعلوية حول المحور الطولي للجسم.(1 : 13 ، 608)

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

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

(7 : 21،22)

هذا وقد أشار " Scott Colby " (2010 م) إلي أن الدوران يجب أن يتسم بالسرعة مرتبطا بكل من نهاية ضربة وبداية أخرى جديدة حيث أن الدمج بين (الدفع لأسفل وديناميكية الدخول) ستملأن علي رفع الحوض لأعلي في أسرع وقت ممكن ، وأشار أيضا أن مقدار الدوران مرتبط بعمق الضربة فإذا لم تكن الضربات عميقة فليس هناك حاجة إلي مقدار كبير من الدوران ، وأن الدوران الجيد يكفي للحصول علي المسك المثالي للماء من خلال زيادة طول الشدة وسرعة تردد الضربات مما يحسن من المستوي الرقمي للسباح. (19 : 18،24،19،4)

وقد أشارت الجمعية الأمريكية لمدربي السباحة (2014 م) إلي وجود أخطاء في أداء الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي خاصة لدي ناشئي سباحة الزحف علي البطن رغم أهميتها ويرجع ذلك إلي أن العديد من مدربي 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 علي تناوب دوران الحوض عند تعليم سباحة الزحف علي البطن لما له من أهمية كبيرة في تحسين طول الشدة وتردد الضربات وبالتالي يعمل علي التحسن الرقمي ، كما أشار أيضا " أسامة كامل راتب " (2013 م) إلي أن هناك أخطاء تحدث في سباحة الزحف علي 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 إلي الدخول الخاطئ في نقطة بعيدة أمام الكتف للذراعين والشد المتقاطع بالذراعين المبالغ فيه الذي بدوره يؤثر علي طول الشدة ونقص مدي الشد وضعف القوي الدافعة.

(4 : 37،39) (2 : 124-132)

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

تعطي تغذية رجعية مسموعة فورية من خلال مكبرات الصوت الموضوعة علي 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 لإحدي الجانبين أثناء سباحة الزحف علي 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 علي 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 علي البطن بينما وجدت الباحثة دراسة تناولت استخدام أداة التيك توك Tech Toc لتحسين الحركة الدورانية للجسم فقط حول المحور الطولي في سباحة الزحف علي البطن والظهر وهي دراسة " نهي يحي إبراهيم " (2018م) وعنوانها " تأثير تدريبات الحركة الدورانية للجسم بإستخدام أداة Tech Toc علي تحسين المستوى الرقمي لسباحتي الزحف علي البطن والظهر "

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال السباحة وتواجدها أثناء تدريب الناشئين لاحظت عدم إهتمام أغلب المدربين 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 ، المرجحة الواسعة ، إختلاف إيقاع الدوران علي أحد الجانبين دون الأخر والتي بدورها تؤثر علي متغيرات الأداء مثل (طول الشدة – معدل الضربات – معدل السرعة) .

مما دعى الباحثة إلي القيام بهذه الدراسة بعنوان " أثر استخدام أداة الـ Tech Toc في تحسين بعض متغيرات الأداء والمستوي 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 تحسين (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 :**

نظرا لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضة أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع البحث :

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

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث لهذه التجربة علي سباحين الزحف علي البطن من فريق ناشئين نادي طنطا والمدربون جيدا وعددهم (9) للعينة التجريبية.

شروط إختيار العينة :

- الموافقة علي الإشتراك في التجربة .
- الإنتظام 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 علي البطن .

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

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية والفنية لبيان اعتدالية البيانات ن=9

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

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

أدوات القياس :

- ريستامير / لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي / لقياس وزن لأقرب نصف كيلوغرام (كجم).
- ساعة توقيت / لأقرب (1 / 100s).
- شريط قياس / (سم).

- أداة Tech Toc هي أداة مكونة من كبسولة بلاستيكية تحتوي علي 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 علي البطن بساعة توقيت إلى أقرب 100/1 ث.
- اختبار قياس زمن 42 متر سباحة زحف علي البطن عن طريق ساعة توقيت لأقرب 100/1
- إختبار لتحديد عدد الشدات لسباحة 42 متر سباحة زحف علي البطن .

البرنامج التدريبي :

- 1- الهدف من البرنامج التدريبي .
 - الإرتقاء بالمستوي الاداء عن طريق تطوير الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي لسباحي الزحف علي البطن .
 - تطوير الأداء من خلال (طول الشدات - معدل الشدات - معدل السرعة) .
 - تحسين المستوى الرقمي لل 50 م سباحة زحف علي البطن للسباحون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و 14 سنة مستخدمين أداة tech toc .
- 2- أسس بناء البرنامج التدريبي :
 - الانتباه إلى الاحماء واعداد الجسم للتدريب.
 - إستخدام تمارين مناسبة بإستخدام أداة ال tech toc لسن ومستوي أداء عينة البحث لسباحة الزحف علي 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 علي العديد من القراءات النظرية والدراسات المرتبطة بمجال البحث ، استخدمت الباحثة لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث الوسائل والأدوات الآتية :

أ - استمارات جمع البيانات (مرفق 1)

قامت الباحثة باستخدام استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وقد اشتملت علي :
البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الأسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي)،
استمارة تسجيل وجمع البيانات الخاصة بإختبارات مستوى الأداء والمستوي 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 علي مجموعة من
الخبراء بلغ عددهم (9) خبراء - مرفق (2) - حيث يبدي الخبير رؤية بالموافقة أو غير الموافقة
وذلك بغرض التعرف علي :

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

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

3- استمارة 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 عينة عددها (2) سباح من نادي طنطا

ومن خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ومما تتوفر فيهم خصائص عينة البحث.

هدف الدراسة: -

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوع لها
- ترتيب سير الإختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة .
- تعريف المساعدين والزملاء المعاونين على إجراء التجربة .
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الاختبارات المهارية والمستوي الرقمي .
- مدي 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 تلاشيها عند تطبيق البرنامج التدريبي .

التجربة الأساسية : -

توصل رأي الخبراء إلي مايلي : -

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

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية الخاصة بعينة البحث : -

(120 دقيقة) مقسمة إلي : -

- 20 دقيقة إحماء .

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

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 علي البطن .
	30 دقيقة	تدريبات لتحسين المستوي الرقمي باستخدام أداة ال tech toc
التهئية	10 دقائق	

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 علي البطن - زمن وعدد 42 م شدات ذراعين زحف علي البطن - حساب كل من طول الشدة ، ومعدل الشدات ، سرعة السباحة 50 م سباحة زحف علي البطن) . قامت الباحثة بحساب عدد ضربات الذراع لمسافة (42) م سباحة زحف علي البطن ، بالقضاء ووضع علامة عند مسافة (8) م بعد البداية حيث طول حمام السباحة 50 م ، من أجل القضاء على المسافة التي لاتستخدم فيها شدات الذراعين بعد دفع حائط البداية.

(10:696)،(1:58)

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.

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

إجراءات البحث :

تم تنفيذ التجربة الاساسيه في حمام سباحة نادي طنطا خلال الفترة من 16 / 12 / 2019 م إلى 24 / 1 / 2020 م فترة ما قبل المنافسة ، والتي كانت تتميز بالأحمال 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 tech toc لكل سباح لتنفيذ نمريانات اللف حول المحور الطولي للجسم و متابعة قدرة السباحون لضبط إيقاع شدات الذراعين .

القياس البعدي:

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 الزحف علي البطن ، على المستوى الرقمي للسباحة (50) م سباحة زحف علي البطن ، وزمن وعدد شدات الذراعين لمسافة (42) م سباحة زحف علي البطن ، وحساب كل من طول الشدة ، ومعدل الشدة وسرعة السباحة لمسافة (50) م زحف علي البطن .

المعاملات الإحصائية :-

- أستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية عن طريق برنامج الحزم الإحصائية SPSS
- بإستخدام المعاملات الإحصائية التالية :-
- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
 - الانحراف المعياري Standard Deviation .
 - معامل الإلتواء Skewness .
 - الوسيط Median.
 - قيمة ت T .test
 - نسبة التحسن %
 - حجم التأثير .
- عرض ومناقشة النتائج :-**
- أولا : عرض النتائج :-**

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير المتغيرات الفنية

ن=9

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.306$

يتضح من جدول (3) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات الفنية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا 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 %).

جدول (4)

معنوية حجم التأثير للمتغيرات الفنية لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن $n = 9$

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الفنية	وحدة القياس	قيمة (ت)	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	حجم التأثير	دلالة 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: $0.20 \leq$ صغير $> 0.50 \leq$ متوسط $> 0.80 \leq$ كبير $> 1.10 \leq$ كبير جدا $> 1.50 \leq$ 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) وهى دلالات كبيرة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع .

ثانيا : مناقشة النتائج :-

قامت الباحثة بمقارنة نتائج الفروق بين المتوسطات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء الحركة الدورانية للجسم حول المحور الطولي ، والمستوى الرقمي لسباحي الزحف علي البطن لمسافة 50م لصالح القياسات البعدي للعينة قيد البحث ، وقامت الباحثة بإستخدام إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (T-test) واختبار نسبة التحسن علي القياسات القبلية والبعدي وذلك للتعرف علي مستوى التحسن في متغيرات البحث لصالح القياسات البعدي بعد إستخدام البرنامج المقترح ، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي .

يتضح من جدول (3) و (4) و شكل (1) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفنية والمستوى الرقمي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.393) كأقل قيمة دلالة إحصائية في قياس (زمن مسافة 42م) و(25.360) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في قياس (معدل شدات) عند مستوى $(0.05) = (2.306)$ ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.93%) كأقل نسبة تحسن في قياس (زمن 50 م) 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 علي اثنين 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) ، وتراوح عدد الشدات (23.8289 شدة : 24.4889 شدة) في سباحة 42 متر سباحة زحف علي البطن .

وقد أدي انخفاض طول الشدة بدءاً من (1.8289 متر : 1.4622 متر) ، حيث كانت النتيجة متوافقة مع ماجليشو (Ernest W. 2003) ويشير إلى أن الزيادة في عدد شدات الذراع يتناسب 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 Maglscho (إرنست دبليو 2003) حيث تشير إلى أن زيادة سرعة السباح تعتمد علي إنه يزيد من معدل الشدة حتى لو تم تقليل طول الشدة . (10 : 698) ، كما أنه يتوافق مع نتائج D، L. SEIFERT1 (وآخرون ، 2007) ذلك أن هناك علاقة بين زيادة السرعة وزيادة معدل الشدة (9 : 135) ، كما وجد الرضوي ، وآخرون (2017) علاقة كبيرة بين زمن سباحة 25 متر فراشة ومعدل ضربات الذراعين (3 : 385) . كما وجدت الباحثة أن نتيجة تحسن مستوي السرعة من (1.2730 م / ث : 1.2611 م / ث) مع معدل تغيير (14.71 %) ، كان لها تأثير إيجابي على التحسن الزمني لسباحة 50 م وقد تحسن الزمن من (36.5311 ثانية : 34.6556 ثانية) مع معدل تحسن (5.13 %) . وهكذا ، فقد ثبت فرضية البحث "هناك إختلافات دالة إحصائياً كبيرة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في المستوى الرقمي لسباحة 50 م زحف علي البطن لصالح القياسات البعدية .

الاستنتاجات :-

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

التوصيات:

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

قائمة المراجع**أولا المراجع العربية : -**

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

ثانيا: المراجع الأجنبية:

6. Blyth Lucero : The 100 Best swimming Drills, Sport Publishers Association (WSPA) , 2nd reprint. (2016)

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%20Handbook.pdf)
15. [https://swimming coach.org/pdf/wc13/liu-keys-perfection-pdf](https://swimming%20coach.org/pdf/wc13/liu-keys-perfection-pdf)
16. [https://www.grandtraversematers.org/wp-content/uploads/2014/02 swimming posture-pdf](https://www.grandtraversematers.org/wp-content/uploads/2014/02%20swimming%20posture-pdf)
17. [http://www.finisinc.com/Tech Toc](http://www.finisinc.com/Tech%20Toc)
18. [http://www.swimsmooth.com/finis- Tech-Toc.html](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/decuments/3 backstroke.pdf](http://www.epathcampus.com/usaswimming/Referencse/decuments/3%20backstroke.pdf)

تأثير برنامج تدريبي مدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي على مستوى

الطموح والأداء البدني المهاري لنادي التايكوندو

* أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد أحمد

** د / منى إبراهيم عبد الحميد

المقدمة ومشكلة البحث :

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

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

كما أن الاهتمام بتعزيز السلوك الرياضي وتدعيمه لا يزال موضع اهتمام كثير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الرياضي، حيث يمثل سلوك اللاعب الركيزة الأساسية التي يتوقف عليها أداء اللاعب والتفوق فيه ، والنشاط الرياضي وسيلة فعالة لرعاية النشء وتنميته تنمية 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 إلى أفضل النتائج من خلال إعداد الجانب النفسي.(3 : 2)

ويذكر أحمد فوزي (2013م) أنه يقصد بالتعزيز التقوية أو التدعيم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود على غيرها، فيزيد معدل انتقائها ومن ثم ظهورها في المواقف التالية المباشرة. (2 : 171)

كما يوضح أسامة راتب (2005م) أن التعزيز شيئاً هاماً في التعامل بين المدرب والنادي

* أستاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

** مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

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

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 إلي تقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (1: 106)

وبما أن التعزيز مرتبط ارتباط وثيق بالسلوك الإنساني ، فعليه تتنوع أنواع المعززات وفق السلوك الإنساني ويمكننا تقسيم المعززات إلى أقسام وهذا التقسيم ليس بالمحدد والثابت، ولكنه يتنوع وفق طبيعة السلوك المتوقع لكننا نحاول هنا أن نقسم المعززات إلى أقسام تشمل معظم أنواع التعزيز التي يمكن تنفيذها، وهي **التعزيز الموجب** ويحدث نتيجة تقديم مثير مشبع عقب ظهور الاستجابة الصحيحة فيزداد معدل ظهورها ، **والتعزيز السالب** ويحدث نتيجة تقديم مثير منفرد 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 علي تجنبها.

(12 : 16) ، (2 : 128)

هذا ويجب الأخذ في الاعتبار 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 المثالي وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء، وربما الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساس بوصفها خبرة ذاتية إيجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالي والقيم، وفي ضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب

النفسية 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 وما يحقق 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 أمنيته في الحياة لذا يعد الطموح واحدا 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 والاجتماعي للفرد، فهو يبلور ويعزز الاعتقاد 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 يتناسب 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 تتحمل الضغوط . (5 : 97)

ومن خلال إهتمام الباحثان بالممارسة الرياضية وعوامل وأسباب استمرار 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 الإستمرارية في التدريب الرياضي للناشئين وقد تأثر مستوى الاداء البدني والمهاري

لديهم بالسلب، ومن خلال قيام الباحثان بدراسة استطلاعية على مجتمع الممارسين من ناشئي رياضة التايكوندو بنادي غزل المحلة للموسم الرياضي والبالغ عددهم (32) ناشئاً والمسجلين بالإتحاد المصري للتايكوندو للموسم الرياضي (2020/2021م) تبين وجود (8) ناشئين غير منتظمين بالتدريب أي بنسبة مئوية 25% من المجموع الكلي للممارسين وبسؤال المدرب عن مستوى الأداء لديهم أشار الي انخفاضه بسبب عدم الانتظام وبتطبيق سؤال استبائي على الناشئين لمعرفة أسباب عدم الانتظام تبين أن التدريب لا يحظى باهتمامهم بالشكل الكافي حيث أنه لا يحقق أثارة لطموحهم ولا يدفع سلوكهم واتجاههم نحو تطوير مستوى الأداء والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية المخطط لها من قبل المدرب .

وذلك لكون مستوى الطموح من السمات النفسية الهامة والمرتبطة طردياً بمستوى الأداء الرياضي ، لكونها تعبر عن استعداد الرياضي لبذل أقصى جهد من أجل تحقيق الفوز من المنافسة أو المباراة ، وانها من أهم المحددات الأساسية للسلوك التنافسي.(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 بنتقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة . (1: 106)

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

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

هدف البحث :

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

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الطموح لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى الأداء البدني المهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

أهمية البحث :

تكمُن أهمية البحث في :

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

مصطلحات البحث:**التعزيز النفسي : Psychological Reinforcement**

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

تطبيق بعض المثيرات المرغوب فيها علي نمط سلوكي مما يؤدي إلي زيادة احتمال حدوثه مستقبلا وقد يكون التعزيز سلبيا عندما تتم إزالة بعض المثيرات غير المرغوب فيها بعد أداء نمط سلوكي معين فإنيهاء حالة العقاب أو الألم أو الإزعاج يؤدي إلي زيادة احتمال تكرار حدوث الاستجابات أو الأنماط السلوكية التي سبقت هذه الازالة في المستقبل (11 : 281)

مستوى الطموح: Ambition level

عرفته " آمال أباطة" (2012م) على إنها لأهداف التي يضعها الفرد لذاته في محاولات تعليمية أو أسرية، أو اقتصادية، أو مهنية، ويحاول تحقيقها، وتتأثر 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 الى التخطيط العلمي السليم في التدريب الرياضي.(تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

وقد قام الباحثان بتقسيم الدراسات السابقة وفقا لمايلي :-

أولا دراسات تناولت التعزيز النفسي :-

1. دراسة " دايلون وآخرون Deleon et al" (2001م)(22) هدف البحث إلي الاختيار بين نوعي التعزيز الايجابي والسلبي في علاج السلوك المنفلت لدي الطفلة حيث تضمنت سلوكياتها الشاذة الإيذاء الذاتي (الخدش بنفسها) والعدوان (ضرب الآخرين أو ركلهم أو قرصهم أو دفعهم أو خدشهم) ، 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" (2015م)(23) هدف البحث إلي اكتشاف دور التعزيز الإيجابي في تحفيز طلاب المرحلة الثالثة في ثلاث مدارس ابتدائية في ولاية كارولينا الشمالية للانخراط في التربية البدنية (PE) والنشاط البدني في التعليم الابتدائي الميداني من وجهة نظر طلاب الصف الثالث ، والمربين البدنيين الذين يستخدمون التعزيز الإيجابي في فصولهم ، ومقدمي الرعاية للطلبة في ثلاث 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 الابتدائية الثلاث المختلفة، و 18 من أولياء أمور الطلاب المشاركين، وثلاثة معلمين فيزيائيين (واحد من الذكور، 2 من الإناث) في عملية جميع البيانات . ، وقد اشارت أهم النتائج إلى أن الحوافز 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 الحوافز بشكل مناسب من احتمالية السلوكيات المرغوبة والتطبيق المتسق على مستوى المدرسة لنموذج PBIS يعزز نتائج الطلاب الإيجابية.

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

ثانيا دراسات تناولت مستوى الأداء برياضة التايكوندو :-

1. دراسة " ماثونجوا وآخرون Mathunjwa et al (2016م) (24) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي عالي الشدة متقطع لمدة 4 أسابيع على تكوين الجسم واللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبي التايكوندو في جنوب إفريقيا ، وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي ، واشتملت 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 وآخرون Pakulin et al (2017) (25) هدفت الدراسة الى فحص أنماط التدريب المستخدمة في تدريب ناشئي التايكوندو وتحديد أكثرها فعالية وكان منهج الدراسة هو المنهج التجريبي واشتملت 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 البلايومترى لتنمية القوة الانفجارية والتدريب المختلط (المركب). يأتي نمط التدريب المختلط (المركب) على قمة الهرم التدريبي للاعبى التايكوندو نظراً لقدرته على تحسين القدرة الانفجارية وزمن رد الفعل والتوافق 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 المكبرة.

3. دراسة "سوليسا وتانجكودونج Solissa & Tangkudung (2015) (26) بهدف تحديد تأثير برنامج تدريبي باستخدام البلايومترى أو الأثقال أو كلاهما (مركب) على القوة الانفجارية لركلات الدوليو تشاجي في التايكوندو ، وكان منهج الدراسة: المنهج التجريبي. واشتملت عينة البحث على 12 لاعب تايكوندو جامعي. ، وكانت أهم النتائج أدى البرنامج التدريبي المركب إلى تحسينات دالة في مستوى القوة الانفجارية لأداء ركلة الدوليو تشاجي 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 (بلايومترى + أثقال) يليه برنامج البلايومترى ثم أخيراً برنامج الأثقال.

ثالثاً دراسات تناولت مستوى الطموح :-

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

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

واستخدمت الباحثة ادوات لجمع البيانات تمثلت في استمارة تقدير الذات ومقياس مستوى الطموح ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات و مستوى الطموح، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

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

الإستفادة من الدراسات السابقة:-

إستفاد 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 إستخدم الباحثان المنهج التجريبي كما أشارت معظم الدراسات المشابهة ولمناسبتها لطبيعة الدراسة ، كما إستفاد 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 ، وإستخدام مقياس مستوى الطموح والذي إعدده " محمد معوض ، سيد محمد " (2005م) وتم إعادة صياغته ليتناسب مع عينة الدراسة وأيضاً التعرف على اهم اختبارات الأداء في رياضة التايكوندو ، وطريقة التطبيق، وتحديد المعالجة الإحصائية التي يتم استخدامها في الدراسة الحالية.

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

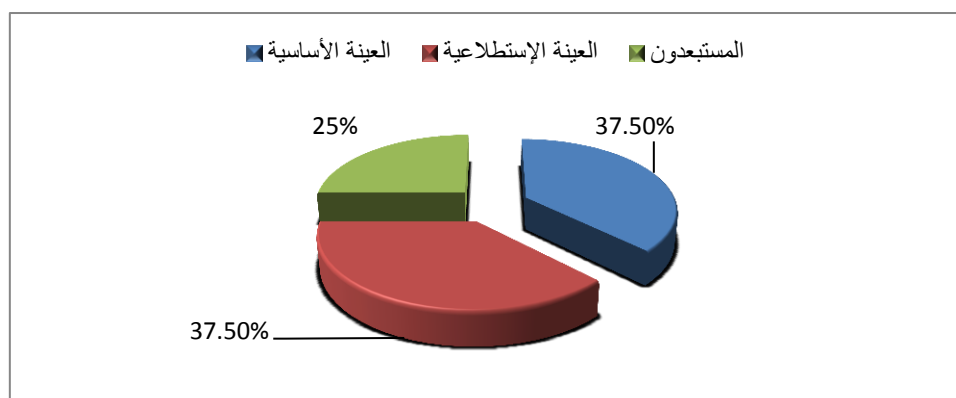
ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

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

جدول (1)**توصيف مجتمع البحث**

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

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 عيني البحث نسبة مئوية بلغت (77.40%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث إستبعد الباحثان عدد (8) ناشئين من مجتمع البحث، ويتضح توصيف مجتمع البحث وعيني 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 امکانات.
 - الانتظام في التدريبات وعدم وجود إصابة تعيق الإلتزام بحضور التدريبات .
- وقد قام الباحثان بالتحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة ، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء فى المتغيرات قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك :-

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث

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

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

ثالثا :- 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 الكمامة 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

- إستمارة إستطلاع آراء السادة الخبراء ملحق (1)
- قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بغرض التوصل الأدوات الرئيسية للدراسة (الهيكل العام للبرنامج التدريبي - 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 فى مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ملحق رقم (1) للتأكد من مدى مناسبتها مع طبيعة البحث والمرحلة السنية ، وقد ارتضى الباحثان موافقة السادة الخبراء بنسبة 70% فأكثر .

- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث الاساسية ملحق (2)

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

- اختبار القدرات العقلية ملحق (3)

إختبار القدرات العقلية إعداد " فاروق عبدالفتاح " (2009م) (14) استخدمه الباحثان لإيجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث ، ويقيس هذا الاختبار معامل الذكاء حيث يحتوي على مجموعة من الاسئلة التي لا تتعلق بالمواد الدراسية لذا وجد الباحثان هذا الاختبار يعد افضل الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث، ولقد طبق فى 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 (6 ، 8 ، 9 ، 12 ، 6 ، 8 ، 9 ، 12 ، 6 ، 8 ، 9 ، 12 ، 6 ، 8 ، 9 ، 12) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي ، وللمقياس مقياس تقدير رباعي (دائما ، كثيرا ، أحيانا ، نادرا) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي وجميع عبارات المقياس إيجابية ماعدا خمس عبارات سلبية أرقامهم (6 ، 23 ، 30 ، 32 ، 36) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1، 2 ، 3) على التوالي ، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 105) درجة.

رابعا :- الدراسات الإستطلاعية:

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

البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبار القدرات العقلية ومقياس الطموح والتأكد من مدي فهم ووضوح العبارات وصلاحيه 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 معيارا لصدق المقياس لما وضع من أجله ، كما قام الباحثان بتطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية وحساب دلالة الفروض بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كاحد أساليب التحليل العاملي لصدق التكوين الفرضي من نوع الصدق التمايزي (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 لإيجاد 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

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

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 الى صدق الاختبار ، كما يتضح ايضا 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 مؤشرا لثبات نتائج مقياس القدرات العقلية قيد البحث.

المعاملات العلمية لمقياس الطموح قيد البحث :-

أولاً:الصدق Validity :

أ- الصدق الظاهري:-

تم التأكد 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 بصلاحيته 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 تنتمي إليه كما هو موضح بجدول (4 ، 5):-

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي اليه في مقياس مستوى

الطموح ن=12

تحميل الإحباط		تقبل الجديد		وضع الأهداف		التفاؤل	
(ج)	م	(ج)	م	(ج)	م	(ج)	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 والمحرك لكل من عبارة رقم (4) ، (9 ، 11) في محور التفاؤل وعبارة (5) بمحور القدرة على وضع الأهداف ، وعبارة (8,3) بمحور تقبل الجيد ، ومن ثم قام الباحثان بحذف العبارات غير الدالة إحصائياً .

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 تصاعدياً 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		الربيع الأعلى		مقياس
	ع	م	ع	م	
*6.89	6.55	54.84	4.25	65.39	مستوى الطموح

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 يعطى دلالة مباشرة على صدق نتائج المقياسين قيد البحث.

ثانياً: الثبات Reliability:

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

قام الباحثان باختبار ثبات مقياسي 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

م	المحاور	معامل الثبات
1	التفاؤل	*0.687
2	القدرة على وضع الأهداف	*0.589
3	تقبل الجديد	*0.569
4	تحمل الإحباط	*0.426
معامل ألفا كرونباخ لمقياس الطموح		*0.567

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

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

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

بعد تطبيق مقياس الطموح في صورته الأولى على العينة الإستطلاعية وحذف نتائج العبارات الغير دالة ، قام الباحثان بإعادة تطبيقه مرة أخرى 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

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

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.57

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية 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 مؤشرا 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 مقياس مستوى

الطموح

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

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 أربعة أبعاد (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 رباعي (دائماً ، كثيراً ، أحياناً ، نادراً) وتأخذ درجات (3، 2، 1، 0) على التوالي وجميع عبارات المقياس إيجابية ما عدا عباراتان سلبيتان وأرقامهم (8 ، 28) وهذه العبارات تأخذ درجات (0 ، 1 ، 2 ، 3) على التوالي، وتتراوح درجات المقياس ما بين (0 : 87) درجة.

- وتعتبر الدرجات ما بين (0 : 29) درجة عن مستوى الطموح منخفض .
- وتعتبر الدرجات ما بين (30 : 58) درجة عن مستوى الطموح متوسط .
- وتعتبر 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 وآخر 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 بنسب (70%) فأكثر (القدرة العضلية وتحمل الاداء المهاري) ، ومن ثَمَّ قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على العينة الإستطلاعية بشكل أولي للتأكد من سلامة الأدوات وطرق تطبيق الاختبار وتطبيق المعاملات العلمية للاختبارات 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 ن=1 ن=2=6

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

يتضح من جدول (9) وبتطبيق 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 مهاري 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 مهاري قيد البحث ن = 6

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

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.811

يتضح من جدول (10) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق

الثاني في المتغيرات البدني مهاري لبعض مهارات التايكوندو قيد البحث حيث ان قيمة (ر)

المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يعطي دلالة على ثبات

هذه الاختبارات .

جدول (11)

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

الخصائص	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 : 3 – 1 : 2
التدريبية المنفذة خلال الوحدة التدريبية قيد البحث	حث الناشئين على التنافس الذاتي والجماعي باستخدام التعزيز النفسي الإيجابي كما تم تقنين شدة التدريب باستخدام أسلوب نسبة مئوية من أكبر تكرار في زمن محدد ، ومعادلة كارفونين لحساب شدة التدريب عن طريق النبض
	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 والزمن المناسب لكل مهارة ، استخدام أساليب التعزيز النفسي (عبارات المدح ، وجوائز مادية) عن الأداء الصحيح
	البومزى : استخدام أسلوب الملاحظة لتحسن الأداء المهاري لمهارات البومزا في الزمن المناسب وتعزيز ذلك بأساليب التعزيز النفسي الإيجابي
	التدريب المبرائي (الكروجي) : استخدام أسلوب نسبة مئوية من الزمن الفعلي لأداء الجملة الحركية ككل وفقاً للمعايير 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 لناشي التايكوندو قيد البحث ، واليوم الثاني "الاثنين" 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 2020م/2021م ، حيث تطبيق البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي قيد البحث خلال الفترة ما بين السبت الموافق

2021/7/31م الى يوم الخميس الموافق 2021/9/23م ، حيث قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ ، واشتملت على فترة شهرين بواقع (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 ايجابي مرتبط بالأداء المهاري الصحيح .**

– وفيه يقوم المدرب بتوجيه عبارات استحسان كعبارة (أداء ممتاز ، أفضل أداء) للاداء 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) للاداء 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 اثناء الوحدة التدريبية.

• **تعزيز إيجابي للأداء المنخفض والمرتبط بمحاولة الناشئ لتطوير أدائه.**

– وفيه يقوم المدرب بتوجيه التعزيز النفسي المادي والمعنوي للاداء البدني المهاري المنخفض للناشئ في التمرينات البدنية والمهارية ، كتقدير وتشجيع من المدرب والزملاء على محاولة من يتعثّر 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 بالتاكوندو قيد البحث.

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

كما إعتد 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 إستخدام 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 الاحمال التدريبية قيد البحث ، وزيادة حجم التدريبات مهارية قيد البحث ، إستعداداً للقياس البعدي.

القياس البعدي:

حيث تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية ، على مدى يومين اليوم الاول "الاحد" الموافق (26 / 9 / 2021م) وفيه تم تطبيق اختبارات الأداء البدني المهاري قيد البحث ، واليوم الثاني "الاثنين" الموافق (27 / 9 / 2021م) تم تطبيق مقياس مستوى الطموح قيد البحث.

سادساً :- المعالجات الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وفقاً لطبيعة البحث وذلك للحصول على ما يلي:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) للفروق - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

سابعاً :- عرض ومناقشة النتائج :

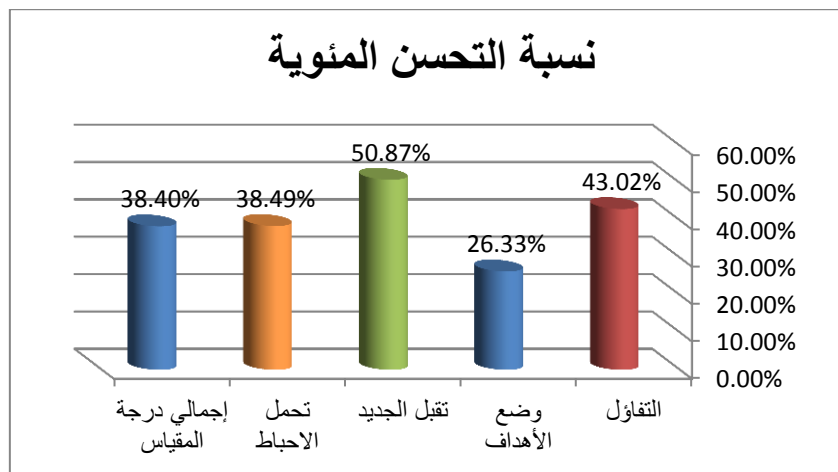
جدول (12)

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

D درجة التأثير	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	تقبل 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	إجمالي درجة المقياس

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

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة 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 (%26.33 : %38.4) ، ويتضح 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 الى استخدام التعزيز النفسي الإيجابي ، وهذا يتفق مع ماأشار إليه أحمد فوزي (2013م) أنه يقصد بالتعزيز النفسي يسهم بالتدعيم للاستجابة الحركية الرياضية بحيث تسود علي غيرها، فيزيد معدل انتقائها ومن ثم ظهورها في المواقف الإيجابية التالية المباشرة . (1 : 171)

حيث يؤكد الباحثان على أهمية التعزيز النفسي في استثارة انتباه الناشئين نحو التدريب وتطوير المستوى من خلال تغير 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 غالبا ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة علي سلوك الناشئ هما: التعزيز Reinforcement والعقاب Punishment فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تعزيزا ،والتعزيز قد يكون إيجابيا مثل إعطاء مكافأة، أو سلبيا 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 وآخرون 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 التشويق والتمتع بالأداء ولهذا ، ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضة 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 البعدي لدى عينة البحث الأساسية في المتغيرات

البدنية المهارية لناشئي التايكوندو قيد البحث ن = 12

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.812$

يتضح من جدول (13) وتطبيق اختبار (ت) ، أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث الإختبارات البدنية المهارية قيد البحث، ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، كما ان قيمة (D) لحجم الأثر تراوحت ما بين (1.06 : 3.67) في متغير القدرة العضلية ، و (1.0 : 3.40) في متغير تحمل الأداء ، وهي بذلك تشكل حجم أثر كبير حيث أنها أكبر من (0.7) ، كما تراوحت نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (13.38% : 100.0%) في متغير القدرة العضلية ، و (7.16% : 93.3%) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، 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 الباحث ويحرك طاقات الناشئين نحو تطوير الأداء والإهتمام بالتدريب والحرص على تنفيذ الواجبات التدريبية وهذا ما أشارت إليه " سعاد خميس راشد " (2019م) (8) الى اهمية الطموح حيث يمثل الباحث الذي يحرك الطاقات والإمكانات الكامنة من أجل إحداث نتائج أفضل ، بما يتناسب مع القدرات ، الامر الذي يسهم في تحسين مستوى رضاهم عن النشاط الممارس والإقدام على تطوير قدراتهم به .

وهذا ما أشارت إليه " آمال أباطة " (2012م) (5) ان الفرد الذي يتصف بمستوى عالي من الطموح يكون لديه القدرة على المنافسة ، والإقدام على المخاطرة والتحدي، والقدرة على الضبط الداخلي للسلوك ، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه أيضا دراسة كل من "غالب المشيخي" (2009م) (13)، نسيمه مبارك" (2014م) (21) ، " محمد الزواهرة " (2015م) (20) ، ودراسة زينب هدار ، جميلة سليمان(2016م) (7) ، "سميرة خويلدات، يمينة خلادي" (2018م) (9)، حيث أكدوا على أهمية الطموح في توجيه الطاقات والمساعدة على تحدي الصعاب حتى تحقيق الأهداف.

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

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث وفروضة ومن خلال عرض والتحليل 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 البعدي في مستوى الاداء البدني المهاري لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي ".

الاستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه 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 البعدي بنسب مئوية تراوحت ما بين (26.33% : 38.4%) في محاور مقياس الطموح قيد البحث .
- تحسن مستوى الاداء البدني المهاري لدى ناشئي التايكوندو بنسب تحسن تراوحت ما بين (13.38% : 100.0%) في متغير القدرة العضلية ، و (7.16% : 93.3%) في متغير تحمل أداء قيد البحث ولصالح القياس البعدي قيد البحث .
- يسهم البرنامج التدريبي المدعم بالتعزيز النفسي الإيجابي (المعنوي ، المادي) في تطوير مستوى الطموح والاداء البدني المهاري لدى ناشئي التايكوندو قيد البحث.

التوصيات :-

- 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 البدني المهاري لدى ناشئي الألعاب النزالية بصورة عامة والتايكوندو بصورة خاصة.

قائمة المراجع :-

أولا 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 لدي لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
4. أسامة كامل راتب (2005م) : الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي .
5. آمال عبد السميع أباطة. (2012م) : جودة الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

6. ربيع محمد شحاتة : علم النفس الصناعي ط1، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
(2006م)
7. زينب هدار ، جميلة سليمان(2016م) : تقدير الذات و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة بغرداية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الحكمة للدراسات النفسية.
8. سعاد خميس راشد العريمية (2019م) : مستوى الطموح وعلاقته بالرضا عن التخصص لدى عينة من طالبات جامعة نزوى- بسلطنة عُمان ، مج 36 ، ع 2 ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
9. سميرة خويلدات يمينة خلادي (2018م) : الرضا عن التخصص ومستوى الطموح كمنبئات لفاعلية الذات الإرشادية لدى طلبة الإرشاد والتوجيه، دراسة وصفية بجامعة قاصدي مرباح ، قسم علم النفس وعلوم التربية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح – ورقلة. الجزائر.
10. عبد العزيز عبد المجيد (2008) : سلسلة الإعداد النفسي للرياضيين - الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر ، القاهرة.
11. عبد المجيد نشواتي (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 فاعلية الذات وستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
14. فاروق عبد الفتاح موسي(2009م) : إختبارات 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 (1998م) : سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. محمد عبد التواب معوض ، سيد محمد عبد العظيم (2005م) : مقياس مستوى الطموح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة .
18. محمد عبد الهادي الجبوري (2013م) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات والطموح الاكاديمي والاتجاه للاندماج الاجتماعي لطلبة التعليم المفتوح " الاكاديمية

العربية المفتوحة بالدنمارك كنموذج"، رسالة دكتوراه، كلية

الاداب والتربية، الاكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

19. محمد عليشة الأحمدى (2008م) : تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً، النظرية

والتطبيق، ج1، 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. نسيم 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 استخدام الدورة الخماسية للتعليم "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 الى التعليم الايجابي ومن دور معلم ملقن الى دور وسيط نشط هدف تسعى الدولة المصرية لتحقيقه وتدعمه بكافة القدرات ، واصبح المجتمع شريكا لها، حيث ان طبقات المجتمع بكافه نوعياتهم هم المستفيدون من مخرجاتها وبالتالي انعكس ذلك على مكوناتها ، وبالتالي يؤثر على أن تتحول كل مؤسسه تعليميه الى مركز من الاشعاع لتفريغ الخبرات والقدرات والمواهب واكتساب للمهارات، وطرق التدريس التقليدية التي لا تتماشى مع متطلبات العصر، مركزين على الاستراتيجيات التعليمية واساليبها التدريسية الحديثة من اجل اعداد المواطن للعمل المنتج مع افساح 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 فيكتشف ويحصل ويمارس ويقوم دور المعلم في هذه الاستراتيجية هو الموجه الذي يعاون المتعلم في تحديد الأهداف ويهيأ له مصادر التعلم لذا.. فإن معلم اليوم مدرس ورياضي ولا يقف عند اسلوب معين في التدريس . (11: 27)

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

فيمكن 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 إلي أن يتعلم المتعلمين المعرفة الجديدة من خلال بنائها بأنفسهم ويكون هذا التعلم ذي معنى بالنسبة لهم ووثيق الصلة بحياتهم العملية . كما أنه يسعى إلي 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 أبرز 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 ، واندراج تحتها مسميات مختلفة جميعها تعتمد على فلسفة التعلم البنائي مثل دورة التعلم خماسية المراحل ، ونموذج ويتلي للتعلم البنائي. (9: 8)

هذا ويساعد التعلم الحركي المتعلم على ان يحصل على استجابات مناسبة وبناء وترسيخ البناء الظاهري للحركة ، ومن ثم الوصول الى الهدف المرسوم بكل دقة مع ملاحظة الاستعانة بمتطلباتها التي تؤدي الى زيادة وسرعة التعلم منها استخدام الأدوات المساعدة وكذلك الوسائل المعينة فضلا عن استخدام التغذية الراجعة الملائمة لنوع و طبيعة المهارة أو الفاعلية التي 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 والتوسع والتقويم ، وأطلق عليها التطبيق الرباعي ، ثم تطورت على يد "بايبي BYBEE " (1993م) الى نموذج تدريسي اطلق عليه دورة التعلم خماسية المراحل أو الياءات الخمس لإشتمالها على خمس مراحل وهي (الإثارة **Engagement** ، الإكتشاف ، **Exploration** ، التفسير ، **Explanation** ، التوسع ، **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 ، وتبدأ كل مرحلة بحرف الياء وهي :-

- الياء الأولى "Engage" : وخلال هذه المرحلة يقوم المتعلم بطرح الأسئلة ومحاولة التعريف بالمشكلة وعرض الحلول على ذلك من أجل انخراط المتعلمين في العملية التعليمية.
- الياء الثانية "Explore" يستكشف في هذه المرحلة يكون للمتعم فرصة للإندماج في الأنشطة المختلفة ، حيث يطورون خبراتهم كفريق مما يساعدهم في عملية التواصل ، ويكون دور المعلم هنا كميسر لسير العملية التعليمية .
- الياء الثالثة "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 "Elaborate" يوسع المتعلمون في هذه المرحلة الفاهيم التي تعلموها ويربطونها بمفاهيم أخرى ذات صلة بما تم تعلمه ، حيث يربطون فهمهم العام بالعالم من حولهم.
- الياء الخامسة "Evaluate" وهي عملية تشخيصية مستمرة تسمح للمعلم بتحديد ما إذا كان المتعلم قد حقق فهم المفاهيم والمعارف أم لا، ويمكن تحقيق التقييم عند كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية.(22)

هذا وتعددت 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 الخطائص البدنية والتي يعتمد عليها الأداء الرياضي كالقدرة العضلية والتوافق 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 وتنفيذه لمواجهة 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 علي 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 نظرا لخصوصية المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتنوع وتعدد مواقف اللعب وتباين سرعة الأداء وإيقاع اللعب. (12 : 25 – 37)

والتوافق الحركي يعتبر المكون الأساسي للأداء المهاري ، فهو العامل الرئيسي لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة ، فإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن 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 الفرقة الثالثة تخصص التدريس لاحظت قصور واضح في مستوى أداء مهارتي حائط الصد والضرب الساق في التوقيت وبالتوافق الصحيح وكذلك توجيه الكرة في الضرب الساق كما انه هناك ضعف ملحوظ في التزامن الحركي للمهارة من حيث توقيت الخطو والإرتقاء والضرب في الوقت المناسب للكرة من المعد أثناء أداء الضرب الساق أو أثناء حائط الصد ضد هجوم المنافس ، حيث ينقصها التوافقات الحركية للمهارة والتي التأكد من ان طريقة التعلم المستخدمة لا تبلي احتياجات الطلاب ، حيث افتقارهم لبعض التوافقات الحركية، وهذا ما تم التأكد منه ، بدراسة استطلاعية على عدد (6) طلاب تظهر عليهم بعض القصور في الأداء المهاري للضرب الساق وحائط الصد ، وبتطبيق بعض اختبارات التوافق الحركي والتي أفادت بقصور واضح في التوافق الحركي مقارنة بطلاب مميزة كلاعب بمنتخب الجامعة للكرة الطائرة وممارس لرياضة الكرة الطائرة بالدوري ومسجل بالإتحاد المصري للكرة الطائرة ، كما لاحظت الباحثة أن طريقة التعلم المهاري التقليدية لا تلقى استحسان الطلاب حيث تتعامل مع الطالب كمستقبل فقط دون ادنى مشاركة في أن الاكتشاف والتطور الذاتي وبالإشتراك 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 الخماسية أو ما تعرف (بالياءات الخمس) في التعليم وخاصة في مجال

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

هدف البحث :

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

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية 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 الخماسية للتعلم (الياءات الخمس) Strategy of building 5E :- هي نمودجا تعليميا يستخدمه المعلم مع الطلبة بهدف أن يبني الطالب معرفته العلمية بنفسه من جهة 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 مهارتي حائط الصد والضرب الساحق بفاعلية وتوافق حركي يحقق الهدف من المهارة ، ويكون التوافق الحركي والتوقيت السليم للأداء معيار لتقييم الاداء المهاري الصحيح . (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة :-

- 1- دراسة " فيبريانتو بوترا، وآخرون Febrianto Putra,et al (2018م) (17) بعنوان " تأثير استراتيجية الياءات الخمسة على زيادة المفاهيم ودافعية التعلم ، وبلغت عينة البحث على

(29) طالباً وكان من اهم النتائج تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذن درسوا وفقاً لأستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، في زيادة المفاهيم ودافعية التعلم.

2- دراسة "هبة حميد وادي" (2017م) (15) بعنوان تدريس مادة التاريخ الاوربي الحديث والمعاصر وفق استراتيجيات الياءات الخمسة في تحصيل طلاب الإعدادي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بلغت (82) طالب بالمرحلة الإعدادية ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وكانت اهم النتائج هو تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لأستراتيجية الياءات الخمسة على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية ، في زيادة المفاهيم ودافعية التعلم.

3- دراسة "هاليل ايفن ، كامليير" Halil Evren , Camliyer (2016م) (18) بعنوان "نموذج تعليمي جديدة في التربية البدنية بإستخدام دورة التعلم الخماسية (5E) وهدفت هذه الدراسة الى استخدام دورة التعلم الخماسية 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 الخماسية وفقاً للمنهج البنائي (5E) مع ميول واتجاهات الطلاب ، وتحقيق تحسن في التحصيل المعرفي لديهم.

4- دراسة "منى مصطفى عوض الله" (2012م) (14) بعنوان أثر استراتيجيات الياءات الخمس (5E'S) على تنمية 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 احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وكانت اهم النتائج هو تفوق طلاب المجموعة التجريبية الذين درسوا وفقاً لأستراتيجية 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 بالحاسب الالي على مستوى اداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلبة كليه التربية الرياضية بالمنيا ، هدفت البحث الى التعرف على تأثير استخدام اسلوب التعلم البنائي بالحاسب الالي على مستوى الاداء والتحصيل المعرفي لبعض مسابقات الميدان والمضمار لطلبة كليه التربية الرياضية بالمنيا ، واشتملت العينة على طلبة 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.

6- دراسة "إريم وآخرون" "Irem et al" (2010) (20) بعنوان تأثير التدريب بالقفز بالحبل على قوة الكتف والأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة ، وهدف البحث للتعرف على تأثير التدريب بإستخدام الحبال على القوة العضلية للكتف والأداء المهاري للضرب الساحق وكانت المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي 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.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار المنهج العلمي المستخدم في البحث.
- طريقه تحديد واختيار عينة البحث.
- المساهمة في تحديد أدوات ووسائل القياس اللازمة لجميع البيانات.
- توضيح معظم الخطوات الإجرائية التي سوف تتبع في البحث

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة

مجتمع وعينة البحث:

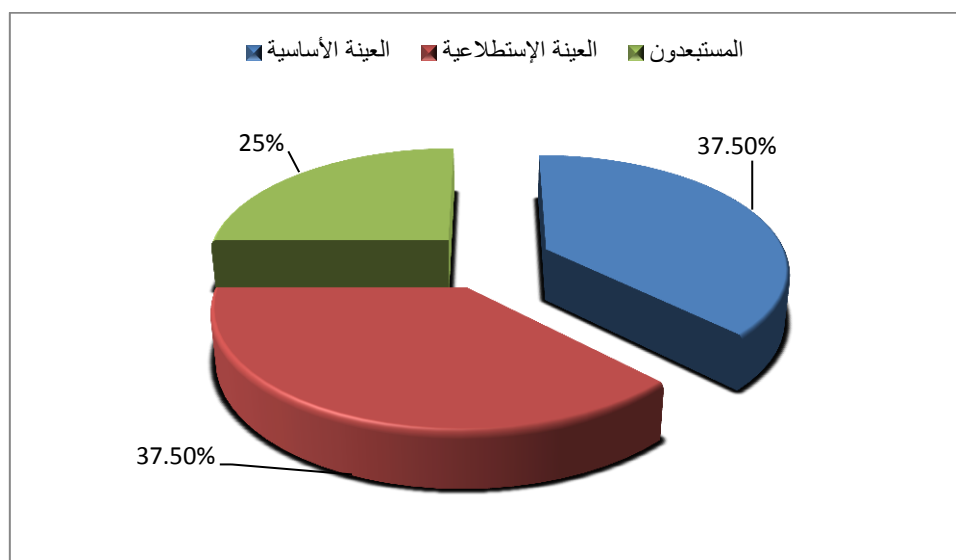
اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب الفرقة الثالثة تخصص التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش والمقيدين للعام الدراسي 2020م/2021م ، والبالغ عددهم (32) طالب قامت الباحثة بإستبعاد (8) طلاب الباقين للإعادة والطلاب والمحولين والمصابين ، كما قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وقد بلغ اجمالي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

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث

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

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 عيني البحث نسبة مئوية بلغت (77.40%) من المجتمع الكلي للبحث ، حيث إستبعدت الباحثة عدد (8) لاعبات من مجتمع البحث نظرا لعدم التزامهن بالحضور ، ويتضح توصيف مجتمع البحث وعيني البحث ، من الشكل رقم (1)



شكل (1)

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 مهارتي حائط الصد والضرب الساحق ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والمغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري قيد البحث ن=12 طالب

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

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء في بعض المتغيرات الاساسية لدى عينة البحث وذلك لبيان اعتدالية البيانات ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث انحصرت ما بين (-3 ، +3) وبهذا فإنها تقع داخل المنحنى 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 انسب 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 :-

اولا قياسات واختبارات تجانس عينة البحث :-

- السن : تم التحقق من سن الطلاب عينة البحث من خلال بطاقات الهوية الشخصية لديهم .
- الطول : تم قياس الطول بإستخدام جهاز الريستامير داخل الكلية.
- الوزن : تم قياس وزن الطلاب بإستخدام ميزان طبي رقمي داخل الكلية.
- اختبار الذكاء: قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي 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 .

ثانيا الاختبارات البدنية قيد البحث :-

وفي ضوء الدراسات والمراجع المتخصصة تم اختيار الاختبارات الآتية :-

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

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

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 تدريسها 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 ريستاميتز لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - أطواق
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ث) - شريط لقياس الأطوال (سم) - أقماع
- حبال وثوب - طناديق خطو - 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 الى الأربعاء الموافق 31/3/2021م وقد إستهدفت الدراسة ما يلي :-

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في إجراءات البحث
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات:

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).

جدول (3)

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

قيمة T	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*26.2	1.02	23.32	0.147	35.41	سم	الوثب العمودي لسارجنت
*26.9	0.96	30.55	0.117	42.21	كجم	قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر
*11	0.95	18.84	0.94	12.25	ث	الجري المكوكي 10 مرات في (5) متر
*8.9	0.84	5.49	1.28	11.63	عدد	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)
*30.7	0.47	22.31	0.51	31.84	كجم	قوة عضلات الذراعين بالدينامومتر

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (0.05) = 2.94

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

ثبات الاختبار Reliability :

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

جدول (4)

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

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*0.890	0.68	29.48	0.58	29.36	سم	الوثب العمودي لسارجنت
*0.721	0.63	37.14	0.53	36.38	كجم	قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر
*0.647	1.12	15.12	0.94	15.545	ث	الجري المكوكي 10 مرات في (5) متر
*0.789	1.16	8.68	1.06	8.56	عدد	ثني ومد الذراعين من الانبطاح (60ث)
*0.862	1.62	27.14	0.49	27.07	كجم	قوة عضلات الذراعين بالدينامومتر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.576

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

عند مستوى معنوية (0.05) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً 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 التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الدورة الخماسية للتعلم (الياءات الخمس) بداية من يوم الخميس الموافق 8/4/2021م ، والذي إستمر لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً ، متوسط زمن الوحدة فى الاسبوع (90 دقيقة) ، أيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع إنتهاءً بيوم الأحد الموافق 30 / 5 / 2021م.

تخطيط البرنامج التعليمي :

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

وتمرينات بدنية يبحث عنها الطالب بالاطلاع عليها مسبقا ، ومن فى الاندماج فى الأنشطة المختلفة لتطوير قدراتهم البدنية المرتبطة بالأداء . اما 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 والاخير فاعتمدت الباحثة هنا على الياء الاخيرة من دورة التعلم الخماسية وهي ياء (يقيم) والتي تعتبر عملية تشخيص مستمرة للمعلم والتي من خلالها يقوم بتحديد اذا قام الطالب من تحقيق الأهداف المرجوة أم لا حيث تطوير القدرات والبدنية أثناء الوحدات التدريبية وكذلك تحسن يلاحظه المعلم والطالب في مستوى الأداء المهاري .

الهدف من البرنامج:

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

جدول (5)

العناصر الأساسية لمحتوى البرنامج التعليمي

م	المتغيرات	المحتوى
1	الياء الأولى (يشارك)	وفيها يشارك الطالب زملائه في شكل مجموعات للتوصل لأنسب التمرينات المرتبطة بالأداء المهاري ، ثم مشاركة المجموعات بعضها البعض خبراتهم.
2	الياء الثانية (يكشف)	وهنا يكشف ويبحث الطالب للوصول الى الحلول الأنسب للأداء
3	الياء الثالثة (يشرح)	تتيح الفرصة لكل طالب بعرض خبراته المرتبطة بالأداء الحركي
4	الياء الرابعة (يطور)	وهنا يقوم الطالب بربط المعارف المرتبطة بالمتغيرات البدنية والأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق بالكرة الطائرة .
5	الياء الخامسة (يقيم)	وهنا يقوم كل طالب بتقييم نفسه وما مدى نجاحه فى اكتساب المتغيرات البدنية وتحسن الأداء لديه ، وكذلك تقييم زملائه.

التخطيط الزمني للبرنامج التعليمي المقترح : -

- عدد الوحدات خلال مدة التنفيذ للبرنامج :

3 وحدات × 8 أسابيع = 24 وحدة تعليمية .

اجمالي متوسط الزمن فى الأسبوع :

3 وحدات × 90 دقيقة = 270 دقيقة .

- متوسط الزمن الكلي 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 تبنى عليها الوحدات التعليمية وخصائص المرحلة السنية ، حتي يمكن بناء الوحدات التعليمية المناسبة لدورة التعلم الخماسية للتعرف على المتغيرات البدنية بإستخدام أدوات مختلفة كالحبال والصناديق والأطواق والأقمار ، وكذلك ملاحظة متغيرات الأداء المهاري الصحيح. وقد حددت الأسس التالية كمعايير للوحدات التعليمية :-

- اتباع مبدأ التنوع في باستخدام التمرينات المختلفة .
- اتباع مبدأ التدرج في اختيار التمرينات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب، وكذلك بالنسبة لشده الحمل التدريبي.
- تطبيق مبدأ الراحة الايجابية .
- الانتظام في حضور جميع الوحدات التعليمية دون انقطاع.

المرحلة النهائية :-

القياس البعدي :-

تم إجراء القياس البعدي 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 اشتملت على :-
(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الألتواء ، إختبار T للفروق ، معامل الارتباط البسيط لبيسرون ، نسب التحسن المئوية)

عرض ومناقشة النتائج :-

أولا عرض النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث
ن=12 طالب

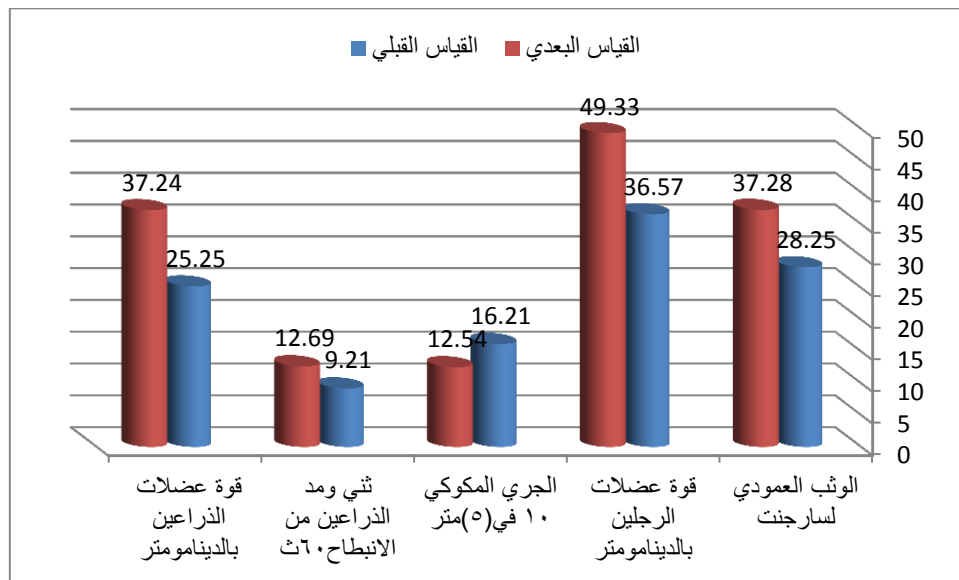
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T
			ع±	س	ع±	س	
1	الوثب العمودي لسارجنت	سم	28.25	2.01	37.28	1.95	*10.7
2	قوة عضلات الرجلين بالدينامومتر	كجم	36.57	0.79	49.33	1.63	*23.4
3	الجري المكوكي 10 في (5) متر	ث	16.21	1.14	12.54	1.84	*5.62
4	ثني ومد الذراعين من الانبطاح 60 ث	عدد	9.21	2.54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

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

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من

قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) .



شكل (2)

الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في المتغيرات البدنية قيد البحث

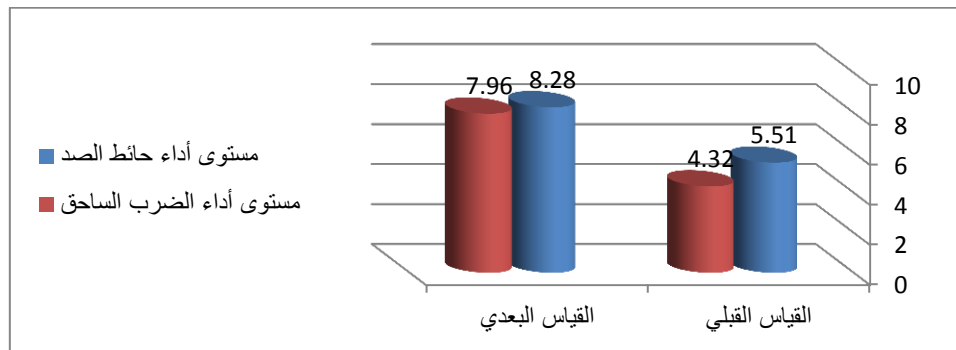
جدول (7)

دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث ن = 12 طالب

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

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

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



شكل (3)

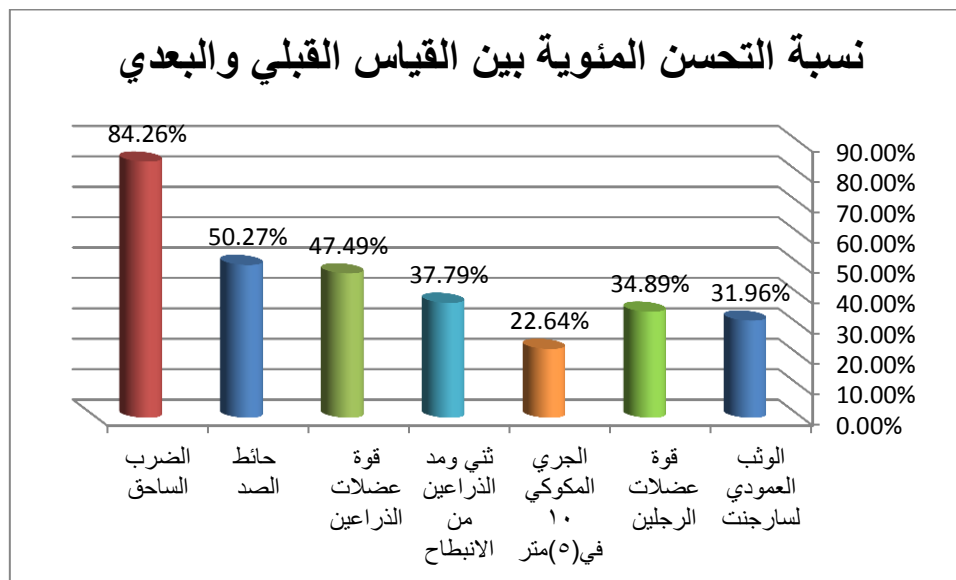
فروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق قيد البحث

جدول (8)

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

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

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 البعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ويتضح 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 (22.64% : 47.49%) ويوضح ذلك الشكل (4) ، وتعزي الباحثة هذا التحسن الواضح لدى عينة البحث الى استخدام الدوة الخماسية للتعلم قيد البحث والتي تتيح فرصة للطالب كي يطرح آرائه ومقترحاته نحو تطوير الأداء وبذلك تكون العملية التعليمية إيجابية كما أن استخدام الطلاب للوسائل التكنولوجية الحديثة للبحث

والإستكشاف نحو تطوير الاداء يتوافق مع التطور التكنولوجي للتعليم في العصر الحالي ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة **ظاهر عبد الوهاب (2008م)** (7) والتي اكدت على أهمية الوسائل التكنولوجية في التعليم كوسيلة سهلة ومحبة للطلاب تساعد في الحصول على كل معلومات الاداء، كما ترى الباحثة أن ذلك أهم ما ميز البرنامج التعليمي المتبع انه يتوافق مع الطلاب ومحبي اليهم الا وهو دورة التعلم الخماسية "الياءات الخمس" وهي (يشارك، يستكشف، يشرح ، يطور ، يقيم) وهو اهم ما يميز التعلم البنائي ، وهذا ما توصلت إليه دراسة "**علي عبد المجيد (2001)**" (9) يعد نموذج التعلم البنائي The Constructivism learning modal من ابرز النماذج التي تعتمد علي 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 للتعلم في بناءة 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 ومقترحات الطلاب المختلفة على جروب يجمع مجموعات الطلاب وعلى الطلاب 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)** حيثشير الى أن استخدام ادوات مختلفة في تعلم مهارات الكرة الطائرة ومحاولة التوافق مع متغيرات الاداء

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

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

مناقشة الفرض الثاني :

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

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

وهذا يتفق مع ما أشار اليه **"جيرزي سادوسكل Jerzy Sadoskil (2005)(21)** أن للمقدرة 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 اكدت **وفاء عبد الحفيظ (2005م)(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 للوثب والضرب فإملاك الطالب للمتغيرات البدنية المناسبة للمهارة تسهل عليه عملية اكتساب الأداء المثالي لها ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " محمد لطفي السيد (2011م) (20) الى أن الضرب الساحق وحائط الصد من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، كونهما من المهارات الحركية المركبة - حائط الصد والذي يصعب تعلمه وتنفيذه لمواجهة هجوم الخصم بإحراز نقطة ضده ، وكلاهما يحتاج إلى مقومات وقدرات بدنية خاصة وأهمها على الإطلاق القدرة العضلية ، كما ترى الباحثة ان الدورة الخماسية للتعلم أو ماتعرف بالبيئات الخمس وسيلة محببة للطلاب لها دور كبير في تحسن مستوى الاداء لدى عينة البحث حيث أن امتلاك الطلاب القدرة على المشاركة والاندماج مع الاخرين يشكل دافعية لدى الطلاب تساعد في تعبئة طاقاتهم لإظهار أفضل ما لديهم فى الأداء المهارى في جملة التمرينات ، عوضا عن الاسلوب التقليدي فى التدريس والذي كان فية الطلاب مستقبل فقط دون أى تفاعل أو مشاركة وهذا اهم ما يميز التعلم البنائي باسلوب اليات الخمسة ويتفق ذلك مع ما اشارت إليه " فتحية اللولو (2011م) (10) الى أن ما يميز استخدام استراتيجية البيئات الخمس انها تجعل المتعلم نشطا إيجابيا تتوافر لديه الدافعية والخبرة ، حيث يبني معرفته بنفسه ويحتفظ بها مدة طويلة نسبيا ، وتنمية روح التعاون والعمل كفريق ، تنميه لغة الحوار مع الزملاء ومع المعلم ، ومراعاة الفروق الفردية لإعتمادها على خبرة المتعلم الذاتية وممارسته للأنشطة العملية وتوسيعها وتقويمها .

كما أن أسلوب التعلم البنائي ينصب اهتمامه وتمركزه على المتعلم من خلال محاورته مع المعلم للتوصل الى حلول ومقترحات ، وهو اهم ما يساعد الباحثة فى كيفية التعرف على انسب التمرينات التى تتناسب مع عينة البحث ، فالاهتمام بالمتعلم ومشاركته فى اتخاذ القرارات التدريسية من العوامل الاساسية فى 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 التنويه ان اسلوب التعلم البنائي يسعى إلي 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 على التعلم الذاتي من خلال تنمية عمليات التعلم من أو البحث العلمي لديهم ومنها (عمليات الملاحظة – المقارنة – التعميم – الاستنتاج) (4 : 19) كما أن ان البرنامج التعليمي وفقا لدورة التعلم الخماسية ، يتميز بقدرته 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) ، فيبريانتوبوترا، وآخرون . Febrianto Putra, et al (2018م) (17) حيث توصلت هذه الدراسات الى نتائج تؤكد على اهمية استراتيجية الياءات الخمس في التعلم.

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

الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض واجراءات البحث توصلت الباحثة الى الإستخلاصات التالية:

- 1- أن استخدام الدورة الخماسية للتعلم أو ماتعرف بالياءات الخمس أثرت إيجابيا في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى طلاب الفرقة الثالثة (عينة البحث) وينسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (22.64 % 47.49%).
- 2- أن استخدام الدورة الخماسية للتعلم أو ماتعرف بالياءات الخمس أثرت إيجابيا في تحسين مستوى الأداء المهاري لحائط الصد والضرب الساحق لدى طلاب الفرقة الثالثة (عينة البحث) وينسب مئوية بلغت نسبت التحسن المئوية لحائط الصد (50.27%) ، بينما بلغت نسبة التحسن في الضرب الساحق (84.26%).

التوصيات:

بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام الدورة الخماسية للتعلم "الياءات الخمس" في تعليم المهارات الحركية الى تتطلب المختلفة والتي تتصف بالأداء المركب والتوافق والتزامن الحركي ، وحث الطلاب على التعلم ومشاركتهم به.

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

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

المراجعــــــــــــــــ:

أولا المراجع العربية :

1. اسامة كامل راتب (1990م) : "دوافع التفوق فى النشاط الرياضى" ، دار الفكر العربى ، ط1 ، القاهرة.
2. إيمان عبد المقتدر ربيع (2012) : بناء برنامج تعليمي على شبكه معلومات الدولية وتأثيره في جوانب تعلم بعض مهارات الكره الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
3. جابر عبد الحميد ، : اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة المصرية ، القاهرة.
4. حسن حسين زيتون : 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.رسالة دكتوراة 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 بالحاسب الالى على مستوى اداء بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلبة كليه التربيه الرياضيه بالمنيا ، ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا.
8. عصام عبد الخالق (1992) : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
9. علي محمد عبد المجيد (2001) : استراتيجيه مقترحة اعتمادا علي نموذج التعلم البنائي واثره علي 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 البنائي في تنمية مهارات التحليل والتركييب 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. (2011):
13. مكارم حلمي أبو هرجة ومحمد سعد زغلول وهاني سعيد عبد المنعم (2001) : . تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
14. منى مصطفى عوض الله : أثر استراتيجيات الياءات الخمس (5E'S) على تنمية المفاهيم العلمية وعمليات العلم بالعلوم لدى طلاب الصف السابع الأساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.
15. هبه حميد وادي" (2017م) : تدريس مادة التاريخ الاوربي الحديث والمعاصر وفق استراتيجيات 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 ناشئ التنس الأرضي من 9-12 سنة ، مجلة العوم البدنية الرياضية ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .

ثانيا 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.

ثالثا مراجع الإنترنت :

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

برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي 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

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 علي الساحة الرياضية، ووفقا لتطور العديد من العلوم الذي ادي ذلك الي تطور علم التدريب الرياضي الذي أصبح له طابعا مميزا في الفترة الاخيره حيث ازدهرت العديد من رياضات بفعل هذا التقدم وأخذت طابع القوة ، السرعة ،الدقة ، الرشاقة ،الإتقان 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 وتقوية العضلات والأعصاب، وأحد أنواع وأشكال الرياضات المختصة بالتمارين الرياضية التي بو *Tae Bo* التي تتضمن العديد من التفاصيل عند أداء التمرينات والخصائص البدنية المختلفة، حيث يتم تعريف ما هي رياضة التي بو *Tae Bo* بأنها 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 والكاراتية. وقد ظهرت في أواخر الثمانينيات علي يد بيلي بلانكس (20)

وتعتبر تمرينات التايبو من اساليب التدريبات الهوائية وهي تتكون من مجموعة من الحركات الفنية الكلاسيكية للفنون القتالية مع اضافة حركات للقدمين مأخوذة من رياضة الكاراتية والتايكوندو

- * أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.
- ** أستاذ التعبير الحركي بقسم التمرينات 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.

، ولكمات الذراعين مأخوذة من رياضة الملاكمة ويتم ممارسة هذه التدريبات علي الموسيقى مما يجعلها أكثر تشويقاً وفاعلية كما تؤدي الي زيادة كفاءة وقدرة القلب والجهاز التنفسي مما دفع بيلي (1999) الي تصميم برامج خاصة لتدريبات التايبو يمكن ان تشعر ممارسيها بمزيد من الثقة بالنفس والقوة.

كما يشير بيلي بلانكس 1999 أن تدريبات التايبو صممت للتلائم مع الاناث والذكور والصغار والكبار علي اختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالاتهم البدنية فيمكنهم جميعا ممارسة التايبو حيث أن كل حركة أو مجموعة من الحركات الفنية يمكن أن تعطي بما يتناسب مع الأعمار المختلفة والاستعدادات الشخصية وذلك بغرض الحصول علي الصحة واللياقة. (247:21)

واشير سلوي موسي (2002) الي أهمية ممارسة تمرينات التايبو وتأثيرها الفعال علي أجهزة الجسم المختلفة وتحسن 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 إلي انه علي الرغم من التطور السريع لعلم الفسيولوجي والذي أدى بدوره إلي تطور علم فسيولوجيا الرياضة ،من خلال ما يقدمه ذلك العلم من تفسير الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية التي ساعدت في تطوير طرق اتعلم الحركي والتدريب الرياضي ، فما زالت المؤلفات العلمية في ذلك المجال الأولي في العلم الأم (علم الفسيولوجي العام) في محاولة الاقتراب من الواقع التطبيقي في المجال الرياضي 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) الي 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 اللاهوائية ،والقدرات الهوائية ، وبعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة الصحية والتي تتأثر بمستوي 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 دوراً هاماً في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى أداء اللاعب، ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية عملها بكفاءة يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية والفسيولوجية تمكنه من الاستمرار في أداء النشاط الممارس (24:13)

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

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. (3: 85)

التعبير الحركي كنشاط من الأنشطة الرياضية له مهاراته الخاصة والتي تميزه وتعتبر بمثابة العمود الفقري لهذا النشاط والباليه كأحد فروع التعبير الحركي يتضمن دون غيره من الأنواع الأخرى على تكتيك خاص ويتطلب 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 للباليه هو الوثب الذي يدخل ضمن تكوين الجمل الحركي ذات الحركات المعقدة والسريعة ويتم احراز التقدم فيه بالتدريب الشاق مع وجود ضرورة الاهتمام بتفاصيل الأداء وتعتبر الوثبات في الباليه من أصعب المهارات عند ادائها فهي تتطلب مهاره فائقة للتحكم في عضلات الجسم بصفة عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة. ((68:18) (68:19) لذا يتطلب الوثب في الباليه قدراً كبيراً من القدر العضلي والرشاقة والدقة التي تساعد في عمليه الارتقاء لتحقيق افضل النتائج. وهناك العديد من الباحثين المتخصصين قاموا بالبحث في طرق وأساليب تنمية عناصر اللياقة البدنية مستخدمين تمرينات التايبو .

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون في مجال الرياضى عامة ومجال تدريب البالية خاصة لاحظوا وجود انخفاض في مستوي اداء بعض مهارات الوثب في البالية والشعور بالتعب بعد فترة قصيرة من أداء تلك المهارات لذلك اتجه الباحثون نحو نوع من التمرينات وهو تمرينات التايو للتعرف علي تأثيرها علي بعض مهارات البالية قيد البحث المتمثلة 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 علي برنامج مقترح لتدريبات التايو وتأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في (معدل النبض - معدل التنفس - ضغط الدم - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين).
- التعرف علي ما ينعكس علي تحسن الأداء الحركي لمهارات الوثب في البالية قيد البحث والمتمثلة في (الوثب مع تبديل القدمين - السيسون المغلق).

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض الجوانب الفسيولوجية قيد البحث .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوي الأداء في مهارات الوثب في البالية قيد البحث .

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

هو فن استخدام حركات الجسم وأجزائه المختلفة في التعبير عما بداخل الفرد من مشاعر وأحاسيس وهو لغة استبدل فيها اللفظ بالحركة للتعبير عن فكرة معينة او حدث ما بحيث تصل الى المشاهد فيستوعبها ويستمتع بها.(17:43-46)

2. البالية : Ballet

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 : Saute

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 التايبو: Tae -Bo Exercises

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

5. ضغط الدم: blood pressure

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 ينبسط القلب مرة أخرى ليعود الدم من الجسم إليه وينقبض مرة أخرى وهكذا، وتستمر الدورة الدموية على هذا الحال منذ بداية حياة الإنسان وحتى وفاته. (5: 399)

6. القياسات الفسيولوجية : Physiological measurements

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

7. الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: Vo2 Max

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

8. معدل النبض: Pulse Rate

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

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

9. معدل التنفس: *Respiratory Rate*

هو عدد مرات التنفس الكاملة في الدقيقة الواحدة. (15-12).

الدراسات المرتبطة:

1. أجرت سلوى سيد موسى (2002) دراسة بعنوان تأثير برنامج تمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات واستهدفت تلك الدراسة التعرف على تأثير تمرينات التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقد اختارت الباحثة عينة البحث الطريقة العمدية من طالبات الفرقة 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 التايبو.

2. أجرت رانيا محمد عبد الجواد (2006): دراسته بعنوان فاعلية تدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه واستهدفت تلك الدراسة التعرف على فاعلية تدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعته البحث ، واشتملت عينة البحث على عدد 21 لاعبة كاراتيه من طالبات الفرقة الرابعة تخصص كاراتيه بكلية التربية الرياضية للبنات جامعته الزقازيق ، ومن اهم النتائج التي اسفرت عنها الدراسة هي التأثير الايجابي لتدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتأخير ظهور التعب واستمرار اداء الاعبات بالقوة والسرعة المطلوبه نتيجة لتنمية التحمل الخاص بالاستخدام تدريبات التايبو.

3. اجري كلا من وليي وينيس (2007) *Lennia matos, vansteenkiste, marten willy lens* : دراسة بعنوان تأثير الهدف الداخلي والخارجي في ابطار ممارسه الاداء " ويهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التمرينات البدنيه الحديثه مثل تدريبات التايبو على المشاركين بها ومدى تأثيرها على الاجهزه الداخليه للجسم والمظهر العام للتكوين الجسمي وتكونت عينة الدراسة عاى عدد

(224) فرد ،وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعته البحث ،واستخدمت الدراسة استبيان للتعرف على مختلف استجابات المشاركين،وكانت اهم النتائج هي ان هناك زيادة مستمرهفي عدد المشاركين لمثل هذا النوع من التدريبات الحديثه وبصفه خاصه للشباب من سن 19 سنه فاكثر ،كما اظهرتالنتائج عدم وجود اثار سلبيه نتيجه لممارسه تدريبات التايبو على تلك المرحله السنيه ، وتحسن في اللياقه البدنيه العامه للافراد المشاركين وكفائه الاجهزه الداخليه ،وانخفاض معدل التعرض للأمراض والاصابات وانخفاض معدل زياده السمنه .

4. قام "ماوريس وآخرون (2003) *Maurice et al* : بدراسة بهدف التعرف على تأثير أنواع مختلفة من النشاط البدني ومنها تدريبات التايبو على معدل ضربات القلب، ومعدل إنتاج الطاقة والقوة العضلية للرجلين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، 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) دراسه بعنوان : فاعلية تدريبات التايبو على تطوير بعض جوانب اللياقه البدنيه والفسولوجية ومستوي الاداء في الرقص الحديث وتكونت عينة الدراسة علي طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية النوعية شعبة التربية الرياضية للعالم 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 اصبح العدد الفعلي للعينة الاساسية هو (20) طالبة ، تم تقسيمهن علي مجموعتين احدهما ضابطة والاخري تجريبية قوام كل منهم (10) طالبات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (احدهما ضابطة والاخري تجريبية) لملائمة لطبيعة الدراسة.

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

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

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

إجراءات البحث.

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك بأجراء القياسات (القبلية -البعيدة)

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

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

حجم العينة:

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

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات فرقة البالية 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 ولي الامر.
3. اجراء الكشف الطبي على اللاعبات للتأكد من عدم وجود مشاكل صحية لديهن.

مجالات البحث:

1. المجال البشري:

اشتمل المجال البشري للبحث علي اللاعبات في فرقة البالية بنادي جزيرة الورد المنصورة في محافظة الدقهلية .

2. المجال الزمني:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث وإجراء القياسات القبلية والبعدية خلال الفترة من (2021\5\25) الي (2021\9\10)

3. المجال الجغرافي:

تم تطبيق التجربة وإجراء القياسات القبلية والبعدية بنادي جزيرة الورد المنصورة بمحافظة الدقهلية .

أدوات جمع البيانات:

1. استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الفترة الزمنية لتنفيذ برنامج التايبو التي تتناسب مع اللاعبات في المرحلة العمرية من (11-15 سنة)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تأثير برنامج التايبو التي يتناسب مع اللاعبات في المرحلة العمرية من (11-15 سنة)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالمرحلة السنية (11-15) سنة.
2. استمارة تسجيل بيانات:

يسجل بها القياسات القلبية 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 الاكسجين) .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- اختبار معدل التنفس.
- اختبار هارفارد للخطو لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين
- اختبار قياس معدل النبض
- جهاز ضغط زئبقي.
- ريستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- شريط قياس بطول 50م.
- أقماص.
- أقلام وأوراق بيضاء A4
- ساعة إيقاف.
- صالة بالية

التأكد من صلاحية المكان والأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية يوم (2021\5\25) الي (2021\5\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 التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارة المخصصة لذلك بدقة.

القياسات الفسيولوجية:

- جهاز لقياس نبض القلب
- جهاز لقياس ضغط الدم الانقباضي والانقباضي.
- قياس معدل التنفس
- اختبار هارفارد للخطو لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $VO_2 max$

برنامج التايبو المقترح:

تم استطلاع رأي السادة الخبراء في محتوى البرنامج من حيث الفترة الزمنية الكلية وعدد مرات التكرار في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية بالإضافة الي تمرينات التايبو المناسبة للاعبات المرحلة السنية من (11-15) وكانت تحليل الاستمارة أن الفترة الكلية للبرنامج (شهرين ونصف) موزعة علي (30) وحدة تدريب شهريا بواقع (3) مرات تكرار أسبوعيا وبزمن من (40 : 60) دقيقة في اليوم وبشدة قدرها من 50% الي 59%.

الهدف من برنامج التايبو:

- 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 السيرون المغلق).

التصميم التجريبي للبرنامج:

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

تقنين برنامج التايبو المقترح:

- تم تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام تمرينات التايبو
- 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 علي النحو التالي :
- (10) دقائق لكل من فترتي الاحماء والتهدة طوال فترة تطبيق البرنامج .

- تبدأ فترة التدريب الأساسية بزمان 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 والعاشر.
- وبشدة قدرها من 50% الي 59%. وتم التعويض عنها بمعادلة كارفن
- التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث (التجانس).

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. (n=11)

المتغيرات	الاختبارات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات الأساسية	العمر الزمني (السن)		سنة	11.78	11.00	1.75	1.33
	الارتفاع (الطول)		سم	139.44	138.00	8.26	0.52
	الكتلة (الوزن)		كجم	39.67	36.00	8.83	1.25
المتغيرات الفسيولوجية	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين		لتر/دقيقة	63.78	62.00	4.65	1.15
	معدل التنفس		دورة/الدقيقة	98.35	98.00	1.05	1.00
	معدل النبض		نبضة/دقيقة	83.70	75.00	16.15	1.62
	معدل ضغط الدم		ضغط الدم الانقباضي	113.68	110.00	4.71	2.34
			ضغط الدم الانبساطي	87.96	80.00	3.33	2.66
	مستوي الأداء في مهارات الوثب في الباليه		سيسون مغلق	1.15	1.33	0.61	0.90-
تبديل القدمين في الهواء			0.75	0.67	0.51	0.49	

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 للعلوم الاجتماعية) *SPSS(Statistical Package For Social Science* الإصدار (25) مستعيناً بالمعاملات التالية: (المتوسط، والوسيط، والانحراف، والإلتواء). اختبار "ويلكوكسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.

1. حجم التأثير (*Effect Size*):

أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).

ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).

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

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

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

3. نسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" (*Gain Ratio (MGBLak)*)

عرض ومناقشة نتائج البحث.**عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:****عرض نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار ويلكوكسون (*Wilcoxon Test*) لدلالة 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 (*Matched Pairs Rank Biserial Correlation*) (r_{prb})، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*)، كما في جدول (3/4) و (4/4)

جدول (3/4)

نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ($rprb$)، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات الفسيولوجية. (ن=9)

حجم التأثير	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
				ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(η^2)	(rp)
0.890	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	اختبار هارفارد (VO_{2ma})	لتر/دقيقة	0	0	0	9	5	45	2.67	1.00	0.890
0.889	معدل التنفس	دورة/الدقيقة	CW	9	5	45	0	0	0	2.67	1.00	0.889
0.841	معدل النبض	نبضة/دقيقة	BW	9	5	45	0	0	0	2.52	1.00	0.841
0.713	معدل ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	مليليمتر زئبقي	8	5.06	40.50	1	4.50	4.50	2.14	0.80	0.713
0.895		ضغط الدم الانبساطي	مليليمتر زئبقي	9	5	45	0	0	0	2.68	1.00	0.895

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)؛ ويتضح من جدول (3/4) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائية؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير ($rprb$) تراوحت بين (0.80) و(1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (0.713) و(0.895) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (4/4)

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

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

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

2/1/ مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كلا من السيد دريالة (1999) ، إسلام سالم، سمير عيسى(2010)، اميليو فيلا و آخرون *Emilio Villa et all* (2016) أن الحمل البدني للتمرينات أدى الى التحسن في الكفاءة الفسيولوجية لعضلة القلب أن التدريبات الهوائية تؤدي الى رفع كفاءة عضلة القلب لدي الاناث الممارسات عن غيرهم من الاناث 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 اللاعب، ولكي تؤدي الأجهزة الحيوية عملها بكفاءة يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية والفسيولوجية 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، والقوة العضلية، والتحمل العضلي والقدرات اللاهوائية ، والقدرات الهوائية، وبعض المؤشرات البيولوجية المرتبطة بالحالة

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

كما وجد الباحثون تأثير كبير علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الباحث في القياس البعدي عنه عن القياس القلبي والمتمثلة في (معدل النبض وضغط الدم ومعدل التنفس والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) .

وتتفق تلك النتائج مع ما ذكره كل من محمد حسن علاوي (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 الي رفع مستوى الأداء .

ويعزي الباحثون هذه النتائج الي تأثير برنامج التايبو الموضوع بدقه لمناسبة مع طبيعة البحث والمرحلة السنية قيد البحث والمصاحب لأسلوب الاثارة والتشويق، وهذا يتفق مع تيبول واخرون (2002)، أن تدريبات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة وكان الهدف منه تحسين الحالة الفسيولوجية للجسم بشكل عام والقياسات الفسيولوجية قيد البحث بشكل خاص .

وهذا ماتوصل اليه الباحثون في هذه الدراسة والذي تؤكدته النتائج من صدق الفرض الأول والذي يعني بأنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القلبي والبعدي لعينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية

2/4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

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

مربع ايتا (η^2)، وللتحقق 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 التغير/ التحسن ($Change$ Ratio)، 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 البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة ($rprb$)، وقيمة مربع ايتا (η^2) في المتغيرات المهارية ($n=9$)

الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(r_{pr})	(η^2)
سيسون مغلق	درجة	0	0	0	9	5	45	2.67	1.00	0.889
تبدیل القدمين في الهواء	درجة	0	0	0	9	5	45	2.67	1.00	0.891

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)؛ ويتضح من جدول (5/4) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعني أن قيمة اختبار ويلكوكسون دالة إحصائياً؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير ($rprb$) تساوي (1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^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" وقيمة ($MGBlak$) في المتغيرات المهارية ($n=9$)

الاختبارات	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدل التغير ($Change$ Ratio)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio ($MGBlak$)
سيسون مغلق	5	1.11	4.56	3.44	310.00	0.9	1.6
تبدیل القدمين في الهواء	5	0.70	4.37	3.67	521.05	0.9	1.6

يتضح من جدول (6/4) أن نسبة التحسن تراوحت بين (310.00) الى (521.05)

2/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ان لتقنين تمرينات التايبو والتي يتميز أدائها بالتدرج والتشكيل بين تدريبات القوة والسرعة بإيقاع حركي معين والتي تشتمل علي 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 التايبو تؤهل الشخص للتواصل مع الجسم والعقل وتبرز تدريبات عناصر اللياقة البدنية الضرورية الهامة للاعبة البالية. حيث أنها ذات طبيعة تخصصية تساعد علي 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 مستوي 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ويتضح أن قيمة حجم التأثير ($rprb$) تساوي (1.00) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تراوحت بين (0.889) و (0.891) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

ويتضح 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 البعدي 4.37 لمهارة الوثب مع تبديل القدمين وكان الفرق بين القياسين 3.67 وهذا يدل على حجم تأثير قوي

وكان متوسط القياس القبلي لمهارة وثبة السيسون المغلق 1.11 حيث وصل متوسط القياس البعدي الي 4.56 وكان الفرق بين القياسين 3.44 وهذا يدل على حجم تأثير قوي جدا ويتضح من جدول (6/4) أن نسبة التحسن تراوحت بين (310.00) الى (521.05) ويرجع الباحثون نسبة التغير الكبيره الي البرنامج الموضوع (التايبو) بعناية وبدقة لمناسبة مع المرحلة السنية قيد البحث.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص علي وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية .

الاستنتاجات:

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

1. أظهرت تمارينات التايبو تأثيراً فعالاً في معدل التنفس ومعدل النبض وضغط الدم وظهر ذلك من خلال نتائج القياس القبلي والبعدي.
2. تمارينات التايبو أظهرت تأثيراً فعالاً في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى اللاعبات .
3. أظهرت تمارينات التايبو تأثيراً فعالاً في مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبات لمهارات الوثب في البالية قيد البحث.

التوصيات:

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

1. الاهتمام بتمارينات التايبو لما لها من تأثير في رفع مستوى الكفاءة البدنية .
2. الاهتمام بتمارينات التايبو لما لها من فاعلية في رفع مستوى الأداء المهاري في مهارات البالية بشكل خاص والرياضات الأخرى بشكل عام .
3. إجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير تمارينات التايبو 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، القاهرة. الدين سيد (1993)
2. _____ (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أبو العلا عبد الفتاح و محمد حسانين (1997) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، 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 التايبو 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 مقترح لتدريبات التايبو 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 التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركيه والمستوى المهاري لأداء بعض الوثبات مجلة حوث ، التربية الشاملة ، المجلد الأول ، النصف الأول، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
10. عالية عادل شمس الدين (2004) : تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو 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 أحمد عبد الفتاح (1983) : فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
14. ————— (2000) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. محمد شحاتة (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 بالتربية الحركية من منظور بنائي ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

18. Department of music dance (2002) : Dance course description, university of 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 Caiebration of Physical Activity mokitors in children”the North American Association for the study of obesity

ثالثا: 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 والسينما والمتاحف 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 معدي تسببه الفيروسات التاجية وهي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض تتراوح في شدتها ما بين نزلات برد ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة 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 سترتبت 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 ترتبت 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.

(31: 676)

وبدأت الدراسات تتجه نحو الآثار السلبية لجائحة كورونا (COVID-19) في جوانب متعددة منها الاجتماعي والنفسي 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 والترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

من الضروري فهم التأثير النفسي والبحث عن المحددات الرئيسية للتقليل من هذه المشكلات .

(26) ، (30)

وتشير دراسة كل من (22) (Banks, J., & Xu, X., 2020) ودراسة

(29) (Venkatesh, A., & Edirappuli, S., 2020) إلى أن انتشار جائحة

كورونا (COVID-19) أدى إلى فرض العزلة والحجر الصحي والتباعد الاجتماعي ونتج

عن ذلك آثار سلبية على الصحة النفسية وجودة الحياة كالإصابة بالإحباط والملل وتدني

الحالة المزاجية والاكتئاب والقلق وزيادة الشعور بالوحدة والتفكير السلبي والخوف من

العدوى بفيروس كورونا. (22 : 1) ، (29 : 1)

ولهذا فإن الإجراءات الاحترازية المفروضة مع انتشار جائحة كورونا (COVID-19)

جعلت المجتمع المصري والعالم بأسره أسيرا لهذا الوباء وأكثر شعورا 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 وغالبا ما يكون ذوي هذه الحالة النفسية متشائمون

بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجود الذاتي

أو العام ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وافتقاد الحيوية الذاتية وعدم التوافق

مع العالم . (9 : 4 - 5)

كما أن الهزيمة النفسية تجعل الفرد أكثر شعورا 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

العطاء وتوقف همته عن التفاعل الطبيعي مع من حوله من أمور ويتصور أنه من المستحيل

تحقيق أهدافه . (6 : 1) ، (10 : 129 - 130)

والشخصية الانهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام فضلا عن

انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة

السلبية للذات والآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل ، ومن ملامح الشخصية الانهزامية الميل لتعميم الخطأ والفشل في مهمة على سائر الأمور المشابهة وقابلة للانكسار والتي تفتقد الفاعلية والحيوية الذاتية وعندما يصبح في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها تصبح أكثر اعتمادية بمعنى تحميل الآخرين مسئولية الفشل ، ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية هي تغريب الذات فكرا وانفعالا وسلوكا في جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شئون الحياة.

(9 : 7)

كما تشير نتائج دراسات كل من ياسر مصطفى الشلبي (2014) (20) ، ودراسة محمود

مغاري العطار (2019) (16) ، ودراسة Campellone, T. R., Sanchez, A. H.,

(2019) (23) Fulford, D., & Kring, A. M. إلى أن الهزيمة النفسية تؤثر سلبا على

السلوك اليومي للأفراد . (20 : 13) ، (16 : 390) ، (23 : 149)

والانهزام النفسي جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة يمر بمراحل هي الشعور بالإحباط من الوضع الوبائي ، وسيطرة الشعور بتوهم المرض أو الإصابة بفيروس كورونا ، وانخفاض الطاقة اللازمة للقيام بالواجبات والمهام الأكاديمية وافتقاد الرغبة والحماس تجاه العمل الأكاديمي حيث يشعر الطالب بأن أدائه للتكليفات الدراسية ليس لها قيمة وليست 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 والأندية 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 (الفسولوجية 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 تساعد الفرد في تحقيق حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية . (14 : 34-40)

كما أن الأنشطة الترويحية تتيح الفرصة للفرد لتنمية قدراته وإمكاناته وتقوية إرادته وإحساسه بالمسؤولية والتغلب على الصعاب ، فهي وسيلة تربية تنمي الشخصية من جميع الجوانب ، بالإضافة إلى توفير طريق ممتع لحياة شخصية وعائلية زاخرة .

(17 : 20-26) ، (11 : 53 - 56) ، (12 : 82-87)

وأیضا تساعد 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 : 262) ، (28 : 487) ، (24 : 1-156)

ومما سبق يرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ضرورة حياتية لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) حيث تساعد على تنمية الشعور بالأمن وتحسين جودة الحياة الصحية والأسرية والاجتماعية والنفسية واستثمار وقت الفراغ ، ويتضح 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 الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟
2. ما الدوافع 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 متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير النوع (ذكور - إناث)؟
5. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير البيئة الجغرافية (قرية - مدينة) ؟
6. ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة (أقل من متوسط - متوسط - مرتفع) ؟
7. ما العلاقة بين الأنشطة الترويحية المنزلية والهزيمة 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 ذكر ، 1628 إناث) .

عينة البحث :

عينة شبكية (كرة الثلج) وقام الباحث باستخدام هذا الأسلوب نظرا لفرض الحظر والإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة بسبب جائحة كورونا (COVID-19) ، وبلغ قوامها

(500) طالب من كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بنسبة مئوية قدرها (13.23%) من حجم المجتمع مقسمين إلى (297 ذكور – 203 إناث) وتراوح أعمارهم ما بين (18-21) سنة ، وقام الباحث بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية ومقياس 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 وفقا للمتغيرات الديموغرافية .

جدول (1)

توصيف عينة البحث وفقا للمتغيرات الديموغرافية ن = 500

م	المتغيرات الديموغرافية	العدد	النسبة المئوية	الإجمالي
1	النوع	297	59.4 %	500
2		203	40.6 %	
3	البيئة الجغرافية	362	72.4 %	500
4		138	27.6 %	
5	المستوى الاقتصادي	233	46.6 %	500
6		169	33.8 %	
7		98	19.6 %	

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 السمودي ، 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 الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2009) (14) ، ومرجع محمود إسماعيل طلبة (2010) (15) ، ومرجع Kraus, R. (2015) (24).

- وكذلك استطلاع آراء السادة الخبراء والذي بلغ عددهم (7) - مرفق (1) من الخبراء المتخصصين في مجال الترويح في الصورة المبدئية لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية - مرفق (2).
- تحديد النسبة المئوية لكل محور من محاور استبيان الأنشطة الترويحية 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 الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية مرفق (4) .
- تحديد النسبة المئوية لعبارات استبيان الأنشطة الترويحية 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 الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية والذي يحتوي على (43) عبارة مرفق (5) وهذا ما يوضحه جدول (2) .

جدول (2)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة
لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .	12	1	10	11
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية .	13	-	-	13
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية .	3	-	-	3
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية .	6	-	-	6
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية .	5	-	-	5
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية .	5	-	-	5
7	الإجمالي	44	1	10	43

يوضح جدول (2) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، وتتم الإجابة على الاستبيان من خلال ثلاثة

اختيارات (نعم - إلى حد ما - لا) وتأخذ العبارات الدرجات (3 - 2 - 1) 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 لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الارتباط								
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
1	**0.815	**0.794	12	**0.834	**0.830	25	**0.815	**0.804
2	**0.843	**0.820	13	**0.842	**0.820	26	**0.912	**0.872
3	**0.790	**0.818	14	**0.770	**0.784	27	**0.891	**0.867
4	**0.903	**0.930	15	**0.901	**0.930			
5	**0.868	**0.891	16	**0.854	**0.855	39	**0.921	**0.919
6	**0.936	**0.919	17	**0.931	**0.919	40	**0.879	**0.833
7	**0.834	**0.822	18	**0.863	**0.859	41	**0.820	**0.799
8	**0.879	**0.863	19	**0.877	**0.863	42	**0.876	**0.839
9	**0.857	**0.838	20	**0.866	**0.844	43	**0.871	**0.874
10	**0.803	**0.768	21	**0.778	**0.768			
11	**0.867	**0.843	22	**0.858	**0.843			
			23	**0.923	**0.897			
			24	**0.808	**0.798			
28	**0.883	**0.803						
29	**0.769	**0.779						
30	**0.838	**0.821	34	**0.893	**0.773			
31	**0.909	**0.873	35	**0.930	**0.806			
32	**0.861	**0.833	36	**0.955	**0.832			
33	**0.837	**0.872	37	**0.891	**0.804			
			38	**0.797	**0.872			

* 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 (0.769 - 0.955) وبين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان ما بين (0.768 - 0.930) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور استبيان الأنشطة الترويحية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = 40

م	المحاور	معامل الارتباط
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.990**
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.991**
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	0.971**
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	0.979**
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	0.918**
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	0.976**

* 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 الكلي 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

ن = 40

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	21.800	7.366	22.900	6.960	0.996**
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	26.00	8.808	27.150	8.343	0.995**
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	5.800	2.065	6.975	1.609	0.932**
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	11.750	4.087	12.800	3.857	0.985**
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	9.175	3.426	10.350	3.206	0.984**

6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	9.850	3.490	11.425	3.225	0.974**
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	84.375	28.585	91.600	26.409	0.997**

* 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 لمحاول استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث لدى عينة التقنيين ن = 40

معامل الفا		
0.895		
م	المحاور	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.882
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	0.880
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	0.891
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	0.887
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	0.889
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	0.888

يوضح جدول (6) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاول استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية قيد البحث ويتضح دلالة معامل الفا لمحاول الاستبيان .

2 - مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) لدى طلاب الجامعة إعداد (عبد العزيز محمد حسب الله ، 2020) (5)

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الهزيمة النفسية جراء جائحة 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 ، 10 ، 14 ، 18 ، 22 ، 26 ، والبعد الثالث الوهن النفسي ويحتوي على (8) مفردات وهم أرقام 3

7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 23 ، 27 ، 30 ، والبعد الرابع القهر النفسي ويحتوي على (7) مفردات وهم أرقام 4 ، 8 ، 12 ، 16 ، 20 ، 24 ، 28 ، ووضعت خمسة بدائل للاستجابة عن كل مفردة وهي (دائما ، 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 جراء جائحة 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 التقنين 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 جدولي (9) ، (10) .

جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي بين المفردة والبعد وبين المفردة والمجموع الكلي لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

معامل الارتباط					
المفردة مع البعد		م	المفردة مع المجموع		م
الوهن النفسي			ضعف الإرادة		
**0.952	**0.983	20	**0.831	**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
القهر 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

م	الاستسلام للهزيمة		31	**0.839	**0.854
13	**0.840	**0.860	32	**0.854	**0.885
14	**0.921	**0.919	33	**0.816	**0.765
15	**0.832	**0.759	34	**0.856	**0.819
16	**0.947	**0.930			
17	**0.868	**0.831			
18	**0.871	**0.885			
19	**0.801	**0.768			

* 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 (0.801 - 0.983) وبين المفردة والمجموع الكلي للمقياس ما بين (0.759-0.952) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (0.05) .

جدول (8)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	ضعف الإرادة	**0.986
2	الاستسلام للهزيمة	**0.979
3	الوهن النفسي	**0.971
4	القهر النفسي	**0.988

* 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 الكلي لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث .

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لمقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 40

م	الأبعاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	ضعف الإرادة	24.125	8.590	27.350	8.319	**0.986
2	الاستسلام للهزيمة	14.100	5.001	16.025	4.927	**0.984
3	الوهن النفسي	16.025	6.027	19.200	6.699	**0.971
4	القهر النفسي	13.850	4.806	16.950	4.861	**0.985
5	الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية	68.100	23.973	79.525	23.922	**0.995

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.3081$

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.01 = 0.3978$

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 التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات المقياس .

جدول (10)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث لدى عينة التقنيين $N = 40$

معامل الفا		
0.876		
م	الأبعاد	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	ضعف الإرادة	0.853
2	الاستسلام للهزيمة	0.860
3	الوهن النفسي	0.858
4	القهر النفسي	0.860

يوضح جدول (10) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا قيد البحث ويتضح 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 2020 /7/1 إلى يوم الاثنين الموافق 2020/7/27 .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان 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 والخاصة بالإجابة على التساؤل الأول "ما الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية

الرياضية جامعة طنطا جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟" وذلك من خلال جدول (11)

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الأول (الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	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 مرونة 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 التنفسي .	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 كا2 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 (الدوافع البدنية والصحية لممارسة

الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، حيث أن قيمة كا2 المحسوبة تتراوح ما

بين (497.164 – 727.300) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (11) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الأول (الدوافع 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 .

(14 : 34) (8 : 44- 46)

ويرى الباحث أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) ضرورة حياتية يومية 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 التنفسي ، 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 جراء جائحة كورونا (COVID-19) ؟" وذلك من خلال جدول (12) .

جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ن = 500

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	المتوسط	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
					ك	%	ك	%	ك	%		
12	96.06	1441	716.668	2.882	7	1.4	45	9	448	89.6	تحقيق التفاعل الاجتماعي وخفض الشعور بالعزلة الاجتماعية.	12
10	96.73	1451	761.524	2.902	6	1.2	37	7.4	457	91.4	تحقيق الترابط الأسري .	13
7	97.13	1457	787.348	2.914	5	1	33	6.6	462	92.4	الأمن والاطمئنان والدفع والحب .	14
9	96.8	1452	766.576	2.904	6	1.2	36	7.2	458	91.6	تنمية القيم الاجتماعية كالتعاون والقيادة وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وخدمة ومساعدة الآخرين .	15
11	96.26	1444	726.832	2.888	6	1.2	44	8.8	450	90	تنمية القيم الأخلاقية كالصبر والشجاعة .	16
13	95.93	1439	702.772	2.878	6	1.2	49	9.8	445	89	تنمية القيم الجمالية كالنظام والهدوء والتذوق الفني .	17
8	97.06	1456	777.472	2.912	4	0.8	36	7.2	460	92	الابتكار والإبداع والتعبير عن الذات .	18
1	98.86	1483	912.388	2.966	2	0.4	13	2.6	485	97	السعادة والفرح والسرور واستثمار بوقت الفراغ .	19
6	97.4	1461	808.132	2.922	5	1	29	5.8	466	93.2	الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات والتعامل معها .	20
5	97.53	1463	818.668	2.926	5	1	27	5.4	468	93.6	تنمية التفكير الإيجابي والتغلب على الأفكار السلبية المحبطة كتوهم المرض والخوف من فيروس كورونا .	21
4	97.73	1466	829.552	2.932	4	0.8	26	5.2	470	94	خفض القلق والاكتئاب والضغوط النفسية جراء جائحة كورونا .	22
3	97.93	1469	840.508	2.938	3	0.6	25	5	472	94.4	تنمية المرونة والصلابة النفسية .	23
2	98.33	1475	867.844	2.950	2	0.4	21	4.2	477	95.4	دعم المناعة النفسية والرضا عن الحياة .	24

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني (الدوافع 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 (702.772 – 912.388) وهي أكبر من قيمتها الجدولية .

كما يتضح من جدول (12) أن الأهمية النسبية لعبارات المحور الثاني (الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية) لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا بلغت جميعها بمستوى 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 . (11 : 66)

ويتفق ذلك مع دراسة محمد كمال السمودي ، أحمد البيومي علي ، محمد السيد مطر ، نوال توفيق عبد الفتاح الشوكي (2015) (13) حيث أن السعادة الشخصية والسرور أعلى الدوافع للممارسة الأنشطة الترويحية . (13 : 431)

وتتضح 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 والابداع ، ووقاية الفرد من القلق والتوتر والاكتئاب والضغط النفسية وتحسين نوعية الحياة وتحقيق التفاعل الاجتماعي وتنمية القيم . (4 : 17 – 26) ، (25 : 205-261) ، (15 : 44 – 46) ، (28 : 485-490) ، (24 : 1-156)

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 وقوة نفسية أثناء الوباء .

(21 : 13 - 20) ، (27 : 12) ، (29 : 1)

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 النفسية 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 والدفع والحب ، وإتاحة الفرصة للابتكار 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 والخاصة 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) ، (16) .

جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا2 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 $n = 500$

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا2	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
25	تمارين اللياقة البدنية .	487	2.00	11	6.00	2	92.00	2.970	923.764	1485	99	1
26	الألعاب الصغيرة .	471	8.66	25	6.00	4	85.33	2.934	834.892	1467	97.8	2
27	الألعاب والرياضات الفردية والزوجية.	143	4.00	202	7.33	155	88.66	1.967	11.668	988	65.86	3

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 5.99$

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 كا2 المحسوبة تتراوح ما بين (11.668 – 923.764) .

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 بمستوى مرتفع ، حيث احتلت العبارة رقم (25) (تمارين 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 تمارين اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة من أكثر الأنشطة الرياضية التي يسهل ممارستها بالمنزل جراء جائحة كورونا (COVID-19) حيث يمكن ممارستها في أي مساحة متاحة بالمنزل ولا تحتاج إلى مهارات معينة ، فالألعاب الصغيرة من أقرب وأحب الأنشطة الرياضية لدى النفوس ، كما تعد تمارين اللياقة البدنية والألعاب الصغيرة ضرورة حياتية يومية وذلك لمردودهم على جميع جوانب الشخصية البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والنفسي .

ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلالي (2020) (7) حيث أن تمرينات اللياقة البدنية هي أكثر الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ، ويليهما 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 ن = 500

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا ²	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
28	ألعاب المائدة مثل (الشطرنج - الدومينو - الكوتشينة).	479	95.8	16	3.2	5	1	2948	878.332	1474	98.26	5
29	الألعاب الإلكترونية .	486	97.2	10	2	4	1.8	2.964	917.872	1482	98.8	3
30	أنشطة التواصل الإلكتروني مثل (الفيس بوك - واتس اب - انستجرام - تويتر) .	493	98.6	5	1	2	0.4	2.982	958.468	1491	99.4	1
31	الحفلات الأسرية الاجتماعية مثل (أعياد الميلاد) .	477	95.4	17	3.4	6	1.2	2.942	867.124	1471	98.06	6
32	المحادثات والمناقشات الأسرية.	479	95.8	17	3.4	4	0.8	2.950	878.476	1475	98.33	4
33	مشاهدة الأفلام والمسرحيات .	491	98.2	7	1.4	2	0.4	2.978	946.804	1489	99.26	2

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

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) 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 بمستوى 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 هلال (2020) (7) حيث أن أنشطة التواصل الإلكتروني هي أكثر الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا .

جدول (15)

التكرار 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 ن = 500

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا ²	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%					
34	الأعمال اليدوية مثل (التريكو - التطريز)	54	10.8	38	7.6	408	81.6	1.292	524.944	646	43.06	4
35	الفنون التشكيلية مثل (الرسم - النحت - الخزف)	113	22.6	88	17.6	299	59.8	1.628	159.484	814	54.26	2
36	الدراما مثل (التمثيل - رواية وتآلف القصص)	61	12.2	72	14.4	367	73.4	1.388	361.564	694	46.26	3
37	الموسيقى مثل (العزف - الغناء)	33	6.6	50	10	417	83.4	1.232	564.868	616	41.06	5
38	الرقص .	177	35.4	121	24.2	202	40.4	1.950	20.644	975	65	1

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

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) الموسيقي مثل (العزف – الغناء) في المرتبة الخامسة والأخيرة بنسبة (41.06) .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن الرقص جراء جائحة كورونا (COVID-19) هو وسيلة للحفاظ على اللياقة البدنية وإدارة الوزن وزيادة الرشاقة والمرونة ويحسن القوام وينشط الدورة الدموية ويجدد النشاط والحيوية ، ويعمل على تحسين الصحة النفسية والشعور بالسعادة ويحفز على الإبداع وتعزيز الثقة بالنفس وخفض القلق والتوتر والاكتئاب والضغط النفسية .

بينما يختلف ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلال (2020) (7) حيث أن الفنون التشكيلية مثل (الرسم – النحت – الخزف) هي أكثر الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ويلبها الأعمال اليدوية مثل التريكو والتطريز ثم الموسيقي مثل (العزف – الغناء) ثم الرقص ثم الدراما مثل التمثيل ورواية وتأليف القصص في المرتبة الخامسة والأخيرة .

جدول (16)

التكرار 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 ن = 500

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		المتوسط	كا2	الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		%	ك	%	ك	%	ك					
39	القراءة .	14.6	73	3.6	118	61.8	309	1.528	188.404	764	50.93	3
40	الكتابة .	6.4	32	8.2	41	85.4	427	1.210	610.204	605	40.33	5
41	المسابقات الثقافية .	11.6	58	19.4	97	69	345	1.426	290.788	713	47.53	4
42	المشاركة في الدورات والندوات وورش العمل عبر الانترنت.	74.4	372	21.4	107	4.2	21	2.702	401.644	1351	90.06	2
43	مشاهدة البرامج التلفزيونية ومواقع الانترنت .	82.4	412	15	75	2.6	13	2.798	553.228	1399	93.26	1

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

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 (188.404 – 610.204) 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 هلالي (2020) (7) حيث أن القراءة مثل الكتب والموسوعات العلمية والروايات والمجلات والصحف هي أكثر الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية التي يمارسها الأفراد جراء جائحة كورونا ويلبها 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) وفقا 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

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	إناث = 203		ذكور = 297		استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	م
			±ع	س	±ع	س		
0.000	**9.516	1.87766	2.975	30.0887	1.362	31.9663	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	1
0.000	**4.305	1.10678	2.217	38.5714	3.170	37.4646	الدوافع 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 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 .

- 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 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 توصل إليها والخاصة بالإجابة على التساؤل الخامس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا 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

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	قرية = 362		مدينة = 138		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
		س	±ع	س	±ع			
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	31.7017	1.606	29.8986	3.316	1.80311	**8.145	0.000
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	37.7265	2.927	38.4058	2.670	0.67928	*2.375	0.018
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	8.1354	0.826	7.2101	0.572	0.92521	**12.092	0.000
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	17.8287	0.958	17.5942	1.610	0.23453	*1.996	0.046
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	6.2514	1.354	10.7391	2.205	4.48775	**27.462	0.000
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	9.1050	1.742	11.1304	1.602	2.02546	**11.874	0.000
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	110.7486	4.640	114.9783	5.049	4.22964	**8.888	0.000

** 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 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 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 والخاصة بالإجابة على التساؤل السادس "ما دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث عن ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية جراء جائحة كورونا (COVID-19) وفقا 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)

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	بين المجموعات	1352.338	2	676.169	238.193	0.000
		داخل المجموعات	1410.854	497	2.839		
		المجموع	2763.192	499			
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	بين المجموعات	675.748	2	337.874	48.793	0.000
		داخل المجموعات	3441.554	497	6.925		
		المجموع	4117.302	499			
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	بين المجموعات	251.795	2	125.897	500.547	0.000
		داخل المجموعات	125.005	497	0.252		
		المجموع	376.800	499			

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)

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	المستوى الاقتصادي	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
				أقل من متوسط	متوسط	مرتفع
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	29.4506		*3.12924	*3.54936
		متوسط	32.5799			0.42012
		مرتفع	33.00			
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	36.6695		*2.33047	*2.33047
		متوسط	39.00			0.00
		مرتفع	39.00			
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	أقل من متوسط	7.1845		*1.00480	*1.81545
		متوسط	8.1893			*0.81065
		مرتفع	9.00			

4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	أقل من متوسط	17.4936	*0.50644	*0.50644
		متوسط	18.00	0.00	
		مرتفع	18.00		
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	أقل من متوسط	5.4249	*2.49818	*6.22817
		متوسط	7.9231		*3.72998
		مرتفع	11.6531		
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	أقل من متوسط	7.9957	*2.37707	*4.41246
		متوسط	10.3728		*2.03538
		مرتفع	12.4082		
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	أقل من متوسط	108.2918	*5.25845	*9.42244
		متوسط	113.5503		*4.16399
		مرتفع	117.9160		

* 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 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 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 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 الاقتصادي عند مستوى معنوية 0.05 في محور 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 إحصائيا .
- 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 إحصائيا .
- 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 إحصائيا .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي 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 إحصائيا .
- اتجاه الفروق بين متوسطات استجابات عينة البحث وفق متغير المستوى الاقتصادي 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 إحصائيا .
- 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 ومتوسط لصالح المستوى المتوسط ، حيث أن قيمة L.S.D دالة إحصائيا .
- 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 إحصائيا .
- 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 إحصائيا .

- 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 إحصائياً .
 - 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 إحصائياً .
 - 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 إحصائياً .
 - 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 إحصائياً .
 - 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 إحصائياً .
 - 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 إحصائياً .
- ويرجع الباحث ذلك أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي للأسرة كلما ارتفع مستوى المعيشة وزادت وسائل الرفاهية وتوفرت الإمكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية العديدة بالمنزل.
- ويتفق ذلك مع دراسة عمرو محمد رضا هلال (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 إحصائياً ، 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 والخاصة 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 ن = 500

م	استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	أبعاد مقياس الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا				الدرجة الكلية لمقياس الهزيمة النفسية
		ضعف الإرادة	الاستسلام للهزيمة	الوهن النفسي	القهر النفسي	
1	الدوافع البدنية والصحية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	**0.964-	**0.987-	**0.984-	**0.986-	**0.873
2	الدوافع الاجتماعية والنفسية لممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية	**0.977-	**0.989-	**0.987-	**0.988	**0.670
3	الأنشطة الترويحية الرياضية المنزلية	**0.944	**0.598	**0.800	**0.605	**0.982
4	الأنشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية	**0.500-	**0.970-	**0.949-	**0.962-	**0.966
5	الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية	**0.885	**0.409	**0.617	**0.441	**0.978
6	الأنشطة الترويحية الثقافية المنزلية	**0.861	**0.141-	**0.293	0.062	**0.978
7	الدرجة الكلية لاستبيان الأنشطة الترويحية المنزلية	**0.997-	**0.997-	**0.997-	**0.997-	**0.989-

(**) 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 تنمية 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 اكساب الخبرات العلمية والبدنية والصحية والاجتماعية لإحداث التوازن والتكامل لدى الأفراد حتى يتم إعدادهم لحياتهم العامة . (11 : 64)

وتسهم 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 النفسية والعصبية ، وفيه يعبر الفرد عن نفسه وينمي عقله وتزداد معارفه وتنمو ميوله والتفاعل مع الآخرين والاحساس بالانتماء وتحسن صحته البدنية والنفسية وتحقق له السعادة والرضا عن النفس ، وتتعدل اتجاهاته على نحو تكتسب فيه الحياة رونقها وتصبح أكثر إشراقا وبهجة . (15 : 44-56)

الاستخلاصات :

- هناك وعي 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 لمقياس 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 وميول 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 مواقع التواصل الاجتماعي وعمل دورات تدريبية وورش عمل الكترونية لزيادة الوعي الترويحي لدى الأفراد والأسر المصرية بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية ودورها في تنمية الشخصية من جميع الجوانب ودورها في مواجهة الأزمات والتعرف على الأنشطة الترويحية المنزلية وتبادل الخبرات والمهارات .
- يوصي الباحث الأجهزة المعنية بالجامعات والمؤسسات التعليمية والعاملين بالمجال الترويحي بتطبيق استبيان الأنشطة الترويحية المنزلية أداة البحث في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) وذلك لاستثمار أوقات الفراغ ومواجهة الآثار السلبية والمشكلات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا (COVID-19) .
- إجراء دراسات عن جوانب صحية واجتماعية ونفسية أخرى لطلاب الجامعات في ظل انتشار جائحة كورونا (COVID-19) .

المراجع :

أولا المراجع العربية :

1. أحمد بدر حمد محمد (2016) : الممارسات الترويحية وعلاقتها بالضوابط لدى المرأة الليبية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
2. أيمن محمد عبد الحميد حوتة : الترويح المدرسي وعلاقته بسلوك وقت الفراغ لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة البحيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
3. بهاء الدين عبد الرحمن محمد ، : بناء مقياس الثقافة الترويحية لتلميذات المرحلة الإعدادية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة المنيا ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لقسم الترويح الرياضي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (1) ، ص 263 – 300 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

4. طه عبد الرحيم طه (2006) : مدخل إلى الترويح ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
5. عبد العزيز محمد حسب الله (2020) : الدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الانترنت اعتمادا على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، المجلد (31) ، العدد (121) ، ص 255 - 326 ، 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 هلال (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 1 - 18 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
8. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان ، عبد المحسن مبارك العازمي (2012) : الترويح الرياضي للشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
9. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (2013) : الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشرات محدداها تداعيتها والوقاية منها ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد (28) .
10. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة ، راشد مرزوق راشد رزق (2013) : البنية العائلية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترح" ، بحث منشور ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، المجلد (37) ،

العدد (3) ، ص 128 – 171 .

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 : التربية الترويحية (فلسفة – تطبيقات) ، مكتبة
إبراهيم الذهبي ، حمدينو عمر
السيد ، محمد السيد مطر ، حسام
عبد العزيز جودة (2014)
13. محمد كمال السمنودي ، أحمد : التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة
الترويحية لدى طالبات بعض الجامعات المصرية ،
بحث منشور ، المؤتمر العلمي لقسم الترويح
الرياضي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضة ، العدد (1) ، ص 419 – 444 ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
14. محمد محمد الحماحمي ، عايدة : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط 6 ، مركز
عبد العزيز مصطفى (2009)
الكتاب للنشر ، القاهرة .
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) : الترويح وأوقات الفراغ ، مؤسسة سيد عويس
للدراسات والبحوث الاجتماعية ، الجيزة .
18. نوال توفيق عبد الفتاح الشوكي : التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بممارسة الأنشطة

الترويحية لدى المرأة في محافظة الدقهلية ، رسالة (2015)

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

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)

ثانيا المراجع الأجنبية :

21. Armbruster, S., & Klotzbücher, V. : Lost in lockdown? Covid-19, social distancing, and mental health in Germany (No. 2020-04). Diskussionsbeiträge. (2020)
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. (2020)
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

ثالثا مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

32. <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
33. <https://www.msmanuals.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 الدلفين

* أ.د / محمد علي حسين أبو شوارب

** م.د / أحمد محمد أحمد جاب 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 "كتف السباحين" دون إشارة محددة إلى أسباب وآليات الألم. حيث يمكن أن تساعد معرفة أسباب هذه الآلام المتكررة بكتف السباحين الأطباء وأخصائيي 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 كوسيله للحركة وذلك عن طريق تحريك الجذع والذراعين والرجلين بهدف الارتقاء بكفاءة الفرد بدنيا ومهاريا ونفسيا وعقليا واجتماعيا. (١٢-٣)

ومن خلال البحث يتضح أن السباحون المتنافسون يسبحون من ١٠ : ١٤ كم يوميا من ستة إلى سبعة أيام في الأسبوع ، وهو ما يعادل ٢٥٠٠ دوران للكتف يوميا. والجمع بين هذه الحركات المتكررة في مفصل الكتف يجعل الكتف أكثر عرضة للإصابة في هذه الرياضة.

(٢٥-٥١٠:٥١٥)

ويؤكد مصطفى جوهر وكاظم جابر أمير (٢٠٠١م) بأن إصابات مفصل الكتف مازالت منتشرة ومستمرة بشكل كبير مما يؤثر على مستوى الأداء ، حيث أن هذه الإصابات تقف حائلا دون تحقيق كافة الأهداف المرجوة التي يسعى اللاعب والمدرّب على حد سواء على تحقيقها في كافة مجالات البطولات لمختلف المستويات الرياضية. (١٦-٤)

وأیضا يشير براكنر وبيتر **Brukner, Peter** (٢٠١٢) إلى أن إصابات مفصل الكتف تحتل المرتبة الثانية مباشرة من حيث التكرار والشكاوى بعد إصابات مفصل الركبة، ويعد أن الناشئين هم الأكثر عرضه 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 و الرخوة التي تحيط بالمفصل. (٢١٩-٧)

ويذكر محمود حمدي أحمد (٢٠٠٨) أن مفصل الكتف يتكون من رأس العظم الكبير والتجويف العنابي الصغير لعظم اللوح ، وللتفاوت بين رأس العضد الكبير والحفرة الصغيرة للتجويف العنابي واتساع المحفظة الزلالية ، يعطى المفصل حركته 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 التمرينات 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 تمرينات الأثقال من الوسائل الحديثة في التأهيل للرياضيين لما لهما من مميزات و إيجابيات في عملية التأهيل وتحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف والمدي الحركي لمفصل الكتف.

أهمية البحث والحاجة اليه:

تتمثل أهمية البحث والحاجة اليه 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 التنافسات 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 الدولفين.

فروض البحث:

- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في قوة العضلات العاملة على مفصل الكتف.
- توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي 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 بدنيا للعودة بكفاءة لممارسة النشاط الرياضي. (٧٨:١٣)

التهاب مفصل الكتف:

هو حدوث ألم وتورم في الجزء الأمامي من الكتف والجزء الجانبي من الذراع، وعادة يحدث هذا الألم عند رفع وخفض الذراع وعند تحريكه خلفا وعند محاولة لمس الظهر، ومن الممكن أيضا حدوث طقطقه عند تحريك الذراع، والسبب الأساسي الناتج عنه كل هذه الأعراض هو حدوث التهاب في كل أوتار الكتف تحديدا في الكفة المدورة للكتف. (٨-٨٨)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية

جدول (١)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
آثار محمد الحمزاوي 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 أمراً هاماً كأساس لوضع برامج التدريب الوقائي للاعبين دفع الجلة ليستند عليه المدربون في تعليم وتدريب المسابقة	عدد (١) لاعبة للتجربة الاستطلاعية	وصفي	ثبات قيم عزم القصور الذاتي لعدد معين من الكادرات لبعض وصلات الجسم المعنية بالحركة، من شأنه أن تقلل نسبة حدوث الإصابة بمفصل 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 بمفصل الكتف. مهارة دفع الجلة تحتاج إلى توفر المرونة اللازمة لمنطقة حزام الكتف، تقوية للعضلات المقربة لمفصل الكتف (التقريب الأفقي)، العضلات القابضة للكتف
ناهدة عبد زيد الدليمي، سميرة عبد الرسول (٢٠١٣م) (١٨)	تأثير وسائل تأهيله مساعده في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكره الطائرة	هدف البحث إلى التعرف على تأثير وسائل تأهيله مساعده في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعب الكره الطائرة	١٠ لاعبين يعانون من ألم مزمن في مفصل الكتف	تجريبي	أدت وسائل البحث التأهيلية إلى تخفيف ألم الإصابة المزمن بمفصل الكتف. كما أدت إلى تحسين قوة العضلات العاملة على مفصل ولوح الكتف. كما أدت إلى تحسين المدى الحركي لمفصل الكتف.

تابع الدراسات العربية

جدول (٢)

اسم الباحث	عنوان البحث	أهداف البحث	العينة	المنهج	النتائج
خالد عبد الرحمن عبد الرؤوف (٢٠١٢م) (٤)	تأثير استخدام التدريب بالأنقال والتدريب المائي على الوقاية من التهاب أوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف	وضع برنامج وقائي للحد من إصابة التهاب أوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف لدى السباحين ومعرفة مدى تأثير البرنامج على المتغيرات البدنية والفسولوجية	٣٥ سباح مسجلين بالاتحاد المصري للسباحة ومن مواليد ٩٣ بنادي الرواد الرياضي	تجريبي	أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأتقال والتدريبات المائية تأثيرا إيجابيا في تنمية المتغيرات البدنية للوقاية من الإصابة و تحسن للمجموعة الضابطة وذلك باستخدام البرنامج التقليدي للسباحين عينة البحث وأيضا أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وأيضا لأثر تأثيرا إيجابيا في الوقاية من التهاب أوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف
مصطفى عبد العزيز عبد العزيز قليلة (٢٠١٠م) (١٧)	تأثير برنامج تأهيلي مقترح لإصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل كتف الملاكمين	معرفة مدى تأثير البرنامج التأهيلي المقترح على استعادة المدى الحركي الكامل لمفصل الكتف واستعادة القوة العضلية لمنطقة الحزام الكتفي والعضلات الدوارة للكتف	٥ لاعبين مصابين بالآلام والتهاب أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف	تجريبي	أدى البرنامج إلى تخفيف حدة الألم المتزامن مع الإصابة بتقوية العضلات الصدرية الكتفية وأدى أيضا الى استعادة المدى الحركي لمفصل الكتف متزامناً مع استعادة القوة العضلية كما أدى إلى ثبات الكبسول الخلفي بما يتيح قاعدة حركية واسعة للمفصل 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 Rahnema, 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 بعدم 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 الأخرمي
Jacopo Preziosi Standoli, Francesco Fratalocchi, et. Al (2018) (٢٦)	خلل حركة لوح الكتف في السباحين ذوي المستويات العالية من الشباب بدون أعراض	يهدف البحث الى تحديد مدى انتشار خلل في حركة مفصل الكتف في السباحين بدون ظهور أي أعراض.	٦٦١ سباحا	وصفي	تم اكتشاف عدم إستقرار في حركة الكتف في ٥٦ مشاركاً (٨.٥٪). 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 المشاركين 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 تظهر عليهم أعراض	يهدف البحث الى تحديد ما إذا كان وجود عدم إستقرار حركة الكتف لدى الرياضيين الذين لا يعانون من أعراض يزيد من خطر الإصابة بألم الكتف عن طريق المراجعة المنهجية	٤١٩ رياضيا	وصفي	عانى 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 شهرا 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	وجدت فروق بين المجموعتين في التخلص من الألم واستعادة الوظائف وتحسين القوة العضلية واستعادة المدى الحركي للمصابين لصالح مجموعة تمارين التحكم الحركي والقوة العضلية وبالتالي فان تمارينات التحكم الحركي والقوة العضلية مناسبة تماما 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 (٢٠١٠م) إلى (٢٠١٩م)، وقد بلغ عددهم (٨) دراسات مرجعية، منها (٤) دراسات مرجعية عربية، وأيضاً (٤) دراسات مرجعية أجنبية؛ حيث تباينت أهدافها والمنهج المستخدم فيها، ومن خلال عرض الدراسات السابقة فقد استفاد الباحثون في كيفية التعرف على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية التي تتناسب مع المرحلة السنية 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.

وبشكل عام فلقد اختلفت الدراسات السابقة باختلاف طريقتها العلمية المستخدمة فنلاحظ أن بعض الدراسات السابقة استخدمت الأسلوب المسحي أو التجريبي مما يتفق هذا الإجراء مع الدراسة الحالية قيد البحث

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي في كثير من الدراسات المرجعية السابقة وهذا ما يتفق مع نوع البحث الحالي من حيث استخدام 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) الي (٦٦١) فرد ما بين أطفال وكبار وطالبات وطلاب.

من حيث العمر الزمني:

اختلفت الاعمار السنية 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 تبعا لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات استخدمت المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

المعالجات الإحصائية للدراسات السابقة:

اختلفت 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.

مدي 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 والادارية.
 - أيضا كما ساهمت وسهلت هذه الدراسات على الباحث تناول مشكلة الدراسة والتوصل للسلس 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 الاسبوعية.
 - سهلت من كيفية وضع التدريبات المناسبة لطبيعة البحث والعينة.
 - المساعدة على اختيار أنسب 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 القبليّة والبعديّة للطرف السليم والطرف المصاب ثم المقارنة بينهما) وذلك لملائمته 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			م
	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 وفقا للخصائص التالية:

- أن يكون فرد عينه البحث مصاب بالتهاب مفصل الكتف.
- أن يكون ممارسا للنشاط الرياضي (سباحه الدوفين).
- أن تكون هذه الإصابة حدثت للمرة الأولى وأن يتم التشخيص عن طريق الطبيب المختص.
- أن ينضم المصاب بكامل رغبته للبرنامج التأهيلي.

- ألا 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 ومساعدتها.
- أن يتم انتظام عينة البحث في البرنامج التأهيلي بنسبة (٩٥%) من مدة البرنامج.
- موافقة أولياء أمور العينة على خضوع أبنائهم للبرنامج التأهيلي.

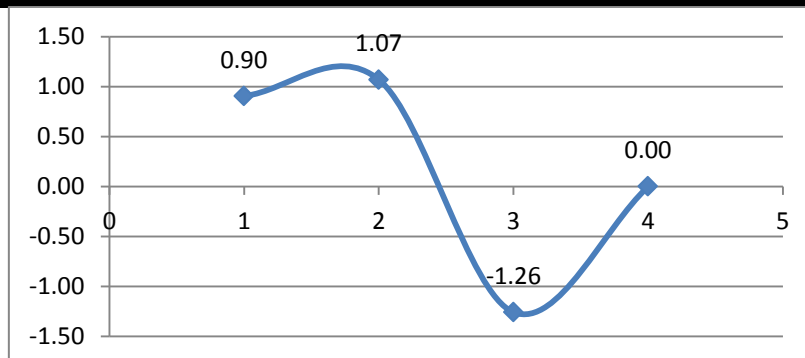
التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

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 الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث. (ن=١٣)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط Mean	الوسيط Median	الانحراف Std. Dev	الالتواء Skewness
العمر	سنة	١٢.١٨	١٢.٠٠	٠.٦٠	٠.٩٠
الطول	سم	١٥١.٩١	١٥٠.٠٠	٥.٣٦	١.٠٧
الوزن	كجم	٤٧.٥٥	٥٠.٠٠	٥.٨٥	-١.٢٦
العمر التدريبي	سنة	٥.٠٠	٥.٠٠	٠.٧٧	٠.٠٠



شكل (١)

معاملات الالتواء 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 المنحنى 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 (ت) لعينتين لعينتين 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 (η^2)، و (Cohen's d) في حالة اختبار (ت)، كما في جدول (٧).

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي للطرف المصاب والقياس القبلي للطرف السليم في المتغيرات قيد البحث (ن=١=٢=١١)

القياسات	الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	الطرف المصاب = ١١		الطرف السليم = ١١		قيمة (ت)	حجم التأثير	
				المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		(η^2)	Cohen's d
القوة العضلية	اختبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف	القبض	نيوتن	٤٠.٢٥	٩.١٧	٤٨.١٤	٧.٤٩	٢.٢١	٠.١٩٦	١.٠
		البسط	نيوتن	٣٩.٣٥	٨.٢٠	٤٦.٧٧	٦.٢٦	٢.٣٩	٠.٢٢٢	١.١
		التباعد	نيوتن	٢٨.٦١	٣.٩٩	٣٦.٣٧	٥.٩٥	٣.٥٩	٠.٣٩٢	١.٦
		التقريب	نيوتن	٢٩.٦٨	٥.٨٠	٣٨.٤٩	٧.٨٠	٣.٠١	٠.٣١٢	١.٣
		التدوير للخارج	نيوتن	٣٢.٦٩	٨.٣٠	٤٠.٩٠	١٠.١٣	٢.٠٨	٠.١٧٨	٠.٩
		التدوير للداخل	نيوتن	٢٩.١٤	٥.٩٨	٣٧.٩١	٨.٩٥	٢.٧٠	٠.٢٦٧	٢.١
المدى الحركي	إختبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	القبض	درجة	١٦٩.٠٠	٨.٦١	١٧٨.٣٦	١.٣٦	٣.٥٦	٠.٣٨٨	١.٦
		البسط	درجة	٤٧.٥٥	٥.٦١	٥٧.١٨	١.٦٦	٥.٤٦	٠.٥٩٩	٢.٤
		التباعد	درجة	١٥٩.٩١	١٠.٢٩	١٧٥.٥٥	١.٩٢	٤.٩٥	٠.٥٥١	٢.٢
		التدوير للخارج	درجة	٧٨.٣٦	٩.٢٣	٨٢.٩١	٦.٩٣	٣١.١	٠.٠٧٩	٠.٦
		التدوير للداخل	درجة	٦٦.٠٩	٣.٨٦	٦٧.٧٣	٣.٣٢	١.٠٧	٠.٠٥٤	٠.٥

ت ج (٢٠، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

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 (η^2) تراوحت بين (٠.٠٠٧) و(٠.٥٩٩)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم)، وأن قيم (*Cohen's d*) تراوحت بين (٠.٢) و(٢.٤) 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 الزمني: تم تنفيذ برنامج التمرينات التأهيلية واجراء القياسات القبلية والبعدية خلال الفترة من يوم (١/٦/ ٢٠٢١) وحتى يوم (٣٠/٧/٢٠٢١)، مقسمة على (٣) مراحل، وكانت أيام البرنامج التأهيلي (الأحد والثلاثاء والخميس).

المجال الجغرافي: تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح 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 بالاكْتفاء 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 تعطي 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 تنمية قوة العضلات وتحسين

المدى الحركي وهم الخبراء المتخصصين في المجال (أعضاء هيئة التدريس بأقسام علوم الصحة الرياضية) حول محاور البرنامج التأهيلي المقترح 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 وشرائط مطاطية ذات مقاومات مختلفة.
- سلم خشب حائط مثبت.
- جهاز TRX مثبت في الحائط.
- دامبلز ذات أوزان مختلفة.
- طارات حديد أوزان مختلفة.
- كرات طبية وكرات سويسرية.
- بار حديد و عصا رياضية وزن ٢ كيلو.
- صالة رياضية مجهزه بأجهزة تدريب بالأنقال.

إستمارة تسجيل البيانات:

قام الباحثون بتصميم استمارة تسجيل بيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت علي:
استمارة 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 السنية 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 للاختبارات 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 الاستمارة المخصصة لذلك بدقة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

لم يرقم الباحثون بعمل صدق وثبات الاختبارات قيد البحث ولكن قامت بالاكتماء بالمعالجات الإحصائية الموجودة في الرسائل والأبحاث العلمية وبناء على استطلاعات رأي السادة الخبراء.

برنامج التمرينات التأهيلية:

يعد البرنامج التأهيلي من الأمور الهامة والتي يجب أن توضع بعناية بالغة لذلك كان لابد أولاً من التعرف على أهداف البرنامج التأهيلي المقترح والأسس العلمية التي يستند عليها البرنامج

التأهيلي قبل البدء في وضع البرنامج، ويشمل البرنامج التأهيلي المقترح على عدد مجموعات من التمرينات 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 التجريبي للبرنامج:

تشمل التجربة على مجموعة تجريبية واحدة عددها (١٣) سباح والتي سوف يطبق عليها البرنامج التأهيلي المقترح.

تقنين برنامج التمرينات التأهيلية:

بعد عرض التمرينات على السادة الخبراء تم تصميم البرنامج ووضع التقنين حيث تم الموافقة من السادة الخبراء على ما يقارب (٧٠%) من التمرينات وتم تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام تمرينات 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 والتهدة (١٠ ق الإحماء و ٥ تهدة)
- في المرحلة الأولى يتراوح من (٦٠ - ٧٥ ق). (بدون الإحماء والتهدة)
- في المرحلة الثانية يتراوح من (٦٠ - ٧٥ ق). (بدون الإحماء والتهدة)
- في المرحلة الثالثة يتراوح من (٦٠ - ٧٥ ق). (بدون الإحماء والتهدة)

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* 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*) الإصدار (٢٢) مستعيناً بالمعاملات التالية:

1. المتوسط الحسابي (*Mean*)؛ الوسيط (*Median*)؛ الانحراف المعياري (*Standard Deviation*)؛ الالتواء (*Skewness*)
2. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*).
3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples t-Test*).
4. حجم التأثير (*Effect Size*):
- أ. باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت).
- ب. باستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت).
5. نسبة التغير/ التحسن (معدل التغير) *Change Ratio*

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

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".

وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (*Paired Sample t-Test*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب والطرف السليم، في متغيرات القوة العضلية، كما تم حساب حجم التأثير

(Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^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 البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم، في متغيرات القوة العضلية، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2)، و (Cohen's d) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (Change Ratio).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية (ن=١١)

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
إختبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف	القبض	نيوتن	٤٠.٢٥	٩.١٧	٦١.١٤	٨.٦٨	١١.٠٦	٢٠.٨٩	٥١.٨٩
	البسط	نيوتن	٣٩.٣٥	٨.٢٠	٥٨.٤٦	٦.٧٧	١٣.٩٢	١٩.١١	٤٨.٥٧
	التباعد	نيوتن	٢٨.٦١	٣.٩٩	٤٨.٢٦	٤.٢٨	١١.٧٧	١٩.٦٥	٦٨.٦٨
	التقريب	نيوتن	٢٩.٦٨	٥.٨٠	٤٨.٠١	٧.٩٦	١١.٨٢	١٨.٣٤	٦١.٧٨
	التدوير للخارج	نيوتن	٣٢.٦٩	٨.٣٠	٥٣.٠٩	١١.٦٣	٨.٩٢	٢٠.٤٠	٦٢.٤٢
	التدوير للداخل	نيوتن	٢٩.١٤	٥.٩٨	٤٦.٧٥	٨.٣٣	٨.٠٣	١٧.٦٠	٦٠.٤٠

تج (١٠، ٠.٠٥) = ٢.٢٣

ينضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٨.٠٣) و (١٣.٩٢)، وأن نسبة التحسن تراوحت بين (٤٢.٦٢) إلى (٦٨.٦٨)

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم (η^2) تراوحت بين (٠.٨٦٦) و(٠.٩٥١)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم ($Cohen's d$) تراوحت بين (١.٩) و(٤.٧) هذا يدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم متغيرات القوة العضلية (ن=١، ن=٢) (١١)

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	الطرف المصاب = ١١		الطرف السليم = ١١		قيمة (ت)	نسبة التحسن (Change Ratio)		
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		الطرف المصاب	الطرف السليم	الفرق بين نسبة التحسن
إختبار قياس قوة العضلات لمفصل الكتف	القبض	نيوتن	٦١.١٤	٨.٦٨	٦١.٣٨	٨.٨٨	٠.٠٦	٥١.٨٩	٢٧.٥٠	٢٤.٣٩
	البسط	نيوتن	٥٨.٤٦	٦.٧٧	٥٩.٠٦	٦.٧٠	٠.٢١	٤٨.٥٧	٢٦.٢٧	٢٢.٣١
	التباعد	نيوتن	٤٨.٢٦	٤.٢٨	٤٧.٩٦	٥.٣٢	٠.١٤	٦٨.٦٨	٣١.٨٧	٣٦.٨٢
	التقريب	نيوتن	٤٨.٠١	٧.٩٦	٤٨.٤٧	٨.٣٠	٠.١٣	٦١.٧٨	٢٥.٩١	٣٥.٨٧
	التدوير للخارج	نيوتن	٥٣.٠٩	١١.٦٣	٥٣.٧١	١١.٦٧	٠.١٢	٦٢.٤٢	٣١.٣٢	٣١.١٠
	التدوير للداخل	نيوتن	٤٦.٧٥	٨.٣٣	٤٧.٨٧	٨.٣٧	٠.٣٢	٦٠.٤٠	٢٦.٢٦	٣٤.١٤

تج (٢٠، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠.٠٦) و(٠.٣٢)، وأن الفرق بين معدل التغيير تراوح بين (١٧.١٢) الى (٣٦.٨٢).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وأن قيم (η^2) تراوحت بين (٠.٠٠٠) و(٠.٠٠٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن قيم (*Cohen's d*) تراوحت بين (٠.٠) و(٠.١) هذا يدل على حجم تأثير (منعدم).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) أن قيم (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٨.٠٣) و(١٣.٩٢) وهذا يعني أن قيمة اختبار فريدمان دالة إحصائية؛ وأن قيم (η^2) تراوحت بين (٠.٨٦٦) و(٠.٩٥١)، وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم)، وأن قيم (*Cohen's d*) تراوحت بين (١.٩) و(٤.٧) هذا يدل على حجم تأثير (ضخم). وأن نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٤٢.٦٢) إلى (٦٨.٦٨).

ويتضح من جدول (١٠) أن قيم (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (٠.٠٠٦) و(٠.٣٢)، وأن قيم (η^2) تراوحت بين (٠.٠٠٠) و(٠.٠٠٥)، وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن قيم (*Cohen's d*) تراوحت بين (٠.٠) و(٠.١) هذا يدل على حجم تأثير (منعدم)، وأن الفرق بين معدل التغيير في نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات القوة العضلية تراوحت بين (١٧.١٢) إلى (٣٦.٨٢).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من **علاء محمد طه (٢٠٢٠م)** إلى تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المساعدة وجلسات تدليك النقاط الانعكاسية على البرامج التدريبية الأخرى في تقليل آلام مفصل الكتف وزيادة الكفاءة الوظيفية للمفصل وتحسين الأداء المهاري والمستوى الرقمي لرياضات المنتخب المصري وذلك من خلال التأثير الإيجابي على متغيرات البحث والنشاط الكهربي للعضلات في القياس البعدي. (١٠)

وقد أشار كلا من **Joseph Jasmine (٢٠١٩م)** إلى أنه لاستخدام علم الحركة في بناء البرنامج التأهيلي دور فعال في تقنية البرنامج لإعادة مفصل الكتف إلى وضعه الطبيعي حيث

لوحظ 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 بالتمارين الحرة والأوزان والتدليك اليدوي يؤدي إلى زوال نسبة الألم وتحسن القوة والكتلة العضلية بنسبة كبيره حيث أن جميع المتغيرات بالمقارنة بين الطرف المصاب والطرف السليم كانت تدل على وجود فروق دالة إحصائية قبل تطبيق البرنامج ثم إختفت هذه الفروق بعد التطبيق. (٣٤٣-٦)

وقد أشار عصام جمال حسن أبو النجا (٢٠١٧م) إلى مدى تأثير برنامج تأهيلي بدني مصاحب لتدليك النقاط الانعكاسية على تحسن القوى العضلية بمفصل الكتف والعضلات المحيطة به حيث أظهرت القياسات أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات البعيدة والبيئية لصالح القياسات البعيدة لدى أفراد عينة البحث. (٦٨٢-٩)

وتشير دلال جميل محمد أحمد الكندري (٢٠١٧م) إلى أهمية الاستناد إلى برنامج تأهيلي مقنن لاستعادة قوة وحجم العضلات العاملة على مفصل الكتف، حيث حققت عينة البحث تحسنا ملحوظا في نتائج قياسات القوة العضلية للعضلات المحيطة بمفصل الكتف في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح. (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 " .

وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدمت 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 المدى الحركي ، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^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 البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم، في متغيرات المدى الحركي، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع اينتا (η^2)، و (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت)، بالإضافة إلى نسبة التحسن (*Change Ratio*).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي. (ن=١١)

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (<i>Change Ratio</i>)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)			
إختبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	القبض	درجة	١٦٩.٠٠	٨.٦١	١٨٠.٣٦	١.١٢	٤.٥٠	١١.٣٦	٦.٧٢
	البسط	درجة	٤٧.٥٥	٥.٦١	٥٩.١٨	١.٢٥	٦.٩٧	١١.٦٤	٢٤.٤٧
	التباعد	درجة	١٥٩.٩١	١٠.٢٩	١٨٠.١٨	١.٥٤	٦.٤٥	٢٠.٢٧	١٢.٦٨
	التدوير للخارج	درجة	٧٨.٣٦	٩.٢٣	٨٨.٠٩	٣.٢٤	٣.٣٩	٩.٧٣	١٢.٤١
	التدوير للداخل	درجة	٦٦.٠٩	٣.٨٦	٦٩.٣٦	٠.٦٧	٢.٦٣	٣.٢٧	٤.٩٥

تج (١٠، ٠.٠٥) = ٢.٢٣

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٦٣) و (٧.٠٢)، وأن نسبة التحسن تراوحت بين (١.٩٨) 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 (η^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 البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم في متغيرات المدى الحركي (ن=١، ن=٢=١١)

الاختبارات	المتغيرات	وحدة القياس	الطرف المصاب = ١١		الطرف السليم = ١١		قيمة (ت)	نسبة التحسن (Change Ratio)	
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		الطرف المصاب	الفرق بين نسبة التحسن
إختبار قياس المدى الحركي لمفصل الكتف	القبض	درجة	١٨٠.٣ ٦	١.١٢	١٧٩.٨٢	٠.٦٠	١.٤٢	٧٢.٦	٠.٨٢
	البسط	درجة	٥٩.١٨	١.٢٥	٥٩.٦٤	٠.٩٢	٠.٩٧	٢٤.٤٧	٤.٢٩
	التباعد	درجة	١٨٠.١ ٨	١.٥٤	١٨٠.٢٧	٠.٧٩	٠.١٧	١٢.٦٨	٢.٦٩
	التدوير للخارج	درجة	٨٨.٠٩	٣.٢٤	٨٧.٢٧	٢.٤٩	٠.٦٦	١٢.٤١	٥.٢٦
	التدوير للداخل	درجة	٦٩.٣٦	٠.٦٧	٧٠.١٨	٠.٤٠	٣.٤٥	٤.٩٥	٣.٦٢

تج (٢٠، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠.١٧) و (٣.٤٥)، وأن الفرق بين معدل التغيير تراوح بين (١.٣٣) الى (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 (η^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).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١١) أن قيم (ت) المحسوبة في دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (٢.٦٣) و (٧.٠٢).
وأن قيم (η^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).

وأن نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (١.٩٨) إلى (٢٤.٤٧).

ويتضح من جدول (١٢) أن قيم (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين القياس البعدي للطرف المصاب والقياس البعدي للطرف السليم في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (٠.١٧) و (٣.٤٥)، وأن قيم (η^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).

وأن الفرق بين معدل التغيير في الفرق بين نسبة التحسن بين درجات الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات المدى الحركي تراوحت بين (١.٣٣) إلى (٢٠.١٨) وتتفق تلك النتائج مع دراسة كل من:

ويلباك وأمیلو 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.

(٨٤:٧٨-٢١)

وقد أشار أحمد محمد أحمد جاب الله (٢٠١٤م) إلى أن استخدام أحبال المقاومة المطاطية والأثقال قد أحدث نسبة تحسن كبيرة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات المدى الحركي للمفصل بعد تنفيذ البرنامج التأهيلي. (٨٨-٢)

وقد أشار أيضا **يون هي بي (٢٠١١م)** إلى مدى تأثير تمارينات القوة العضلية والتحكم الحركي على استعادة مفصل الكتف إلى وظائفه الحيوية بشكل جيد وتحسين المدى الحركي بشكل فعال. (٦٩٢:٦٨٧-٢٨)

وقد أشار أيضا **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 المتيبس واستنتج أيضا أن الاهتمام بالجانب النفسي للمصاب قد يؤثر في العلاج بشكل إيجابي كبير. (١٩)

وأشار أيضا **بسام سامي داوود (٢٠٠٥م)** خلال دراسته لمفصل الكتف وبعد تنفيذه لبرنامج تمارينات تأهيله مقنن بظهور فرق ملحوظ في مستوى المدى الحركي لمفصل الكتف بين القياس القبلي والبعدي وأيضا 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 وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحثون من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج التأهيلي المقترح في استعادة الشفاء من إلتهاب 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.

التوصيات :

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحثون بالتالي :
- استخدام البرنامج التأهيلي المقترح لمصابي إلتهاب الكتف.
- إجراء المزيد من الأبحاث حول تأهيل مفصل الكتف لواقع أهميته من ضمن مفاصل الجسم.

قائمة المراجع:**أولا 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 : برنامج تأهيلي بدني مقترح باستخدام تمرينات المقاومة المطاطية والانتقال لمنطقة الكتف بعد الخلع، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط، رسالة ماجستير. (٢٠١٤م)
3. بسام سامي داوود (٢٠٠٥م) : أثر برنامج علاجي مقترح 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 : تأثير استخدام التدريب بالأثقال والتدريب المائي على الوقاية من التهاب أوتار العضلات المدورة لمفصل الكتف وتحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى السباحين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنها.
5. دلال جميل محمد أحمد الكندري : تأثير برنامج تأهيلي للمصابات بتبليس مفصل الكتف الناتج عن مرض السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. (٢٠١٧م)
6. سمر على السيد بدر شحاته : تأثير استخدام لتمرينات التأهيلية على الآلام المبكرة لمفصل الكتف المتجمد، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، مج ١٨، ع ٢. (٢٠١٨م)
7. عبد الباسط صديق عبد الجواد : قراءات حديثه في الإصابات الرياضية برامج التأهيل والعلاج، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية. (٢٠١٣م)
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 انضغاط أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، ع١٧٤، ج٣.
- 10 علاء محمد طه (٢٠٢٠م) : فاعلية برامج تدريبية مقترحة باستخدام التمرينات المساعدة والريفلكسولوجي في النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لمفصل الكتف لرفعتي الخطف والنظر لرباعات المنتخب المصري، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ع٣٩.
- 11 محمد فتحي البحراوي : تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق، مذكرات غير منشورة. (٢٠٠٧م)
- 12 محمد قدرى بكري (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 : فاعلية تمرينات البلاطس على اللياقة القلبية التنفسية لدى ناشئ السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- 15 مصطفى جوهر، كاظم جابر : الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية، الكويت. (٢٠٠١م)
- 16 مصطفى عبد العزيز قلقيلة : تأثير برنامج تأهيلي مقترح لإصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل كتف الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان.
- 17 ناهدة عبد زيد الدليمي، سميرة عبد الرسول (٢٠١٣م) : تأثير وسائل تأهيليه مساعدة في تخفيف ألم مفصل الكتف المزمن لدى لاعبي الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية. جامعة بابل.

18 **يونس إبراهيم الراوي ومنيب عبد الله فتحي (٢٠٠٧م)** : أثر برنامج علاجي وتأهيلي لإصابة متلازمة تيبس الكتف، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

ثانيا المراجع الأجنبية:

19. **Afsun Nodehi Moghadam, Leila Rahnema, et. Al (2019)** : 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 (2012)** : 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.bmj.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)** 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 للوثب 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 الرياضية، ويعتبر البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين أحد الأهداف ذات الأولوية المتقدمة التي تهتم المتخصصين في المجال الرياضي في وقتنا الحاضر.

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها، واهتمامها ببناء الانسان الجديد، وهذه المسابقات كلها تعمل على تنمية القدرات بفضل عناصرها البدنية المختلفة. (5: 7)

كما تعد مسابقة الوثب 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 الاقتراب وتتمثل الحركة الوحيدة في عملية الوثب الفعلية وهي الإرتقاء والطيران والهبوط. (16: 14)

ويذكر ضريح عبد الكريم، خولة إبراهيم (2012م) أن الوثب الطويل إحدى فعاليات الوثب في ألعاب القوى ويمتاز بكونه من الألعاب التنافسية ويتطلب قدرات بدنية خاصة فضلاً عن الأداء الفني بمهارة عالية تمكن الواثب من أداء الوثبة بإتقان لتحقيق أفضل إنجاز بالمسابقة، ويتوقف مستوى الإنجاز في الوثب الطويل أساساً على سرعة الإقتراب وقوة الإرتقاء 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 الأساس 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. (22: 343 . 344) ويرى بسطويسي 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 يعتبران عنصران أساسيان لجميع مسابقات الوثب من دورا إيجابيا على المستوي الرقمي وأيضاً السرعة الإنتقالية.

(5: 276)

للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية وهي مكون حركي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي، ويؤكد خبراء التربية الرياضية على أن الربط والتوافق بين القوة العضلية المتفوقين. (8: 177)

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 المتفوقين، إذ أنهم يملكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة مع القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث حركة القوة السريعة. (3: 74)

وتؤكد "سامية الهجرسي" (2004م) على أهمية القدرة العضلية التي تتمثل في الحركات الثابتة والبطيئة والتي تستدعي الحد الأقصى للانقباض العضلي والتي توجد أيضاً في الحركات السريعة مثل الارتقاء للوثب. (12: 142)

ويتفق كلا من خيرية السكري، محمد بريقع (2005م)، محمد إبراهيم شحاتة (2014م) على أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية، حيث أن إمتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (7: 31)، (23 : 199)

وتتقدم 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 أمانة ومفيدة بالإضافة لكونها نشاط ممتع وتعمل علي تحسين القدرة الديناميكية لممارسيها. (62:33)

ويعزى مفهوم التدريبات التصادمية لخبير الإتحاد السوفيتي السابق فيرخوشانسكي والذي أطلق على هذا النوع من التمارين بتدريب الصدمة Shock Training كما عرفت أيضاً بتمارين القوة الارتدادية Reactive Strength واستمدت هذه التسمية من طبيعة تمارين البليومترك. (14:41)

ويشير دونالد شو Donald Shaw (2008م) إلى أن التدريبات التصادمية تتميز بالشدة العالية وذلك بإحداث تأثير مباشر على النظام العصبي العضلي والأنسجة الضامة.

(4,3:36)

وتعتمد القوة الانفجارية على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد في تنمية القدرة العضلية الأمر الذي يؤدي الي تحسين الأداء الديناميكي للحركات. (380:45)

ويتفق كلا من " زكى حسن " (2004م)، " خيرية إبراهيم السكري، ومحمد جابر بريقع " (2005م) 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. (115 : 11) ، (147-145 : 7) ، (67 : 25)

ويري جوبيتا ف Gabbeta.v (2009م) أن التدريبات التصادمية نشاط عضلي مركزي من أجل تحسين مستوي القوة اعتمادا على حقيقة فسيولوجية ألا وهي أن العضلة يمكن أن تبذل قوة أو جهد أكبر إذا ما تم إطالتها قبل الحركة. (16 : 40)

كما يتفق كلا من ندا إبراهيم (2007م)، وليد مصطفى، عزة خليل (2007م)، دونالد شو Donald chu (2008م) 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 الثاني. (34:30) ، (28 : 31) ، (122 : 36)

ويري "عبد العزيز النمر، وناريمان 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 المنعكس 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 معا في نفس الوقت ، وهذا التغير يجعلها ترسل إشارة للحبل الشوكي الذي يقوم بإرسال إشارة للعضلة فتتقبض ، وبالتالي يقصر طولها وتكرر هذا الفعل يسهم في تحسن أسلوب استخدام طاقة المطاطية 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 تفجراً 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 إنتاج قوة كبيرة بأقصى سرعة، وهذه الحالة تتناسب مع كثير من الأنشطة الرياضية أهمها الوثب بأنواعه. (15: 80)

ويشير "زكى حسن" (2004م) نقلاً عن "كين كنتور وآخرون Ken Kontor et al" إلى العلاقة الوطيدة بين كلا من تدريبات القوة والتدريبات التصادمية التي لا يمكن تجاهلها حيث أوصوا هؤلاء العلماء بأهمية وضروية المزج بين كلا من تدريبات القوة العضلية والتدريبات التصادمية حيث يسمح بأقصى حد للكفاءة البدنية وتطورها أثناء التدريب ويسهم في تطوير وبناء البرامج التدريبية المختلفة. (10: 145، 146)

ويوضح آدمون بيرك Edmund r. burkc (2001م) أن أي حركة رياضية تتميز بوجود مرحلة إنقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشرة مرحلة إنقباض عضلي بالتقصير يشمل ذلك مهارة الرمي والوثب وللتدريب على القوة العضلية يجب المحافظة قدر الإمكان على مقدار التحول إلى مرحلة الإنقباض العضلي بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة، وهذا التحول يسمى بالقدرة العضلية

القوى، أو المقدرة على إنتاج هذا النوع من القوة العضلية يرتبط في المقام الأول بطرق تنمية 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 انخفاض 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 مستوي القدرات البدنية لديهم وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة البحث عن طرق تدريبية حديثة للوصول الي تطوير القدرات البدنية الخاصة لطلاب التخصص للحصول علي تحقيق مستوي رقمي أفضل ومن خلال إطلاع الباحث على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية الحديثة التي أمكن التوصل إليها وجد العديد من الدراسات التي تناولت التدريبات التصادمية واتضح من نتائج هذه الدراسات أنها من أفضل الطرق التدريبية المستخدمة لتنمية القدرات البدنية كما أنها ساهمت في تطوير القدرات البدنية الخاصة وحسنت من مستوي الأداء المهاري والمستويات الرقمية لدي اللاعبين في الرياضات المختلفة .

كما ترجع أهمية هذا البحث التي قد تسهم في تحقيق الإنجازات العالية في مجال رياضة ألعاب القوى للارتقاء بمستوي الطلاب عن طريق إستغلال أقصى ما لديهم من إمكانيات وطاقات تمكنهم من الوصول لأفضل طرق الأداء في أقصر زمن ممكن، كما قد تساهم بإضافات جديدة إلى الخطة الدراسية مما يؤدي الي الارتقاء بالعملية التعليمية وبذلك يمكن الوصول بالطلاب إلى أعلى مستوي 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 تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التصادمية ومحاولة التعرف على ما يلي:

1. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية علي تحسين المتغيرات البدنية الخاصة للوثب الطويل لدى أفراد عينة البحث.
2. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية علي تحسين المستوي الرقمي للوثب الطويل لدى أفراد عينة البحث.

فروض البحث.

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث: -

- التدريبات التصادمية: The-Shock Training

هي أحد أنواع التدريب البليومتري التي يتم تقييم الأداء فيها معتمداً على زمن الاتصال مع الأرض، حيث يجب أن تؤدي من خلال مجموعه من الوثبات بدون تأخير في زمن الهبوط على الأرض، مع الاستمرارية السريعة لدورة إطالة وتقصير العضلات العاملة. (7: 38)

كما يعرفها " زكى حسن " (2004م) بأنها السقوط من إرتفاعات مختلفة ثم الوثب السريع للأمام أو لأعلى لتنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والقدرة. (10 : 146)

الدراسات المرتبطة:

1. دراسة محمود حامد القنواوي (2016م) (28) "بعنوان فاعلية استخدام تدريبات التصادم في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالبداية والدوران في السباحة الحرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة

- الدراسة علي عدد (32) سباح تم تقسيمهم عشوائياً الي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (16) سباح وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التصادم أثر تأثيراً إيجابياً في زيادة قوة عضلات الرجلين ودرجة الوثب العمودي وتحسين البدء والدوران لدي السباحين قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
2. دراسة **بوغدانيس، جريجوري وآخرون، Bogdanis Gregory Cet all (2017م) (34)** بعنوان "تأثير تدريبات البليومترك أثناء المنافسة على المستوى الرقمي لمتسابقى 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 وزمن الإرتقاء والسرعة الأفقية للإرتقاء والقدرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.
3. دراسة **شيرين محمد خيري (2017م) (13)** بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النّصَادِمِية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب التخصص في الوثب الثلاثي" تم استخدام المنهج التجريبي على عينة الدراسة واشتملت عينة الدراسة على عدد (8) طلاب من طلاب تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان، وكان من أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النّصَادِمِية له تأثير إيجابي على مستوى القدرة العضلية للرجلين والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي لدي أفراد عينة البحث.
4. دراسة **رحاب رشاد سالم (2018م) (9)** بعنوان "تأثير التدريبات النّصَادِمِية على مستوى القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات جمباز الإيروبيك واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة الدراسة علي عدد (20 ناشئة) تحت 12 سنة وتم تقسيمهم عشوائياً الي مجموعتين متساويتين قوام كل منها (10 ناشئات) إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان من أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النّصَادِمِية تأثيراً إيجابياً علي مستوى القدرة العضلية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات جمباز الإيروبيك.
5. دراسة **عبير جمال شحاتة (2018م) (19)** بعنوان "تأثير التدريبات النّصَادِمِية على مستوى القدرة العضلية وتحسين زمن البدء في سباحة الزحف علي الظهر للسباحين الناشئين

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت العينة علي عدد (24) سباح من السباحين الناشئين لسباحة الظهر والمسجلين بالاتحاد القطري للسباحة وتم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (12 سباح) وكان من أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية أدى إلي تحسين القدرة العضلية لدي السباحين عينة البحث وتحسين زمن مسافة البدء والمستوي الرقمي لسباحة 50 متر لصالح المجموعة التجريبية.

6. دراسة ياسر محمد أحمد (2018م) (32) بعنوان تأثير التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة الدراسة علي عدد (14 مبارز) من المبارزين بنادي سبورتنج وتم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10 ناشئات) ، وكان من أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية تأثيراً إيجابياً علي تنمية القدرة العضلية العامة والخاصة للذراعين والرجلين لناشئي المباراة كما أدى الي تحسين زمن أداء الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

الإستفادة من الدراسات المرتبطة:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع البحث استفاد الباحث من هذه الدراسات ما يلي:

- التعرف على أفضل لإجراءات المستخدمة لتحقيق أهداف البحث.
- تصميم محتوى البرنامج التدريبي المقترح المناسب لعينة البحث وتأثيره علي تحسين المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي 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 تقنين البرنامج التدريبي المقترح.

- الوقوف على ما توصلت إليه نتائج الدراسات المرتبطة في تفسير وتعزيز نتائج الدراسة الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص مسابقات الميدان والمضمار للعام الدراسي (2019/2020م) وبلغ حجم مجتمع البحث (28) طالب قام الباحث باستبعاد عدد (8) طلاب 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 تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (10) طلاب للمجموعة التجريبية يطبق عليها الطريقة التقليدية، (10) طلاب للمجموعة التجريبية يطبق عليها البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية وقد تعمد الباحث أن يكونوا أفضل طلاب التخصص في مسابقة الوثب الطويل وذلك وفقا للمستوى الرقمي وقد قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث في المتغيرات قيد البحث للتأكد من أن عينة البحث تقع تحت المنحنى 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 والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الطويل ن = 28

دلالات التوصيف الإحصائي					المتغيرات	
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس		
0,30-	21,00	0,57	21,30	سنة	السن	متغيرات النمو
1,85	177,00	4,01	176,90	سم	الطول	
1,42-	74,00	3,12	73,50	كجم	الوزن	

0,51	3,78	0,10	3.81	ثانية	عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة القصوى	المتغيرات البدنية
0,60	237,00	6,46	239,25	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة القصوى	
0,88	208.00	3,07	207,95	كجم	قوة 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	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	المرونة	
0,32-	27,00	1,05	27,40	ثانية	الجري الزجاجي بطريقة (بارو)	الرشاقة	
0,12-	5,35	0,08	5.34	متر	المستوي الرقمي للوثب الطويل		

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-1.15: 1.85) أي أنها يقع ما بين (± 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 إحصائية بين أفراد المجموعتين.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين الوثب الطويل $10=2$ ن=1

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمته (ت) المحسوبة
		س	ع±	س	ع±		
متغيرات النمو	السن	سنة	21,30	0,59	20,20	0,67	1,070
	الطول	سم	176,30	3,40	174,90	2,88	1,001
	الوزن	كجم	73,00	4,24	72,10	3,62	1,094
المتغيرات البدنية	السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	3.81	0,10	3,78	0,51	1,015
	القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	239,40	5,25	238,70	4,81	0,345
		قوة عضلات الظهر	207,20	3,94	208,00	2,45	0,543
	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	2,27	0,03	2,26	0,06	0,467
		الوثب العمودي من الثبات	41,90	2,64	41,20	1,75	0,685
	المرونة	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	11,90	1,22	11,80	1,32	0,976
	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	27,30	1,10	27,50	0,97	0,989
المستوي الرقمي للوثب الطويل		متر	5,33	0,05	5,31	0,02	1,060

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0,05) = 2.101

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية 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 الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر. مرفق (4) - مضمار ألعاب قوي.
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام. مرفق (4) - ساعة إيقاف.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين. - شريط قياس.
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاع من 30 - 60سم. - حواجز بارتفاعات مختلفة.
- صديري أثقال بأوزان مختلفة (1 - 2 - 3 - 4) كجم. - دامبلز بأوزان مختلفة.
- الجيتير وهو عبارة عن (أكياس قماشية تملأ بالرمل) بأوزان مختلفة. - كرات طبية متنوعة 2، 3، 5 كجم.

2. إستطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية: مرفق (2)

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية وللدراسات المرتبطة لتحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل وكذلك تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس تلك القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مثل: (2018م) (1) (1996م) (4)، (2001م) (22) (2000م) (16) (2004م) (12)، (25) (2017م) (13) (26)، (27) وتم وضعها في استمارة ثم عرضها علي الخبراء في مسابقات الميدان والمضمار وذلك بغرض تحديد أنسب الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل ، وتم التوصل الي تحديد القدرات البدنية والاختبارات التي تقسها كما هو مبين بالجدول رقم (3)

جدول (3)

القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل والاختبارات التي تقيسها

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	نسبة الموافقة
1-	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	100%
		الوثب العمودي من الثبات	سم	80%
2-	السرعة القصوى	عدو 30متر من البدء المنطلق	ثانية	100%
3	قوة عضلات الرجلين	قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	ثقل/كجم	100%
4-	قوة عضلات الظهر	قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	ثقل/كجم	100%
5-	المرونة	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	90%
6-	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	80%

ويتضح من جدول (3) أن نسبة موفقة آراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل والاختبارات التي تقيسها قد ترواحت ما بين (80% : 100%) وقد أرتض 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 (الإقتراب – الإرتقاء – الطيران – الهبوط)، على أن يسجل للاعب أفضل هذه المحاولات وفقا لقواعد الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة.

4. استمارة جمع البيانات المستخدمة:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (1) حول أم القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل مرفق (2).

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية قيد البحث مرفق رقم (3) القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب الطويل.

الدراسة الإستطلاعية:

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.
- تجريب استخدام البرنامج التدريبي والتعرف على مناسبه لقدرات اللاعبين.
- إيجاد المعاملات العلمية الصدق - الثبات للاختبارات قيد البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية أجهزة القياس وكفاية الأدوات.
- مناسبة الاختبارات وملائمة محتوى البرنامج لقدرات عينة البحث.

- تحديد زمن وترتيب أخذ القياسات قيد الدراسة.
- تحديد الوزن المناسب للثقل (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 الاختبارات البدنية على أفراد العينة الإستطلاعية العينة المميزة وعددهم (8) طلاب وتم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى تم اختيارهم عمدياً من طلاب الفرقة الرابعة تخصص كرة قدم وعددهم (8) طلاب كعينة غير مميزة، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة
لبيان معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث $n=1$ $n=2$

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
			س	ع	س	ع		
السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	ثانية	3,96	0,03	4,19	0,04	0,33-	*14,194
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	كجم	232,00	7,65	219,38	7,21	12,62	*2,953
	قوة عضلات الظهر	كجم	207,00	3,46	203,00	3,34	4,00	*2,323
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	2,21	0,06	2,14	0,04	0,07	*3,407
	الوثب العمودي من الثبات	سم	41,00	2,77	37,38	2,44	3,62	*6,085
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	11,00	0,93	8,75	1,39	2,25	*4,025
الرشاقة	جري زجراجي بطريقة بارو	سم	27,63	1,19	30,38	1,51	2,75	*3,789

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.145

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

الاختبارات 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 الاختبارات البدنية على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ثم إعادة تطبيقه Test Retest وذلك بفاصل زمني قدرة (7) أيام بين التطبيقين الأول والثاني مع مراعاة نفس الظروف والشروط وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني
ليبيان معامل الثبات للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 8

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر" المحسوبة
			س	ع±	س	ع±		
السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	ثانية	3,96	0,03	3,95	0,02	-0,01	*0,867
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	كجم	155,75	2,38	156,25	2,43	0,50	*0,902
	قوة عضلات الظهر	كجم	207,00	3,46	207,63	2,26	0,63	*0,893
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	2,21	0,06	2,22	0,05	0,01	*0,838
	الوثب العمودي من الثبات	سم	41,00	2,77	41,25	2,62	0,25	*0,967
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	11,00	0,93	11,13	0,99	0,13	*0,934
الرشاقة	جري زجراجي بطريقة بارو	ثانية	27,63	1,19	27,38	1,20	0,25	*0,828

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.707

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة ارتباط 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 مستوي معنوية (0.05) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية: 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 مواقع الشبكة القومية (الأنترنت)، والإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمشابه واستطلاع رأي الخبراء مرفق (3) لإيجاد أفضل الطرق لتصميم البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التصادمية وفقاً لأهداف البحث وبما يحقق فروضه وقد تم التوصل إلى الآتي:

1. هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية إلى ما يلي:

- تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوي العضلية، القدرة العضلية، السرعة القصوى، الرشاقة، المرونة).
- تطوير المستوي الرقمي في مسابقة الوثب الطويل لطلاب التخصص بكية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

2. أسس وضع البرنامج التدريبي:

بعد الإستعانة بالشبكة القومية للمعلومات والإطلاع على العديد من الدراسات التي استطاع الباحث الحصول عليها والتي تناولت التدريبات التصادمية قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لعدة أسس وهي:

- أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله للمتغيرات قيد البحث.
- مراعاة القدرات البدنية والفنية والفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- مراعاة التمرج والتدرج في مكونات حمل التدريب.
- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة والقابلية للتطبيق ومراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الأدوات والأجهزة المستخدمة والتكامل بين أجزاء البرنامج.
- تحديد شدة وحجم التدريب وفقاً للأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج.
- تدريبات الأثقال يجب أن تكون جزء من برنامج شامل لتطوير مستوى اللياقة البدنية.
- فترات الراحة البينية يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

- أن يحتوي البرنامج على مجموعة من التدريبات التصادمية وتدرجات بالأثقال.

3. محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

تم الاستعانة ببعض المراجع والأبحاث العلمية في وضع التدريبات التصادمية التي تتناسب مع هدف البحث وقد تم تطبيق التدريبات التصادمية على المجموعة التدريبية فقط (1996م) (4)، (2001م) (22)، (1997م) (15)، (1997م) (20)، (2000م) (16)، (2004م) (12)، (2005م) (25)، (2017م) (13)، (35)، (2008م) (36) والإطلاع على البرامج المماثلة واستطلاع رأي الخبراء مرفق (3) وتم التوصل إلى تحديد محتوى البرنامج التدريبي من حيث مدته وزمن الوحدة التدريبية وعدد مرات التدريب الأسبوعية وهي كما يلي:

1. مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع تدريبية.
 2. عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (4) وحدات تدريبية.
 3. إجمالي عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي (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 وإيريل Earle Beachle، (2002م) إلى أن المدة الزمنية المناسبة للبرنامج التدريبي للتدريبات التصادمية تتراوح ما بين (6-10) أسابيع ليكون لها تأثير فعال على المستوى البدني والحالة التدريبية وبواقع من (3-5) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد. (35 : 435)

في حين يشير دونالد شو Donald chu (2008م) إلى أنه لا تزيد وحدات التدريبات التصادمية عن أربعة وحدات أسبوعياً حتى يتسنى لأجهزة الجسم استعادة الشفاء كما أشار إلى أن (8) أسابيع تدريبية كافية لظهور التأثير البدني والفسولوجي. (36: 29) لذا راعي الباحث ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

4. مكونات حمل التدريب داخل البرنامج التدريبي:

(1) شدة الحمل:

يشير فوران Foran (2001م) إلى أن تدريبات التصادمية يجب أن تتدرج في الشدة بدءاً من الشدة المتوسطة وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرين تبعاً للشدة وذلك للوصول إلى مستوى

عالي من الأداء. (39: 177)

قام الباحث بتحديد شدة حمل التدريب باستخدام التدريبات التصادمية في البرنامج التدريبي المقترح من (60 % - 90 %) من أقصى ما يتحمله اللاعب على أن تتدرج 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 وآخرون (1997م)** إلى أن حجم التدريبات التصادمية يجب ألا 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 المقترح. (14: 180) كما أشتل 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 المقترحات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح إلى إشتمال الوحدة التدريبية على ثلاث 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 التصادمية، وذلك نظرا 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 أحتوى هذا الجزء من على (23) تمرين باستخدام أثقال مختلفة (جواكيت أثقال، كور طبية، جيتز، أكياس رمل بأوزان مختلفة، دامبلز)، وكانت أوزان هذه الأثقال تتراوح ما بين (1 - 4) كجم وفقا لنتائج التجربة الإستطلاعية. وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (30-35) دقيقة في بداية البرنامج، ثم بعد ذلك يقل هذا الوقت حتى يصل في نهاية البرنامج (10 - 15) دقيقة.

- التدريبات التصادمية:

أحتوى هذا الجزء من البرنامج على (13) تدريب وهي (الوثب السريع بالرجلين معا - الحجل العمودي المتزايد - الحجل السريع برجل واحدة - الوثبة الواسعة المتقاطعة - 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 (10-20) دقيقة في بداية البرنامج، ثم تدرج في الزيادة حتى من بلغ (30 - 40) دقيقة في نهاية البرنامج .

- الاعداد المهاري:

ويتراوح الزمن المخصص لهذا الجزء من (30-35) دقيقة وقد قام الباحث بتدريب الطلاب على مهارات الوثب الطويل واستعان ببعض 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 (22/10/2019م) الي يوم الخميس الموافق (24/10/2019) وذلك طبقا للمواصفات والشروط الخاصة بكل إختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس.

- تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية لمدة (8) أسابيع وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق (26/10/2019م) إلى يوم الخميس الموافق (19/12/2019م) 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 على ملعب إستاد جامعة الأزهر وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق (21/12/2019م) إلى يوم الإثنين الموافق (23/12/2019م).

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق أهداف وفروض البحث حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- اختبار (T.Test).
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- نسب التحسن %.
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

1- نتائج الفرض الأول:

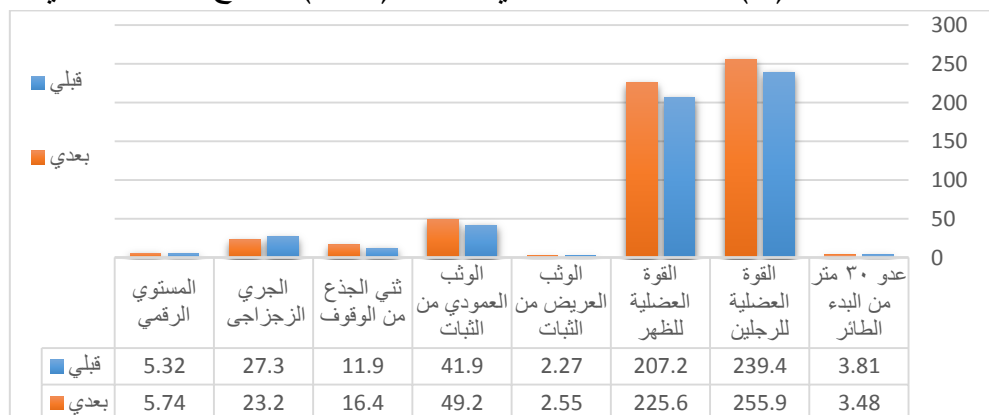
جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ن = 10

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			س	ع ±	س	ع ±			
السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	ثانية	3,81	0,08	3,48	0,10	0,33	*11,552	8,66
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	كجم	239,4	5,25	255,9	6,60	16,50	*5,648	6,89
	قوة عضلات الظهر	كجم	207,2	3,94	225,6	3,89	18,40	*10,315	8,88
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	2,27	0,03	2,55	0,02	0,28	*24,036	12,33
	الوثب العمودي من الثبات	سم	41,90	2,64	49,20	1,62	7,30	*8,518	17,42
المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	11,90	1,29	16,40	2,01	4,50	*6,007	37,82
الرشاقة	الجري الزجراجى بطريقة بارو	ثانية	27,30	1,10	23,20	1,48	4,10	*6,781	15,02
المستوى الرقمي للوثب الطويل		متر	5,33	0,05	5,74	0,09	0,41	*14,677	7,69

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 2.262

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي 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 البعدي.



شكل رقم 1

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل قيد البحث

2- نتائج الفرض الثاني:

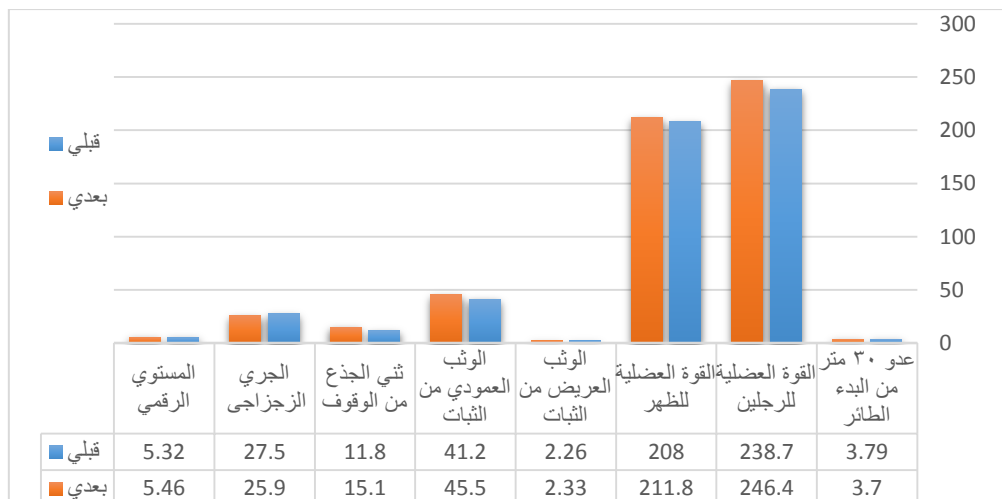
جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القدرات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث ن=10

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	ثانية	3,79	0,05	3,70	0,04	0,09	*4,913	2,37
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	كجم	238,7	4,81	246,4	4,20	7,70	*3,466	3,22
	قوة عضلات الظهر	كجم	208,0	2,45	211,8	2,53	3,80	*3,243	1,83
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	2,26	0,06	2,33	0,04	0,07	*5,226	3,09
	الوثب العمودي من الثبات	سم	41,20	1,75	45,50	1,58	4,30	*14,333	10,43
المرونة	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	11,80	1,32	15,10	1,19	3,30	*5,211	27,96*
الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	27,50	0,97	25,90	2,13	1,60	*2,848	*5,82
المستوي الرقمي للطول	المستوي الرقمي للطول	متر	5,32	0,07	5,46	0,07	0,14	*6,190	2,63

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0,05) = 2.262

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0,05) لصالح القياس البعدي.



شكل رقم 2

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للطول قيد البحث

3- نتائج الفرض الثالث:

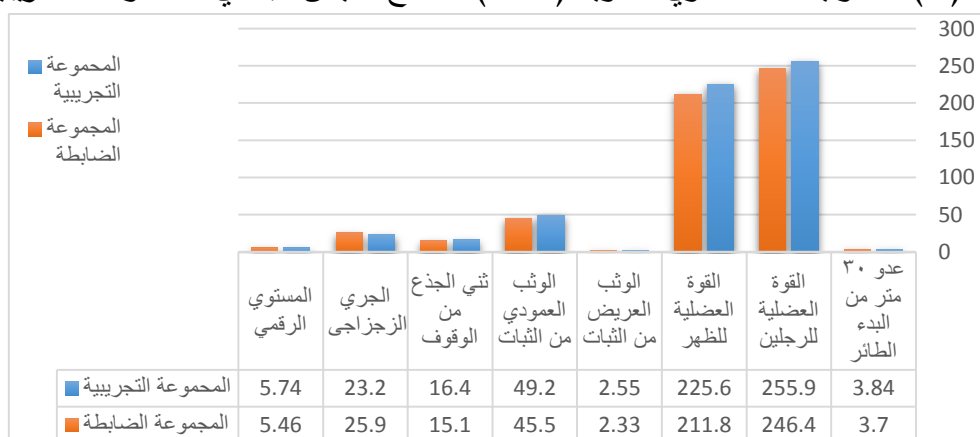
جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ن=20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمته (ت) المحسوبة	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س			
السرعة القصوى	عدو 30 متر من البدء الطائر	ثانية	3,48	0,08	3,70	0,04	0,22	*10,067	6,32
القوة القصوى	قوة عضلات الرجلين	كجم	255,9	6,60	246,4	4,196	13,80	*11,002	5,39
	قوة عضلات الظهر	كجم	225,6	2,45	211,8	2,53	6,20	*2,631	2,74
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	متر	2,55	0,02	2,33	0,04	0,22	*24,855	8,63
	الوثب العمودي من الثبات	سم	49,20	1,62	45,50	1,58	3,70	*4,605	7,52
المرونة	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	سم	16,40	2,01	15,10	1,19	2,10	*2,623	12,80
الرشاقة	الجري الزجاجي 10 × 4 متر	ثانية	23,20	1,48	25,90	2,13	2,70	*2,862	11,64
	المستوى الرقمي للوثب الطويل	متر	5,74	0,09	5,46	0,07	0,28	*11,439	5,13

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 2.101

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي 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 البعدي للمجموعة التجريبية.



شكل رقم 3

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية 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 البعدي حيث تراوحت نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (0,28: 16,50) كما تراوحت نسبة تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لعينة البحث ما بين (6,89% : 37,82%).

ويرجع الباحث الفضل في هذه الفروق ونسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التصادمية والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية حيث أحتوي البرنامج التدريبي علي مجموعة من التدريبات التصادمية المتنوعة والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنتظمة وتم تقنين حمل التدريب بما يتلائم مع قدرات أفراد عينة البحث والتدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب والفترة الزمنية المناسبة مما أثر إيجابيا في تطوير القدرات البدنية قيد البحث الأمر الذي أسهم بشكل إيجابي علي تحسن المستوى الرقمي في مسابقة الوثب الطويل.

كما أهتم الباحث بالتقنين الفردي في ارتفاع الصناديق وأوزان الكرات الطبية والأثقال المستخدمة والتي تعمل على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى إشترك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوي وسريع يعمل علي زيادة الأداء المتفجر ويحدث ذلك خلال الإنقباض للتطويل في القفز أو الوثب وتقصير زمن ملاسة القدمين للأرض حيث يقوم اللاعب بالوثب مباشرة بعد ملاسة الأرض بالقدمين حيث تعمل التدريبات التصادمية على تقليل زمن الإنقباض العضلي.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة **عبير جمال شحاتة (2018م)** (19) من أن التدريبات التصادمية تهدف إلى إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن ممكن حتى يتم ملاسة القدمين للأرض.

ومع ما يشير إليه " **أيمن العصار (2016م)** بأن تأثير قوي الجاذبية على الجسم يؤدي إلى ظهور قوي جديدة تعرف بقوة الوزن وهي قوة طبيعية ترتبط باتصال الجسم بسطح الأرض وهي تعمل على توازن الجسم رأسياً. (3 : 21)

بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات التصادمية اشتمل على مجموعة من تدريبات الأثقال وعلى الرغم من كون تدريبات الأثقال ليست هدفا رئيسيا لتحسين متغيرات البحث إلا إنها جزء لا غنى عنه خلال فترة التأسيس حتى يصل اللاعب إلى حالة من التكيف الفسيولوجي الذي من شأنه أن يساعده على الأداء ذو الشدة العالية في أعلي درجات الحمل التدريبي مع ضرورة التدرج في التدريبات التصادمية والتي تشتمل على تمرينات الوثب والإرتداد التي تبدأ بالقدمين وتنتهي بقدم واحدة بتنويعات عديدة.

وهذا يتفق 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 معا وتدريب الأثقال وحدة قد لا يعد كافيا لإنجاز أقصى قدرة عضلية إذ أنه قد لا يطور مقدرة اللاعب علي التحول من الانقباض التقصيري الي الانقباض التطويلي بالسرعة الكافية ولكن التدريب بالأثقال ضروريا لبناء أساس من القوة العضلية والتي تعد مطلبا هاما قبل تدريب القدرة ويجب التدرج من التدريب بالأثقال إلى التدريبات التصادمية والتي تشمل تمرينات الوثب والإرتداد التي تبدأ بالقدمين وتنتهي بقدم واحدة بتنويعات عديدة. (17 : 100).

كما يؤكد زكي حسن (2004م) على ضرورة المزج والخلط بين كلا من تدريبات الأثقال والتدريبات التصادمية 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 والاصابة كما تزيد ثبات المفصل.(11 : 76)

كما يرى الباحث أن استخدام التدريبات التصادمية والتي اشتملت على مجموعة من التدريبات اعتمدت على تكرار السقوط من إرتفاعات مختلفة مع زمن إرتكاز أقل ما يمكن وذلك بعد إحماء قوى ومتنوع، هذا إلى جانب الإنتظام في التدريب (8) أسابيع بواقع (4) وحدات إسبوعيا قد ساهم بدرجة كبيرة في الإرتفاع بمستوى القدرة العضلية.

ويتفق ذلك مع ما يشير إليه كلا من كيب كيلى ميت – Kipp, K., Kiely, M. T

(2018م) (44)، (45) إلى أن التدريبات التصادمية 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 تحميل 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 الي البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التصادمية وما يحتويه من تدريبات لتقوية العضلات بنظام وتتابع متصل وإيقاع محدد ومستمر ساهم في زيادة مرونة مفاصل الطرف السفلى وتقويتها، حيث اعتمدت هذه التمرينات على سرعة ثنى ومد مفاصل الرجلين أثناء عملية الإرتقاء التي تسبق الوثب لأعلى الصناديق أو للأمام مما أدى إلى تحسن مرونة (مفاصل الفخذين-العمود الفقري-مفاصل القدم) وهذا بدوره يؤدي الى زيادة القدرة العضلية.

ويشير كلا من محمد جابر بريقع وإيهاب البديوي (2005م) (25) 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 التغيرات في النظام العضلي العصبي وتدعم قدرة المجموعات العضلية على الاستجابات السريعة والقوية بالتغير السريع والطفيف في طول العضلة فهي تعمل على تكيف الجهازين العضلي والعصبي للعمل بقوة وسرعة تغيير الاتجاه وبالتالي تنمية الرشاقة.

وفي هذا الصدد يذكر " بسطويسى 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 الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية لمركز الثقل إلى سرعه عمودية وللأمام بأقل فقد ممكن من السرعة المكتسبة من الاقتراب وهذا يتطلب الإهتمام بتنمية القدرة العضلية لأنها تعتبر من أهم العناصر تأثيراً في الوثب الطويل وخاصة لحظة الإرتقاء. (6 : 247)

ويعزي الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى وجود ارتباط طردياً بين البرنامج التدريبي

وتحسن في المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي تحسن المستوى الرقمي.

ويضيف مفتي إبراهيم حماد (2010م) أنه أتفق خبراء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية إحدى العوامل التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية وترقية هذه الصفات الهامة ترتبط ارتباطا 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)

ويعزو الباحث هذا التقدم الحادث في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التخطيط الجيد لبرنامج التدريبات التصادمية، حيث أن التدريبات التصادمية أدت إلى زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرا خلال مدي الحركة في المفصل مما كان له بالغ الأثر في تنمية القدرة العضلية وأنعكس هذا أيضا على تحسين مستوى الأداء البدني وبالتالي تحسن المستوى الرقمي.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمود حامد القنواطي (2016م) (28)، بوغدانيس، جريجوري وآخرون، Bogdanis Gregory Cet all (2017م) (34) رحاب رشاد سالم (2018م) (9) ياسر محمد أحمد (2018م) (32) عبير جمال شحاتة (2018م) (19) شيرين محمد خيرى (2017م) (13) حيث توصل كل هؤلاء الباحثون إلى أن البرامج التدريبية التي تستخدم التدريبات لتصادمية 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 إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي."

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 البعدي 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%).

ويعزي الباحث هذا التحسن والتقدم الذي طرأ على المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب الطويل للمجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي لاستخدام البرنامج التدريبي المتبع حيث أن التدريب بشكل مستمر واتباع الأسلوب العلمي في بناء البرنامج التدريبي بالإضافة إلى أن الاستخدام والتقنين السليم لتشكيل الحمل التدريبي يؤدي الي تطوير اللاعب بدنيا ومهاريا.

كما يري الباحث أن التدريب المنظم يعمل علي تطوير الأجهزة الداخلية بتأثير التدريبات البدنية التي يؤديها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية والتي تشكل عاملا أساسيا ومهما في عملية التكيف المطلوب كما أنه كلما كان التنوع في تشكيل جرعات التدريب بالعناصر البدنية المختلفة كلما كان له أثر إيجابي علي تحسين الحالة البدنية للاعبين وتطوير المستوى المهاري والرقمي وذلك لما يتطلبه الأداء المهاري من مدي إمتلاك اللاعبين للعناصر البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ويظهر ذلك في نتائج اللاعبين في المسابقات.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **عصام علي عبد الخالق (2014م)** حيث يري 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 لأعلي المستويات الرياضية بالإضافة الي أن الإعداد البدني يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية من أجل النواحي مهارية والخطئية. (21 : 82)

كما يذكر **محمد أحمد عبد الله (2006م)** أن تطوير القدرات البدنية تجعل الفرد قادرا على إتقان جميع المهارات الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية، والقدرات البدنية أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تساعد على الوصول إلي 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 التدريبي الذي طبق على المجموعة الضابطة والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية والتي تهدف إلى الارتقاء 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 المتبع مع المجموعة الضابطة لا يحتوي على القدر الكافي من التدريبات التصادمية التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري قيد البحث.

ومما سبق يتحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (8) والشكل رقم (3) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة جميع المتغيرات البدنية والمستوي 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 التصادمية للمجموعة التجريبية حيث طبقت هذه التدريبات عن طريق إنقباض العضلات وانبساطها بشكل مفاجئ وتكرار الأداء بتقنين التدريبات حيث أن استخدام التدريبات التصادمية بطريقة سليمة ومنظمة 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 تحسن 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 & I . C., Healy ,R, Kenny ,A. J Harrison, (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 بالإتجاه المعاكس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمود حامد القنوازي (2016م) (28)، بوغدانيس، جريجوري وآخرون، Bogdanis Gregory Cet all (2017م) (34) رحاب رشاد سالم (2018م) (9) ياسر محمد أحمد (2018م) (32) عبير جمال شحاتة (2018م) (19) شيرين محمد خيري (2017م) (13) حيث توصل كل هؤلاء الباحثون الى 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 علي:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية."

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

1. حققت المجموعة التجريبية تحسناً في المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في القياسات البعدية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
2. حققت المجموعة الضابطة تحسناً في المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل في القياسات البعدية لدي طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.

3. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأزهر.
4. يؤثر برنامج التدريبات التصادمية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمستوي 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 المقترح على طلاب كلية التربية الرياضية للإستفادة من نتائجه في تطوير وتحسين المتغيرات البدنية الخاصة وكذا المستوي 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 اللازمة للتدريب بالقدر الكافي بما يتناسب مع الحداثة واشتراطات الأمن والسلامة.
4. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على باقي مسابقات الميدان والمضار 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 (2018م) : الأسس النظرية والعلمية لمسابقات الميدان والمضمار (تعليم، تكنيك، تدريب، قانون) مركز الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة.
2. إلهام عبد الرحمن وناجي أسعد (2003م) : التدريب التصادمي، الكتاب العلمي، علوم التربية البدنية والرياضة، كتاب علمي دوري، العدد السابع، معهد البحرين الرياضي.
3. أيمن محمد العصار (2016) : "تأثير برنامج للتدريب البليومتري على القدرة العضلية والمستوي الرقمي للوثب الطويل لطلاب كلية التربية

البدنية والرياضة بجامعة الأقصى" مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، العدد السادس، المجلد الرابع، فلسطين.

4. بسطويسى أحمد بسطويسى (1996م) : البليومترك في مجال ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، نشرة ألعاب القوى، العدد التاسع عشر.

5. _____ (1997م) : سباقات المضمار مسابقات الميدان (تعليم – تكتيك – تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.

6. _____ (2003م) : مسابقات الميدان والمضمار (تعليم – تكتيك – تدريب)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

7. خيرية إبراهيم السكرى، ومحمد جابر بريقع (2005م) : التدريب البليومترك، الجزء الأول، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.

8. _____ (2009م) : التدريب البليومترك 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. زكى محمد حسن (2004م) : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

11. _____ (2004م) : 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 خيرى (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 الكريم، 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 وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. _____ (1996م) : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
19. عبير جمال شحاتة (2018م) : بعنوان تأثير التدريبات التصادمية على القدرة العضلية وتحسين زمن البدء في سباحة الزحف على الظهر للسباحين الناشئين مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 47، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
20. عصام أمين حلمي، محمد جابر بريق (1997م) : " التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1.
21. عصام علي عبد الخالق (2014م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
22. عويس علي الجبالي (2001م) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للطباعة، القاهرة
23. محمد إبراهيم شحاتة (2014م) : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني أنسات، مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
24. محمد أحمد عبد الله (2006م) : الإعداد البدني للاعب الهوكي، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.
25. محمد جابر بريق، إيهاب فوزي البديوي (2005م) : المنظومة المتكاملة فى 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 حسنين (2004م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية، ط6 الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

28. محمود حامد القنواطي (2016م) : فاعلية استخدام تدريبات التصادم في تنمية القدرات البدنية الخاصة بالبدء والدوران في السباحة الحرة، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد السادس والعشرون، المجلد الثاني. كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
29. مفتي 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 ومستوي أداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا على حصان القفز في ضوء التنوع الجيني الأنزيم محول الأنجوتتسن 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 لدي ناشئي كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 32، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
32. ياسر محمد أحمد (2018م) : تأثير التدريبات التصادمية على تنمية القدرة العضلية للرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 51، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانيا 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 Veligeas (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)** : plyometric 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 ,I . 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.I (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 التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا

* م.د/ على مصطفى المغربي

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في السنوات الأخيرة الماضية تطورا كبيرا وملحوظا 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 تفعيل الأنشطة التعليمية وتسهيل تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية. (2 : 23) (27 : 9)

وقد شهدت أساليب التدريس في السنوات الماضية تطورات كثيرة كان الهدف منها زيادة فاعلية التدريس و الاستفادة من الأساليب التي تعتمد على نشاط المتعلم وممارسته للمواقف التعليمية بذاته ، مما يساعد في الوصول إلى فاعلية أكثر في التعلم . (20 : 649)

كما اهتمت المؤسسات التعليمية بتطوير أساليب وتقنيات التعلم لتحقيق الأداء المتقن للتعلم 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 وفعالية العملية التربوية والتعليمية ، ومن هنا فقد ظهرت أساليب ومداخل مستحدثة في منظومة التعليم كالتعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي والذي يتيح الفرصة للتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقته أدائه ، كما يتيح الفرصة للوصول إلى أعلى معدلات النجاح عن طريق السماح للمتعلمين بالتقدم بإيقاعهم الخاص .

(23 : 237) (20 : 650)

* مدرس بقسم الجميز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

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.(1: 2)،(14: 89)

وفي هذا الأسلوب يضع المعلم قرارات التخطيط ويتخذ المتعلم قرارات التنفيذ من أين يبدأ حتى يصل إلى التقويم ، ويقوم المعلم بملاحظة المتعلمين وتوجيههم وارشادهم ، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم كلا حسب إمكانياته وقدراته . فيصبح المعلم و المتعلم متعاونين معا في التعلم الذاتي ، فالمعلم خبير في مادة التعلم وإزالة الصعوبات ومساعدة المتعلم الذي يصبح هو أيضا خبير بإمكانياته ورغبته.(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 قادرا على جذب انتباه المتعلم ولفت نظره واستثارة دافعيته للتعلم . (22 : 3)

ويوفر الفيديوالتفاعلي 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 محققا مبدأ التعلم الذاتي . (11 : 103)

وتعد التمرينات من الأنشطة التي تحظى باهتمام كبير في المجال الرياضي لما لها من طبيعة خاصة تجمع بين المهارات الحركية والحركات الإيقاعية التي تتميز بالإنسيابية والرشاقة والتوافق والتناسق في الأداء ، كما تعد التمرينات الجوهر الأساسي للأنشطة الرياضية المختلفة في شتى مجالات الحياة ، بل إنها تعد إنعكاسا علميا لتقدم الدول والمجتمعات في مختلف الأنشطة الرياضية . (15 : 228) (10 : 5 ، 6)

وتعمل التمرينات 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 التمرينات 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 تنتوع مهاراته ما بين الوثبات والحجلات والمرجحات مما يساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتوافق والرشاقة ، وأيضاً تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم كالجهاز الدوري والجهاز التنفسي ، بالإضافة إلى الارتقاء بمستوى الأداء البدني خلال ممارسة الرياضات المختلفة . (16 : 150)، (25 : 307) ويتطلب الأداء الحركي الجيد لمهارات التمرينات خواص عقلية وفسولوجية بدنية متنوعة 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 الطلاب أقل من المتوقع الوصول إليه ، حيث أن طرق وأساليب التدريس المتبعة 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 لإتمام 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 المدعم بالفيديو التفاعلي والتعرف على مدى فعاليته في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

فروض 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 متوسطي 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 القدر المقنن من المعارف والمهارات والاتجاهات عن طريق الممارسات التي يحددها البرنامج الذي بين يديه من خلال أحد التطبيقات التكنولوجية الذي يتحمل فيه المتعلم مسؤولية تعليم نفسه بنفسه ، كما أنه يتقدم في البرنامج وفقا لقدراته وسرعته الذاتية" . (7 : 261)

الفيديو التفاعلي : "هو برنامج فيديو مقسم إلى أجزاء صغيرة تتألف من تتابعات حركية وإطارات ثابتة وتكون استجابات المتعلم هي المحددة لعدد تتابع ملفات مشاهد الفيديو وعليها يتأثر شكل وطبيعة المواد أو المعلومات المعروضة " . (13 : 170)

الدراسات السابقة :

1. دراسة **نجوى سليمان بيومي** (2002) (30) بعنوان " تأثير استخدام برنامج تمرينات هوائي مقترح 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 الكتيب المبرمج للتمرينات الهوائية بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لربات البيوت من 40-50 سنة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج قيد البحث أثر ايجابيا على معظم المتغيرات قيد البحث باستخدام كلا الأسلوبين .

2. دراسة **جاردنر ديفيد Gardener David** (2003) (33) بعنوان " تقييم إستخدام فاعلية الفيديو التفاعلي في تعلم بعض الأنشطة الرياضية باستخدام الأفلام متعددة الوسائط " . وقد هدفت هذه الدراسة الى التعرف على إمكانية إستخدام الفيديو التفاعلي في إثراء خبرات المتعلمين بالمعلومات والمعارف التي تُساعد 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 تُثري خبراتهم بالإضافة الى 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 حمامة** (2018) (5) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي والتعرف على تأثيره على تعلم بعض مهارات الحبل لطالبات 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 الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية الهجومية بسلاح الشيش ، وكانت أهم النتائج أن أسلوب التعلم الذاتي وفق أسلوب الوسائط 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 مقترح في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج " . وقد هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج تدريسي لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة لكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الجرافيك عن طريق الموديولات الإلكترونية يتصف بالفاعلية في تنمية التحصيل المعرفي لدى الطالبات عينة البحث .

7. دراسة محمد حسن رخا و أحمد يحي البسيوني (2020) (21) بعنوان " تأثير التطبيق الذاتي متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلي في درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية " . 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 (المتبع) على درجة أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية .

8. دراسة مريم محمد عمران (2020) (26) بعنوان " أثر استخدام التعلم التنافسي (الذاتي – المقارن – الجماعي) على الجانب المعرفي ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية " . وقد هدفت هذه الدراسة لوضع برنامج تعليمي باستخدام الأسلوب التنافسي (الذاتي.المقارن.الجماعي) والتعرف على أثره في المستوى المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، وكانت أهم النتائج هي أن استخدام أساليب التعلم التنافسي أثر إيجابيا في الجانب المعرفي ومستوى أداء التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا وأيضا تفوقها على الطريقة التقليدية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة 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 الفرقة 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 الطلاب المستجدين بنسبة مئوية قدرها (5%) ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة واشتملت على (20) طالب يطبق عليهم أسلوب الشرح وأداء النموذج والأخرى تجريبية واشتملت 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) للإختبارات المستخدمة في البحث .

التوصيف الإحصائي لعينة البحث :

للتأكد 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

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة	19.21	19.00	0.64	0.63	1.01
2	الطول	سم	172.20	172.00	3.76	0.81-	0.06
3	الوزن	كجم	71.73	72.50	5.56	0.06	0.21-
	الذكاء	درجة	23.30	23.50	3.02	1.23	0.49
	الاختبارات البدنية						
1	الجرى في المكان 15 ثانية	عدد	18.63	18.50	2.48	0.90-	0.01-
2	ثني الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	16.88	17.00	1.57	0.87-	0.33-
3	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	5.40	5.00	1.39	0.91-	0.25
4	الدوائر المرقمة	ث	3.22	3.14	0.45	1.21-	0.14
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.52	5.23	0.58	1.42-	0.39
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.61	1.59	0.07	0.35	0.41-
7	الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين في 30 ث	عدد	21.08	21.00	1.67	0.65-	0.33-
	الاختبارات المهارية						
1	اختبار الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.43	4.00	0.98	0.96-	0.05
2	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.68	4.00	1.00	0.04	0.39
3	اختبار الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.43	5.00	1.13	0.25-	0.59-
4	اختبار الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.98	4.00	1.05	0.97-	0.33
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.30	3.00	0.88	0.55-	0.29

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمثل

المنحنى الاعتدالى حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث والمتغيرات المتداخلة 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

فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن = 1 ن = 2 = 20

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			س	±ع	س	±ع			
	معدلات دلالات النمو								
1	السن	سنة/شهر	19.04	0.58	19.18	0.70	0.14	1.47	0.69
2	طول	سم	172.30	3.91	172.10	3.70	0.20	1.12	0.17
3	الوزن	كجم	71.75	5.69	71.70	5.56	0.05	1.05	0.03
4	الذكاء	درجة	23.40	7.27	23.20	7.32	0.20	1.01	0.09
	الاختبارات البدنية								
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	18.55	2.50	18.70	2.52	0.15	1.01	0.19
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	17.00	1.62	16.75	1.55	0.25	1.09	0.50
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	5.55	1.47	5.25	1.33	0.30	0.82	0.68
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.20	0.44	3.23	0.46	0.03	1.09	0.22
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.55	0.57	5.48	0.59	0.07	1.06	0.38
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.59	0.06	1.61	0.07	0.01	1.15	0.50
7	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	21.15	1.69	21.00	1.69	0.15	1.01	0.28
	الاختبارات المهارية								
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.40	0.99	4.45	1.00	0.05	1.01	0.16
2	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.75	1.02	3.60	0.99	0.15	1.05	0.47
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.50	1.05	4.35	1.23	0.15	1.36	0.42
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.95	1.15	4.00	0.97	0.05	1.39	0.15

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الثانى		ISSN : 2735-461X			
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.40	0.92	3.20	0.85	0.20	1.17	0.71

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. ودرجتى 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 فى جميع المتغيرات

أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالبحث مستندا إلي الأدوات والوسائل التالية :

المقابلة الشخصية :

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع السادة الخبراء في المجال . مرفق (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 خيرى (1997) (3) ، وهو من أنسب مقاييس الذكاء لمرحلة التعليم الجامعى ويتكون من (42) سؤالاً متدرجة في الصعوبة . مرفق (2)

الاختبارات البدنية لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية

قام الباحث باستخدام الاختبارات البدنية التالية لقياس الصفات البدنية :

- اختبار الجرى في المكان 15 ثانية لقياس السرعة .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية .
- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة .
- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ث لقياس القوة .
- اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30 ث 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 إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث وذلك بالإستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المشابهة واسترشادا برأي السادة الخبراء في جوانب تقييم الأداء المهاري لمهارات الحبل ، وقد اشتملت إستمارة 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 ثلاثية من المحكمين (أعضاء هيئة تدريس تخصص تمرينات) ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات المحكمين الثالث.

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 2021/2/20م وحتى الخميس الموافق 2021/3/4م 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 .
- التحقق من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس .
- التحقق من مناسبة الاختبارات لعينة البحث .
- التحقق 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 الاختبار :

تم استخدام صدق المقارنة الطرفية لاختبار الذكاء وذلك بحساب الفرق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى ويوضح جدول (3) ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاختبار الذكاء

ليبيان معامل الصدق $n = 1$ $n = 2$ $n = 5$

م	الاختبار	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا ²	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1	الذكاء	27.70	2.33	19.10	2.17	8.60	5.38	0.78	0.89

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 الإرباعي الأعلى و الإرباعي 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 الإختبار باستخدام طريقة إعادة الإختبار 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 معامل الثبات $n = 20$

م	الاختبار	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	الذكاء	86.50	3.84	87.20	4.11	0.93

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 لإختبارات القدرات البدنية :

أ- معامل الصدق :

تم استخدام إختبار دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لإيجاد صدق الإختبارات وتم تطبيقه علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، ويوضح جدول (5) المقارنة الطرفية لإختبارات القدرات البدنية .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى في الاختبارات البدنية لبيان معامل

الصدق ن1 = ن2 = 5

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الارباعي الاعلى		الارباعي الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
			س	±ع	س	±ع				
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	23.40	2.73	16.25	2.36	7.15	4.43	0.66	0.81
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	19.10	1.27	14.35	1.17	4.75	6.15	0.79	0.89
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	6.50	1.28	1.20	0.86	5.30	7.69	0.86	0.92
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.75	0.24	3.15	0.32	0.60	4.97	0.71	0.84
5	الوقوف على مشط القدم	ث	7.70	0.68	3.45	0.87	2.25	4.56	0.67	0.82
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.73	0.07	1.45	0.08	0.28	5.89	0.78	0.88
7	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	27.50	1.21	17.40	1.17	5.10	6.78	0.82	0.91

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 متوسطى الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

ب- ثبات إختبارات القدرات البدنية :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار عن طريق تطبيق الإختبار واعادة الإختبار علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بفارق زمني مدته (7) أيام حيث كان التطبيق الأول يوم السبت الموافق 2021/2/20م ، وكان التطبيق الثاني يوم السبت الموافق

2021/2/27م 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

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	±ع	س	±ع	
1	الجرى فى المكان 15 ثانية	عدد	19.83	3.23	19.84	3.45	0.86
2	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل 30 ثانية	عدد	16.73	1.48	16.74	1.69	0.87
3	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	3.85	1.47	3.86	1.58	0.90
4	اختبار الدوائر المرقمة	ث	3.45	0.42	3.46	0.52	0.92
5	الوقوف على مشط القدم	ث	5.58	1.15	5.59	1.36	0.89
6	الوثب العريض من الثبات	متر	1.24	0.12	1.25	0.14	0.93
7	الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين 30 ثانية	عدد	22.95	1.53	22.96	1.36	0.88

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 الى ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

أ-معامل الصدق :

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى لإيجاد صدق الاختبارات وتم تطبيقه علي عينة قوامها (20) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى في الاختبارات المهارية لبيان

معامل الصدق ن = 1 = 2 ن = 5

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	الإرباعى الأعلى		الإرباعى الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا 2	معامل الصدق
			س	±ع	س	±ع				
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.30	0.79	2.60	0.88	4.70	8.89	0.89	0.94

2	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.10	1.15	2.45	0.62	4.65	7.96	0.86	0.93
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	6.95	1.07	2.10	0.83	4.85	8.01	0.87	0.93
4	اختبار الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	7.20	1.18	2.30	0.71	4.90	7.96	0.86	0.93
5	اختبار الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	7.00	0.88	2.55	0.69	4.45	8.90	0.89	0.94

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات المهارية قيد البحث
0 كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير وصدق عالية .

ب- معامل الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام علي 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

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
1	اختبار الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.95	1.23	4.96	1.44	0.90
2	اختبار الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.78	1.35	4.79	1.56	0.88
3	اختبار الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.53	1.11	4.54	1.24	0.92
4	اختبار الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	4.75	1.24	4.76	1.45	0.89
5	اختبار الجرى فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.78	1.17	4.79	1.38	0.91

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى الإختبارات المهارية لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. 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 ، 2021/3/7م ، وبعد أن قام الباحث بتطبيق القياس القبلي قام بالتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مستوى الأداء المهاري و في المتغيرات المتداخلة (دلالات معدلات النمو-الذكاء-القدرات البدنية) بتطبيق اختبار الفروق كما هو موضح بجدول (2) .

تجربة البحث الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح 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 2021/3/11م إلى يوم الخميس الموافق 2021/4/15م ، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي المتبع (الشرح والنموذج) على مجموعة البحث الضابطة يوم الثلاثاء من كل أسبوع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا في وقت المحاضرة وذلك في الفترة من الثلاثاء 2021/3/9م إلى يوم الثلاثاء 2021/4/13م .

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم الذاتي بالفيديو التفاعلي :

قام الباحث بإعداد البرنامج المقترح 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 الطلاب القدرة على تحليل الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث .
- أن يتعرف الطلاب على النقاط الفنية للأداء المهاري للمهارات قيد البحث .
- أن يتعود الطلاب على التجريب والممارسة .

- أن يكتسب الطلاب القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإتقان .
- أن يستطيع الطلاب أداء المهارات قيد البحث بانسيابية مع الحفاظ على الوضع الصحيح للجسم.
- أن يكتسب الطلاب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات .

أسس وضع البرنامج :

- راعى الباحث الأسس العلمية التالية عند تصميم البرنامج :
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف والأغراض الموضوعية .
- أن يراعى البرنامج خصائص النمو للمرحلة السنية لطلاب الجامعة .
- أن يتم توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة .
- أن يتميز البرنامج بالتشويق 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 يراعى عوامل الأمن والسلامة حرصا على سلامة جميع الطلاب .
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات الطلاب .
- أن يتيح البرنامج فرص الاشتراك والممارسة لكل الطلاب في وقت واحد .
- أن يراعى البرنامج إشباع حاجة الطلاب من الحركة والنشاط والتجريب والممارسة .
- أن يتيح البرنامج الفرص للاستقلالية والاعتماد على النفس .
- أن يحقق الشعور بالسعادة والتجديد والتشويق والبعد عن رتابة الأسلوب التقليدي
- أن يراعى 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 2021/2020م، حيث أن التمرينات بالحبل جزء من ثلاث أجزاء يتم تدريسها بمقرر التمرينات للفرقة الثانية ، وقد تم تحديد المهارات قيد البحث كالتالي :

- الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام .
- الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام .
- الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) .
- الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) .
- الجرى فى المكان مع دوران الحبل للأمام .

تصميم الفيديو التفاعلي :

وقد راعى الباحث عند تصميم الفيديو التفاعلي ما يلي :

- الإستفادة من مساحة شاشة الحاسب الالى 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 Microsoft Word 2007 و gold wave و Mov Maker و Windows Media Player ، وقام الباحث بإعداد السيناريو الذي يشمل الإطار والجانب المسموع والجانب المرئي وتحديد شكل الإطارات الرئيسية والفرعية ، ثم قام الباحث بالاستعانة بمبرمج محترف لترجمة السيناريو وبرمجته وذلك باستخدام برنامج Visual Basic .

الإطار الزمني للبرنامج :

تم تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وهي ست أسابيع بواقع وحدة واحدة أسبوعيا ومدة الوحدة التعليمية (90) دقيقة وذلك بعد مناقشة هذا الأمر مع السادة الخبراء المتخصصين أثناء

المقابلات الشخصية .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي المقترح قيد البحث قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ، وذلك يومي السبت والأحد الموافق 17-18/4/2021م .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث وفروضه استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي	- الوسيط	- الانحراف المعياري	- نسب التحسن
- معامل الارتواء	- معامل الارتباط	- إختبار (ت) T-test	- المنوئية

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (9)

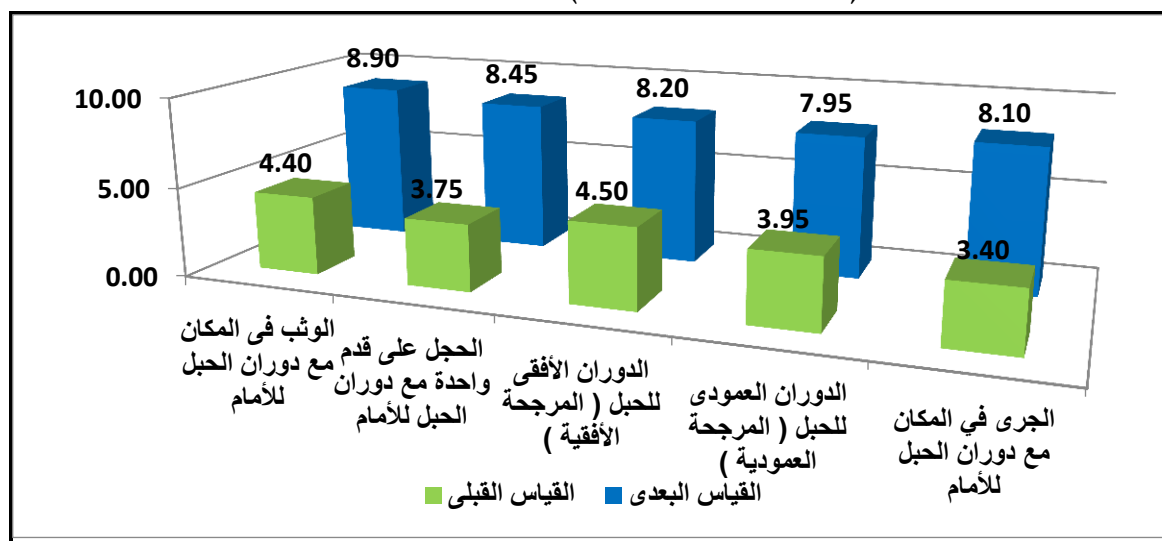
دلالة الفروق ونسب التحسن المنوئية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل ن = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمات	نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع				
1	الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	4.40	0.99	8.90	1.07	4.50	0.53	8.49	102.27
2	الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.75	1.02	8.45	1.48	4.70	0.48	9.79	125.33
3	الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	4.50	1.05	8.20	1.25	3.70	0.46	8.04	82.22
4	الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	3.95	1.15	7.95	1.12	4.00	0.49	8.16	101.27
5	الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	3.40	0.92	8.10	1.47	4.70	0.51	9.22	138.24

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.72=0.05$

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغيرات بعض مهارات الحبل حيث حققت

قيمة (ت) المحسوبة (8.04 – 9.79) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (82.22–138.24.52) .



شكل (1)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلىة والبعدية لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (10)

معنوية حجم التأثير فى متغير الاختبارات المهارية لدى مجموعة البحث التجريبية وفقا لمعادلات كوهن

الاختبارات المهارية						
الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.49	0.79	0.00	2.46	مرتفع
الحجل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	9.79	0.83	0.00	3.38	مرتفع
الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	8.04	0.77	0.00	1.98	مرتفع
الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	8.16	0.78	0.00	2.17	مرتفع
الجرى في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	9.22	0.82	0.00	2.73	مرتفع

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

يتضح من جدول (10) ان قيم حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل قد حققت قيمة اعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير الى التأثير النسبى للمعالجة المستخدمة فى (للبرنامج التعليمى المقترح) على المتغير التابع وان حجم تأثير البرنامج المقترح قوى .

عرض نتائج الفرض الثانى :

جدول (11)

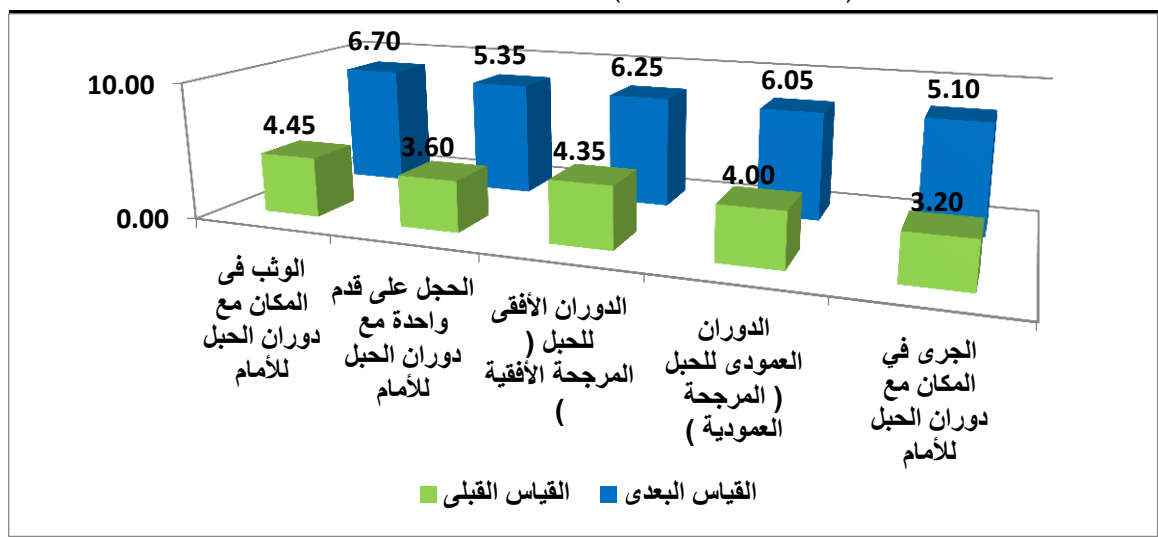
دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة فى

متغيرات بعض مهارات الحبل ن = 20

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س				
1	الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	1.00	4.45	6.70	1.15	2.25	0.57	3.95	50.56
2	الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	0.99	3.60	5.35	1.33	1.75	0.55	3.18	48.61
3	الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	1.23	4.35	6.25	1.28	1.90	0.44	4.32	43.68
4	الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	0.97	4.00	6.05	1.07	2.05	0.39	5.26	51.25
5	الجرى فى المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	0.85	3.20	5.10	1.21	1.90	0.42	4.52	59.38

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.72$

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 قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمه قدرها (43.68-59.38) .



شكل (2)

الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (12)

معنوية حجم التأثير في متغير الاختبارات المهارية لدى مجموعة البحث
الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الاختبارات المهارية	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الوثب 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 (المرجحة الأفقية)	درجة	4.32	0.00	0.50	0.89	مرتفع	
الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	5.26	0.00	0.59	1.12	مرتفع	
الجرى 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) وهى دلالات ذات حجم تأثير ما بين المتوسط والمرتفع للمعالجة المستخدمة في (البرنامج التعليمي التقليدي) على المتغير التابع .

عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (13)

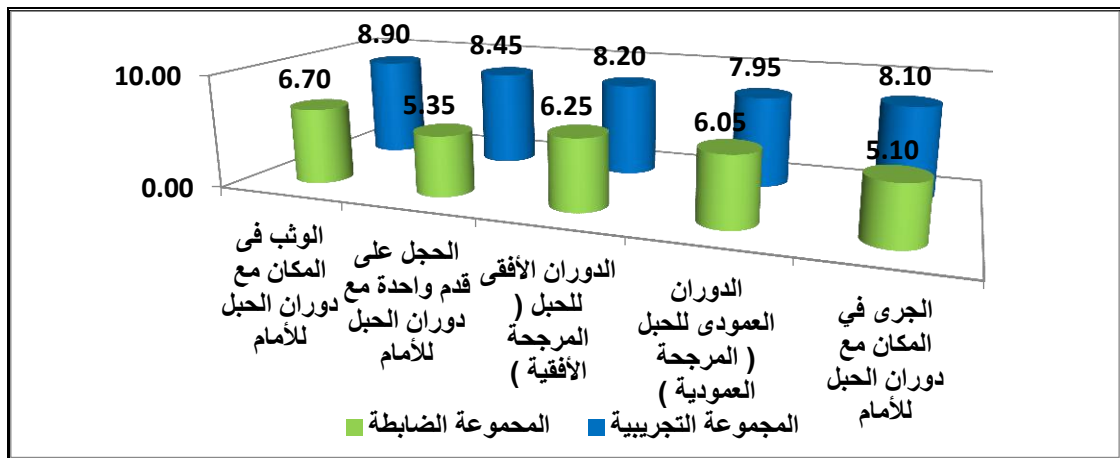
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية وفروق نسب التحسن لدى مجموعتي البحث
التجريبية والضابطة في متغيرات بعض مهارات الحبل $20 = 2n = 1n$

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
			س	±ع	س	±ع			
1	الوثب في المكان مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.90	1.07	6.70	1.15	2.20	6.10	51.71
2	الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام	درجة	8.45	1.48	5.35	1.33	3.10	6.79	76.72
3	الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية)	درجة	8.20	1.25	6.25	1.28	1.95	4.75	38.54
4	الدوران العمودي للحبل (المرجحة العمودية)	درجة	7.95	1.12	6.05	1.07	1.90	5.35	50.02
5	الجرى 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 مجموعتي 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 -

(6.87) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما بلغت فروق نسب التحسن المئوية (38.54) - (78.86) .



شكل (3)

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة
فى الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (14)

معنوية حجم التأثير فى متغيرات بعض مهارات الحبل لدى مجموعتى البحث
التجريبية و الضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الاختبارات المهارية		الدلالات الإحصائية				
وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	ايتا2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير	
درجة	6.10	0.62	0.00	1.91	مرتفع	
درجة	6.79	0.75	0.00	2.33	مرتفع	
درجة	4.75	0.57	0.00	1.52	مرتفع	
درجة	5.35	0.63	0.00	1.78	مرتفع	
درجة	6.87	0.65	0.00	2.48	مرتفع	

مستويات حجم التأثير : 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 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 النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة فى البرنامج التعليمى المقترح أفضل من المعالجة المستخدمة فى البرنامج التقليدى على المتغير التابع.

مناقشة النتائج :

في ضوء هدف وفروض البحث من واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً توصل الباحث إلي مناقشة النتائج علي النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدولى (9) ، (10) وشكل (1) 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 (8.04- 9.79) وهى قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيم قدرها (82.22%-138.24.52%) ، حيث جاءت مهارة الحبل أعلى نسبة تحسن مئوية بنسبة (138.24%) ، يليها 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 (المرجحة العمودية) بنسبة تحسن مئوية (101.27%) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقى للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة (82.22%) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح 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 فى عملية التعلم وفقاً لـ رغباتهم وسرعاتهم وقدراتهم الفردية مما ساعد الطلاب على الشعور بذاتهم وقيمتهم ودورهم فى العملية التعليمية و أدى ذلك إلى استيعابهم وإدراكهم 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 تقابله 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 لأنه يستخدم أكثر من حاسة في وقت واحد مما يزيد من كفاءة عملية اكتساب وتحسن الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

وفي هذا الصدد يشير محمد سعد زغلول وآخرون (2001م) أن استخدام تكنولوجيا التعليم يؤدي الى زيادة بقاء أثر ما يتعلمه الطلاب من معلومات وخبرات وترسيخها في أذهانهم مما ينعكس على عملية التعليم . (24 : 19)

ويضيف الشحات سعد عثمان ، أمانى محمد عوض (2008م) أن الفيديو التفاعلي يعتبر من أهم أدوات التعلم الفردي حيث يتمتع بمزايا متعددة و يسمح للتعلم بأن يسير فى البرنامج وفقاً لتقدمه الذاتى ويتيح له فرص التفاعل مع المادة التعليمية بطريقة تسمح له بالتعلم واكتساب خبرات جديدة ذاتيا خلال الموقف التعليمي . (4 : 259)

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 الذاتى باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسن مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . (1) (12) (18) (21)

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لصالح القياس البعدي " .

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من جدولى (11) ، (12) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى مستوى أداء بعض مهارات الحبل حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة (3.18- 5.26) 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 الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بنسبة تحسن مئوية (48.61 %) ، وجاءت أقل نسبة تحسن مئوية لمهارة الدوران الأفقي للحبل (المرجحة الأفقية) بنسبة بنسبة (43.68 %) وجميعهم بدلالة حجم تأثير مرتفعة .

ويرجع الباحث ذلك التقدم الذي طرأ علي المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لمهارات الحبل قيد البحث إلي ما قام به القائم بالتدريس من شرح وأداء النموذج لمهارات الحبل قيد البحث ، والذي أثر في استجابات المتعلمين لعملية التعلم كنتيجة للتدريب والممارسة ، فالطريقة التقليدية المتبعة (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 الطلاب بالجانب الدراسي وما يرتبط به من معيار تقدير للطلاب وما يترتب عليه من نجاح ورسوب مما شكل دافع للتعلم ، الأمر الذي أدى إلى تحسن مستوى الأداء لمهارات الحبل قيد البحث .

وهذا ما تؤكد 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 . (8 : 80)

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 . (15 : 69) ويضيف جويس هاريسون Joyce Harison (1996) أن المعلم في أسلوب التعليم التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) يعطي المادة التعليمية في صورة منطقية مما يتيح للطلاب تذكرها وامكانية تطبيقها سريعا . (34 : 217)

وفي هذا الصدد تذكر فاطمة محمد فليفل (2003 م) أن تلك الطريقة لا يمكن إغفالها في التعليم حيث تعتمد على الشرح من المعلم للطلاب مع عرض نموذج للمهارة ، مما يساعد على التعليم بصورة سليمة تبعا للأداء الفني للمهارة الحركية التي يتم تعليمها . (17 : 17)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من أحمد السيد الموافي وآخرون (2008م) ، أمل جلال حمامة (2018م) ، محمد حسن رخا ، أحمد يحيى البسيوني (2020م) ، مريم محمد عمران (2020م) والتي أشارت جميعها إلي أن الطريقة التقليدية لها أثر ايجابي علي 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)

ووفقا لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض مهارات الحبل قيد البحث لصالح القياس البعدى " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدولى (13) ، (14) وشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى 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 الحبل على قدم واحدة مع دوران الحبل للأمام بفروق نسبة التحسن المئوية (76.72 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.45) وللمجموعة الضابطة (5.35) ، يليها مهارة الوثب فى المكان مع دوران الحبل للأمام بفروق نسبة التحسن المئوية (76.72 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.90) وللمجموعة الضابطة (6.70) ، يليها مهارة الدوران العمودى للحبل (المرجحة العمودية) بفروق 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 (المرجحة الأفقية) بنسبة (38.54 %) فكان المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية (8.20) وللمجموعة الضابطة (6.25) .

ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح 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 و ساعدهم على التحليل العقلي للحركة مما سهل استرجاع وتذكر 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 (كالتوقيت والإيقاع والمكان ... وغيرها) بحرية كاملة .

حيث يشير **موسستون Mosston (1992م)** إلى أن سلسلة أساليب التعلم تعتبر حلقة مترابطة 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 ساعدهم على حسن توظيف الجهود المبذولة في عملية التعلم وقدرة الفيديو التفاعلي على العرض الدقيق للمهارة وتقديم التغذية الراجعة مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى 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 تفاعلية وبشكل ملحوظ أكثر من الطرق الأخرى المتبعة للتعلم ، ففاعلية الفيديو التفاعلي تعمل في تنمية التحصيل واكساب 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 يحي البسيوني (2020) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الوسائل التكنولوجية في تحسين مستوى جوانب التعلم للمهارات الحركية بالأنشطة الرياضية المختلفة . (1) (12) (18) (21)

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة جاردنر ديفيد Gardener David (2003م) ، ودراسة أمل جلال حمامة (2018) حيث أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية استخدام الفيديو التفاعلي كوسيلة مساعدة في التعلم في تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية عموماً والمهارات الحركية في التمرينات بصفة خاصة . (33) (5)

ووفقاً لهذه النتائج يكون قد تحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة 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 أثبت فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة التجريبية .
2. الطريقة التقليدية المتبعة (الشرح وأداء النموذج) أدت لتحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل قيد البحث لطلاب المجموعة الضابطة .
3. تفوق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي على الطريقة التقليدية المتبعة في تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الحبل بمقرر التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل لها البحث يوصى الباحث بما يلي :

1. تطبيق التعلم الذاتي باستخدام الفيديو التفاعلي في تدريس مهارات الحبل بمقرر التمرينات بكلليات التربية الرياضية .

2. استخدام 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

أولا: المراجع العربية:

1. أحمد السيد موافي ، : فاعلية التعلم الذاتي باستخدام الهيبرميديا 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 خيرى (1997) : اختبار الذكاء العالي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
4. الشحات سعد عثمان ، : تكنولوجيا التعليم الإلكتروني ، مكتبة نانسي ، دمياط . وأمانى محمد عوض (2008م)
5. أمل جلال حمادة (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. جيمي راسل (1990) : أساليب جديدة فى التعليم : ترجمة أحمد خيرى 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 فى تدريس التربية الرياضية ، مطبعة الاشعاع ، الإسكندرية .
9. سامية أحمد الهجرسي (2001) : مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى، 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 : 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 . (2020)
13. عبد العزيز عبد الحميد : التعليم الإلكتروني ومستحدثات تكنولوجيا التعليم ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة . (2010)
14. عزة عبد الرازق عبدربه : عطيات محمد خطاب ، وآخرون : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (2006)
15. عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل (2004) : التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
16. فاطمة محمد فليفل (2001) : أثر برنامج تعليمي بإستخدام أسلوب الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
17. محروس محمود محروس ، وآخرون (2020) : فاعلية برنامج مقترح في التربية الرياضية قائم على التعلم الذاتي باستخدام الهيبرجرافيك لتنمية المفاهيم الرياضية لمسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة سوهاج ، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ، ISSN:Online (2682-2997)، العدد 5 .
18. محمد إبراهيم شحاته : التمرينات الثنائية والتدريبات بالأدوات البسيطة ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية . (2015)
19. محمد جمال سليم (2018) : تأثير استخدام أسلوب التعلم الذاتي وتوجيه الأقران الثنائي 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 الذاتى متعدد المستويات باستخدام الفيديو التفاعلى فى 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 : فعالية استخدام برنامج فيديو في تنمية المهارات الأساسية اللازمة

- (2003) لتشغيل وصيانة بعض الأجهزة التعليمية لدى طلاب تكنولوجيا التعليم ، 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 التناقصي (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 . (1996)
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 مقترح بأسلوبين مختلفين للتعلم الذاتي بالمنزل على بعض دلالات الكفاءة الوظيفية والنفسية لرياضات البيوت من 40-50 سنة" ، المجلة اعلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد ، العدد 5 . (2002)
30. يسرية إبراهيم موسى : العمليات النفس حركية فى الجمباز الايقاعى في المرحلة الابتدائية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة . (2002)

ثانيا: المراجع الأجنبية:

31. Aristides Cajar : Expanding learning and teaching processes in an
Bravo (2010) 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 المتانة العقلية على تماسك الفريق ومستوى أداء مهارة

حائط الصد لدى ناشئات الكرة الطائرة

* د/ أسماء عبد الرازق عبد الدايم الشرنوبى

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 تمتعه ببناء جسماني جيد. إلا أنه لا بد من وجود قائد وموجه لهذه الإمكانيات الجسدية والبدنية، ويقوم بهذا الدور العقل.

ويشير أسامة 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. (5: 3)

ويشير بروير Brewer (2009) أن العامل النفسي عادة ما يكون هو المحدد الرئيسي الذي يميز بين الفائز والخاسر في المنافسات الرياضية. (15: 10)

ويؤكد موران Moran (2004) على أن الاختلافات البدنية والفنية والخطية بين رياضي النخبة أصبحت ضئيلة جداً، وأصبحت المتانة العقلية تمثل عامل الحسم لدى لاعبي المستويات العليا. (24: 47)

ويري ناس كازيم وتيميل فيسيل Nas Kazim & Temel Veyssel (2019) أن المتانة العقلية سمة نفسية يمكن من خلالها التفريق ما بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والأقل وبين الفائزين من الخاسرين. والمتانة العقلية تعني أن يصل اللاعبين إلى أقصى أداء ممكن أو أداء يفوق إمكانياتهم. (25: 224)

ويضيف وينبرج وجولد Weinberg & Gould (2007) أن معظم الرياضيين النخبة أجمعوا على أن 50% على الأقل من أدائهم الرياضي، يعزى إلى عوامل نفسية تعكس ظاهرة المتانة العقلية. (32: 33)

وفي دراسة أجراها جولد وآخرون Gould, et al. (2002) على (10) لاعبين أولمبيين، تم التوصل إلى أن المتانة العقلية هي واحدة من أهم السمات النفسية الأساسية والمحددة للأداء * مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

الناجح. (18: 172)

ويشير جونز وآخرون. Jones, et al. (2002) الى ان مصطلح المتانة العقلية يعتبر من أكثر المصطلحات شيوعا واستخداما في المجال الرياضي، وعلى الرغم من ان الرياضيون والمدرّبون وأخصائيين علم نفس الرياضة التطبيقي أشاروا باستمرار إلى المتانة العقلية باعتبارها واحدة من أهم السمات النفسية المتعلقة بالنتائج في رياضة النخبة (المستويات العليا). الا انها ربما تكون واحدة من أقل المصطلحات المستخدمة فهما في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي.

(21: 205)

وتشير نورافيزا سليمان وآخرون. Norafiza Sulaiman, et al. (2021) ان بعض اللاعبين يمكن ان يصلوا لذروة الأداء " in the zone "، بينما ينهار البعض الآخر بمجرد بدء المنافسة. لذا يجب الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضي الذي لا يقل أهمية عن الاعداد البدني. حيث ان 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، وتوتر العضلات، ضيق الرؤية. (26: 1802)

ويشير جو شين ليو وآخرون Guo Chen Liew (2019) أن استبيان المتانة العقلية الرياضية لشيرد وآخرون. Sheard, et al. (2009) لاقى قبولا واسعا في المجال الرياضي لبساطته وسهولة تطبيقه، واحتوائه على درجات صدق وثبات عاليين، بالإضافة الى تبنيه للنظريات التي استخدمها كلف وآخرون. Clough, et al. (2002) كأساس علمي عند تصميم الاستبيان. (19: 381)

وقد تبنت الباحثة هذا الاستبيان كأداة رئيسية للتحقق من أبعاد المتانة العقلية لدى ناشئات الكرة الطائرة.

ويمثل موضوع التماسك أهمية كبرى في ديناميات الجماعات وبالتالي الفرق الرياضية، فالتماسك يعتبر الظاهرة الاساسية في استمرارية الاعضاء في الفريق وقوة 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. (2: 13)

ويرى جون كريمر وآخرون **John Kremer, et al. (2021)** أن تماسك الفريق يعتبر عملية ديناميكية تنعكس في ميل المجموعة للبقاء متحدة في السعي لتحقيق أهداف مهمتها و / أو لتلبية احتياجات الأعضاء العاطفية. (20: 58)

ويشير كلا من سهير أحمد (2008)، ومصطفى السايح (2007) أن التماسك للجماعة الرياضية تتلخص أهميته في تهيئة الجو المناسب للصحة النفسية للفرد 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 والانتاج، ويزداد ذلك عندما يؤمن أفراد الجماعة بأهدافهم المشتركة، والسعي نحو تحقيقها. (9: 41) (13: 71-72)

وقد اهتم علم النفس الرياضي بدراسة تماسك الفريق الرياضي (Team Cohesiveness) انطلاقاً من فكرة أن تفوق الفريق الرياضي وتراس وحدته، تأتيان من خلال التماسك بين أعضاء الفريق كوحدة واحدة فيما بينهم وتجاه مدربيهم.

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 وفنيات 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 متناغم ولا يتأثرن بضغط المنافسة أو طبيعة وأهمية المباريات.

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، لاحظت الباحثة في حدود

ما توصلت اليه من وجود ندرة في الدراسات التي تناولت المتانة 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 الرياضات الجماعية. (27: 995)

ويضيف فولغام **Fulgham (2004)** إلى أن أغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصرت على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضياً، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تعتبر قليلة جداً في المجال الرياضي. (16: 2)

وقد لاحظت الباحثة أن الدراسات التي تطرقت للمتانة العقلية في المجال الرياضي لم تتطرق لرياضة الكرة الطائرة كدراسة بول بينا وآخرون **Paul Penna, et al. (2004)** (29) بهدف التعرف على من يتميز بالمتانة العقلية (الموهوبين الأسوياء أم الموهوبين المعاقين) في كرة السلة، وبلغ قوام العينة (67) رياضي استرالي من رياضات السلة (6) لاعبين، السلة كراسي (6) لاعبين، ألعاب القوى (30) لاعب، ألعاب القوى كراسي (25) لاعب وتراوح أعمارهم من 16 - 36 عام وكان من أهم النتائج تفوق الرياضيين العاديين في متغيرات المتانة 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 المتانة العقلية لموهوبي الكريكت على عينة بلغ قوامها (300) لاعب كريكت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكت، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (50) عبارة ذات ميزان سباعي، وقامت الباحثة بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياة واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراي وكوستا، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات قائمة المتانة 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 الوشو

بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين توجيه الهدف والمتانة العقلية ومستوى أداء لاعبي الوشو، على عينة بلغ قوامها (40) لاعب وشو من المشاركين في بطولة العالم بماليزيا، وكان من أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية بين توجيه الهدف وخمس أبعاد للصلاية العقلية التركيز – الثقة – إدارة الضغوط والتحمل – ومستوى الدافعية . ودراسة أسامة علي وعمرو صابر **Osama Aly Amr Saber** (2009) & (28) بهدف التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على استراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوي أداء جملة المباراة لدي المبارزين، وقد اختيرت العينة التي اشتملت على (25) مبارز تراوحت إعمارهم ما بين (17- 20) عام. واستبعد (5) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليبقي (20) مبارز تم توزيعهم عشوائيا بالتساوي علي المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله في أبعاد المتانة العقلية لصالح القياس البعدي عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق داله في أبعاد اختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عدا محدد النشاط التنافسي والتفكير السلبي. كما وجد ارتباط دال بين أبعاد المتانة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء. ودراسة بنجامين اساموا **Benjamin Asamoah** (2013) (14) بعنوان دور المتانة 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 نجاحا فيما يتعلق بالعمر، وخبرة البطولات السابقة، والوقت الذي كان فيه اللاعبون جزءا من فرقهم. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين في أبعاد المتانة العقلية والمهارات النفسية. ومع ذلك، لعب تماسك المجموعة دورا في أداء الفريق. حيث سجلت الفرق الأكثر نجاحا نتائج أفضل من نظرائهم الأقل نجاحا في المقاييس الفرعية الانجذاب الفردي إلى الانجذاب الجماعي الاجتماعي والفرد إلى مهمة المجموعة. وسجلت الفرق الأقل نجاحا أفضل من نظرائهم الأكثر نجاحا فيما يتعلق بمهمة تكامل المجموعة والتكامل الاجتماعي الجماعي. ودراسة ميتشيل ادوارد **Mitchell Edward** (2014) (23) بعنوان تأثير برنامج تدريب المهارات العقلية قصير المدي على المتانة العقلية، وبلغ قوام العينة (18) سباح مستوي عالي، وبلغت مدة البرنامج التدريبي (42) يوم، وكان من اهم النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للسباحين في أبعاد المتانة العقلية لصالح القياس

البعدي. ودراسة ناس كازيم وتيميل فيسيل Nas Kazim & Temel Veyssel (2019) (25) بعنوان مستويات المتانة العقلية للاعبات الهوكي، وبلغ قوام العينة (122) لاعبة هوكي، وكان من اهم النتائج وجود مستويات قوية في محدد المتانة العقلية للاعبات الهوكي، ووجود فروق تعزي إلي متغير السن. ودراسة اونور موتلو ومورات تورجت Onur Mutlu & Murat Turgut (2020) (27) بعنوان المتانة العقلية للاعبي الجودو الموهوبين، وبلغ قوام العينة (117) لاعب جودو بواقع (54 لاعبة، 63 لاعب)، وكان من اهم النتائج وجود فروق في محدد المتانة العقلية تعزي إلي متغير الجنس حيث تفوق اللاعبون على اللاعبات، ومتغير المستوى التعليمي حيث تفوق اللاعبون الجامعين على اللاعبين في المرحلة الثانوية. ودراسة نورافيزا سليمان وآخرون Norafiza Sulaiman, et al. (2021) (26) بعنوان مستويات المتانة العقلية للاعبي 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 المتانة العقلية.

وأن الدراسات التي تطرقت لتماسك الفريق لم تتطرق لربطها بمتغيرات المتانة العقلية مثل دراسة حمزة عبد الله أمين (2011) (6) بعنوان أثر الأسلوب القيادي لمدرّب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرباطات)، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة اليد في الأندية الجزائرية، وتوصلت الدراسة إلى أن أغلب مدربي الأندية الجزائرية لكرة اليد يعتمدون نهج الأسلوب الديمقراطي في تسيير شئون الفريق الرياضي كون هذا الأسلوب يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد. ودراسة خالد محمود الزويد (2011) (7) 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 والانجاز داخل الملعب، مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق. وهناك تداخل بين أسلوب القيادة للمدرّب ودرجة

تماسك الفريق، والمدرين في مدينة الزرقاء يسعون إلى تطوير مستوى تماسك جيد بين اللاعبين. ودراسة **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) لاعبا مثلوا المجتمع الكلي للدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الإنجاز الرياضي. ودراسة **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) لاعبا 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 مرتفعا في جميع الأبعاد، حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للتماسك الجماعي (75.6%)، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطموح كان مرتفعا في جميع الأبعاد أيضا، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح. ودراسة **محمد الياسري وصلاح مهدي (2013) (11)** بعنوان مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (11) لاعبا 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، فضلا عن وجود علاقة معنوية بين صفة الثقة بالنفس وصفة التماسك الرياضي للفريق. ودراسة **أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2015) (3)** بعنوان تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالملكة العربية السعودية، على عينة مقدارها (50) لاعبا مسجلا 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 رأيهم 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 المتانة العقلية في رياضة الكرة الطائرة لم تتطرق إلي تماسك الفريق

وهي دراسة ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد Magda Ismail & Gehan Fouad

(2006)(22) بعنوان تأثير تدريبات المتانة 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 إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (8)

لاعبات، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الثقة بالنفس، تحكم

الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، تحكم الاتجاه ومجموع المقياس لصالح القياس

البعدي، وعدم وجود فروق في محددتي الطاقة السلبية والإيجابية.

وبالإضافة إلي ما سبق تري الباحثة ان مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات الهامة

والاساسية 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 كسوب راشد (2011) ان 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 لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية 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. تعريب وتقنين استبيان المتانة العقلية الرياضية Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) لشيرد وآخرون. Sheard, et al. (2009) (29) على لاعبات الكرة الطائرة في البيئة المصرية.
2. التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على:
 - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان المتانة العقلية الرياضية.
 - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد تماسك الفريق.
 - دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة حائط الصد.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات تماسك الفريق لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية 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 عليهن، 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 الانثروبومترية والعمر التدريبي ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	بالسم	174.22	4.15	172.00	0.954
الوزن	الكيلو جرام	66.79	2.98	69.50	0.684 -
العمر الزمني	بالسنة	15.41	1.12	15.00	1.285 -
العمر التدريبي	بالسنة	4.11	1.13	4.35	0.699 -

يشير الجدول رقم (1) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة ما يلي:

الاختبارات النفسية:

1. استبيان المتانة العقلية الرياضية:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية Sports Mental

Toughness Questionnaire (SMTQ) لشيرد وآخرون Sheard, et al. (2009)

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 يمثل عدد من العبارات، فبعد الثقة يمثل (6)

عبارات أرقامها (1، 5، 6، 11، 13، 14)، وبعد الثبات يمثل (4) عبارات أرقامها (3، 8، 10،

12)، وبعد التحكم يمثل (4) عبارات أرقامها (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 تحقق العبارة، مرفق رقم (1).

2. استبيان تماسك الفريق:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان تماسك الفريق من إعداد أحمد 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 تحقق العبارة مرفق رقم (2).

المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بتطبيق اختباري استبيان المتانة العقلية الرياضية **Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)** لشيرد وآخرون (2009) Sheard, et al. (2009)، وذلك بعد تعديله وتعريبه ليتناسب مع البيئة المصرية، ومقياس تماسك الفريق **لاحمد السيد جاد محمد (2021) (1)**، وذلك على عينة قوامها (7) ناشئات كرة طائرة، وتم اخذ القياسات في نادي كفر الشيخ الرياضي صباحا وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد درجة استجابة المبحوثات للاختبار.

تحديد الزمن الذي تستغرقه المبحوثات في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الزمن الذي أستغرقته أول ناشئة} + \text{الزمن الذي أستغرقته آخر ناشئة}}{2} = \text{الزمن اللازم للاختبار}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبارين وكان (15) دقيقة لاختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية، و(20) دقيقة لمقياس تماسك الفريق.

- تحديد صعوبات الصياغة.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم، حيث وجدت انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

- صدق اختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية.

- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (7) ناشئات كرة طائرة وإيجاد 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 تنتمي اليه $n = 7$

م	الثقة	الثبات	التحكم
1	*0.772	*0.863	*0.777
2	*0.842	*0.789	*0.996
3	*0.755	*0.722	*0.786
4	*0.901	*0.895	*0.884
5	*0.881		
6	*0.734		

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 المتانة العقلية $n = 7$

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
1	الثقة	6	*0.852
2	الثبات	4	*0.773
3	التحكم	4	*0.802

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 المتانة العقلية $n = 7$

الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الأبعاد
	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) و (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 أحمد السيد جاد محمد (2021) (31)، 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 وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة البعد الخاص بها وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

جدول (5)

الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس $n = 7$

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
1	العمل الجماعي	8	0.798
2	الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي	8	0.709
3	الولاء لجماعة الفريق الرياضي	9	0.834
6	المعايير المشتركة لجماعة الفريق	9	0.829
7	الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة	11	0.874

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 وإعادة التطبيق للتحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بفواصل زمني (7) أيام والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

الثبات بالتطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد ومجموع مقياس تماسك الفريق ن=7

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الابعاد
	2ع	2م	1ع	1م	
0.854	2.17	29.96	2.22	28.47	العمل الجماعي
0.826	2.47	28.83	2.23	27.62	الاجابية 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	الاجابية 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 وإعادة التطبيق ذات دلالة معنوية، مما يدل على ثبات المقياس.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير المتانة العقلية وتماسك الفريق ومستوي أداء حائط الصد في الكرة الطائرة.

- أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة بالنفس
- التفكير دائماً كفائز
- التحدث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي
- الأداء بثبات تحت ضغط
- الانتباه والتركيز

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج:

- تصنيف المهارات النفسية
- تحديد الزمن الكلي المقترح 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 الكلي للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (8) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي:

- زمن تطبيق تدريبات المتانة 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 الاتي:

1. إجراء القياسات القبلية يوم 2021 / 9/21م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل ناشئة وتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية للتعرف على المتانة العقلية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.
2. تطبيق مقياس تماسك الفريق وذلك يوم 2021 / 9/22م وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم المقياس والهدف منه.
3. قياس مستوى أداء حائط الصد وذلك يوم 2021 / 9/23م. مرفق (4).
4. بدء تنفيذ برنامج تدريبات المتانة العقلية يوم 2021 / 9/28م لمدة (8) أسابيع ويتكون من (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا مرفق (3).

5. تم إجراء القياسات البعدية يوم 2021/11/23م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- اختبار T
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان

المتانة العقلية ن = 11

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
	1م	1ع±	2م	2ع±		
الثقة	17.28	2.43	19.50	2.51	12.85%	7.82*
الثبات	10.23	2.62	13.71	2.39	34.02%	8.74*
التحكم	10.22	2.67	12.47	2.71	22.00%	6.36*
مجموع المقياس	37.73	2.72	45.68	2.85	21.08%	9.25*

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس

تماسك الفريق ن = 11

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
	1م	1ع±	2م	2ع±		
العمل الجماعي	27.62	2.77	30.74	2.63	11.30%	3.13*
الاجاذبية لجماعة الفريق الرياضي	26.11	2.92	29.31	2.98	12.26%	4.55*
الولاء لجماعة الفريق الرياضي	32.25	2.83	37.62	2.27	16.65%	3.13*

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الثاني		ISSN : 2735-461X
المعايير المشتركة لجماعة الفريق	33.11	2.72	40.37	2.94	21.93%	*2.77
الاجابية لواجبات التدريب والمنافسة	46.75	3.01	50.91	1.43	8.90%	*3.43
مجموع المقياس	165.84	3.21	188.95	3.37	13.94%	*5.47

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 أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوح نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعده الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعده المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء

حائط الصد ن = 11

م	الابعاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			1م	1ع	2م	2ع		
1	مستوي أداء حائط الصد	درجة	8.56	2.25	10.77	2.31	25.82%	*4.97

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 القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوح 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 أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات

التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوح نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعد المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

ويتضح 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%. وتعدى الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئات الكرة الطائرة، حيث أنه يمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تدريبية مقننة.

وهذا ما أكدته موران Moran (2004) (24) 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 يعمل 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 نشط، وتتمتع بروح الفريق والتصميم، وهي هامة لأنها تساعد ناشئات الكرة الطائرة على ثبات مستوى الأداء، وتحكم الانتباه هو تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئة.

وفي هذا الصدد يؤكد العربي شمعون (1996) (10) على أن المنافسات الرياضية ترتبط بمقدار العبء 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 تؤدي الخبرات الانفعالية غير السارة (كالخوف وفقد الثقة بالنفس والتوتر الانفعالي) إلى التأثير السلبي على النشاط التفكيرى أثناء المنافسات.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة أسامة علي وعمرو صابر Osama Aly & Amr (2009) (28) 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 المتانة العقلية أسهمت في تحسين المهارات النفسية للاعبات الكرة الطائرة.

وتعزى الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء حائط الصد إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح 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 أيضا الكثير من المهارات العقلية أيضا. 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 لخطأ بسيط أن يحول اللعبة بسرعة. والسؤال الآن هل سيقوم اللاعب بإجراء التعديلات اللازمة وينفذ بشكل جيد أم أنه سيتوقف عند خطأه، وربما يهين نفسه لخطأ آخر؟ وهنا يأتي دور تدريبات المتانة 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.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره ميتشيل ادوارد Mitchell Edward (2014) (23) إلى أن تدريبات المتانة العقلية تسهم في تحسين مستوى الأداء للسباحين. ومع دراسة بنجامين اساموا Benjamin Asamoah (2013) (14) في أن المهارات العقلية ترتبط بكلا من تماسك الفريق ومستوى الأداء.

وترى الباحثة أن التماسك بين ناشئات الكرة الطائرة وانتمائهم للفريق من الظواهر ذات الأثر الإيجابي على تطور مستوى وأداء الفريق، ويكاد يكون من مسلمات الرياضة أن يفوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة والانتماء، وكذلك الأمر حيث لا يمكن أن يحقق التفوق الرياضي إلا بالاعتماد على رياضيين يمتازون بسمات شخصية متميزة من أجل الوصول إلى

الانجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، لذا فالتماسك الرياضي يشكل حجر الزاوية للتفوق والفوز.

وهذا ما تؤكده دراسة خالد محمود الزيود (2011) (7) من انه كلما زادت درجة التماسك بين اللاعبين زاد مستوى التفاهم بينهم، وهذا بدوره يؤدي إلى التفاعل الايجابي والانجاز 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.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً- الاستخلاصات:

- تدريبات المتانة العقلية ساهمت في تحسن جميع أبعاد المتانة العقلية، وتراوحت نسبة التحسن بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.
- تدريبات المتانة 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 البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعد المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.
- تدريبات المتانة 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 توصي الباحثة بما يلي:
- تطبيق تدريبات المتانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة الكرة الطائرة خاصة
- تطبيق اختباري المتانة العقلية وتماسك الفريق في المجال الرياضي على رياضات جماعية أخرى.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

1. احمد السيد جاد محمد : القيادة الملهمة وعلاقتها بتماسك الفريق في رياضات الألعاب الجماعية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2021)
2. أحمد أمين فوزي وطارق : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر. محمد بدر الدين (2001)
3. أحمد بن عبد الرحمن : تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد (6)، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. (2015)
4. أحمد ناصر العزازمة (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 لمدرّب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرابطة)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
7. خالد محمود الزبود (2011) : دراسة الفروق في تماسك الفريق لبعض أندية محافظة الزرقاء في كرة القدم وفقا لبعض المتغيرات المختارة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (1)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
8. زين العابدين بني 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، ط1.
10. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (1996)
11. محمد جاسم الياسري وصلاح : مستوى صفتي 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 تماسك الفريق الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة اليد في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن. (2004)

13. مصطفى محمد السايح : علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1. (2007)

ثانيا : المراجع الأجنبية:

14. Benjamin Asamoah : 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. (2013)
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/>