



## 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 / 2019م على إصدار مجلة علمية اقليمية محكمة لكلية التربية الرياضية، حيث تنشر فيها البحوث أو الدراسات في مجال علوم التربية البدنية والرياضة والتي يجريها أو يشترك في إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو التي تقدم من الباحثين بالجهات المختلفة من داخل جمهورية مصر العربية أو خارجها، كما تمتاز المجلة بوجود اصدار الكتروني واصدار ورقي له ترقيم دولي، كما ان للمجلة هيئة استشارية من كبار المتخصصين في مجال التربية الرياضية علي مستوى 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/ هبر الحليح مصطفى حكاشة

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د/ اشرف مرشاد شلبي

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكري المغني

مدير تحرير المجلة

أ.د/ محمد وجيه سكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د/ صبحي محمد سر (ج)

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة هبر الحلي الشيشتاوي

سكرتير المجلة

## قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة:

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

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

### رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية

#### أولاً: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (400) جنيه مصري رسوم تحكيم البحث من داخل جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- يتم تحصيل مبلغ (100) 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 نهائياً. ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيه مصرياً من داخل مصر أو مبلغ (50) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

#### ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (600) جنية مصري مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية.
- يمنح الباحثون من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا يكون هناك باحث من خارج الكلية.

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

### ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

### اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

### وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

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

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

### اللجنة الاستشارية للمجلة

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

## قائمة محتويات (المحور)

- | م  | عنوان البحث   | الصفحة |
|----|---|--------|
| 1. | دور العلاقات العامة فى تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت<br>* د/ دلال نايف مبارك الحجرف   | 9      |
| 2. | قياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفرالشيخ<br>* أ. د / جمال أحمد محمد سلامة<br>** د/ أحمد السعيد عبدالفتاح الجملة<br>*** أ/ محمد أحمد إبراهيم محمد   | 25     |
| 3. | تأثير برنامج تأهيلي بدني على اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من المقلعين عن التدخين بدولة الكويت<br>* أ/ فهد ناصر سالم الديحاني   | 56     |
| 4. | مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للأحداث الرياضية<br>* أ.د/ مديحة محمد الإمام<br>** د/ محمد إبراهيم الحفناوى<br>*** أ/ مروة محمد أنور محمد   | 71     |
| 5. | أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهارى للاعبى كرة القدم بدولة الكويت<br>* د/ أحمد إبراهيم عويد المطيري   | 89     |
| 6. | تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي 50م فراشة<br>* أ. د / مصطفى سامي عميرة<br>** أ.م.د / أحمد محمد شويقة<br>*** أ.م.د / أحمد محمد عاطف الشبراوي<br>**** محمد رفعت يس الخولي | 102    |
| 7. | "تأثير تدريبات دورة "الاطالة والتقشير" على تطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم"<br>* أ/ محمد أحمد عبد الله جوهر   | 134    |

## تابع قائمة محتويات (المحور)

- | م   | عنوان البحث  | الصفحة |
|-----|--|--------|
| 8.  | تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميته<br>* أ.د/ أحمد محمد محمد زينة<br>** د/ محمد البيلى البيلى صبح<br>*** أ/ دينا الشناوى محمد يوسف | 151    |
| 9.  | تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي<br>بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت<br>* د/ سهيلة صالح مهدي  | 171    |
| 10. | تأثير إستخدام القصص الحركية علي تنمية المهارات الأساسية<br>لمرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة كفر الشيخ<br>* أ.د / ماجدة عقل محمد<br>** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة<br>*** هدير أحمد طه عويضة                       | 187    |



## دور العلاقات العامة فى تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت

\* د/ دلال نايف مبارك الحجرف

### مقدمة البحث:

نظراً لأهمية الأندية الرياضية والدور الذى تلعبه في المجتمع ولأهمية الأحداث والبطولات الرياضية واهتمام الشباب والنشء بالبطولات الرياضية سواء ذلك بالمشاركة أو بالمشاهدة وحضور المباريات والبطولات الرياضية فى العصر الحديث والأزدياد المتواصل فى الحاجة إليها. أن تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية لما تدره من أموال على الأندية الرياضية أصبح أمراً هاماً ويجب إدارته بالأساليب والطرق العلمية الحديثة. أن دور العلاقات العامة داخل الأندية الرياضية دوراً هاماً، حيث عن طريقها يتم الاعلان والاعلام والتعريف بالأندية الرياضية والأنشطة التى تقوم بها الأندية الرياضية وما تقدمه للمجتمع. ويتفق كلاً من كتيليس وجيلين Cuttips & Gelan (2014م)، محمد عبد الفتاح (2016م) أن يشمل التخطيط الاستراتيجي للعلاقات العامة التنبؤ بالحالة المرغوب فيها مستقبلاً وكذلك تحديد العوامل أو المتغيرات التي تساعد في تحقيق هذا الوضع المستقبلي أو التي قد تحول دون تحقيق هذا الوضع، والمؤسسات التي لا تعتمد على عملية التخطيط الاستراتيجي تواجه صعوبات ومشكلات عديدة مثل سوء الفهم عن المؤسسة وما تقدمه من أنشطة وخدمات.

(18:345)، (10:131)

ويتفق كلاً من على عجوه (2013م)، وفاء صلاح (2017م) تسعى إدارات العلاقات العامة بمختلف المنظمات الأهلية والحكومية إلى التكامل مع عملية التخطيط لتتسق مع خطة المنظمة، أى أنها تستوعب الأهداف الاستراتيجية للمنظمة ثم تعيد تشكيلها فى إطار العلاقات العامة. (8:12)، (15:11)

### مشكلة البحث:

تعتبر الأندية الرياضية أحد الميادين الرياضية الهامة التى تقدم العديد من الخدمات \* حاصلة على درجة الدكتوراه فى التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.

لجمهورها فى صورة أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وإقامة المنافسات والبطولات الرياضية والمشاركة فيها وهذا لن يتأتى إلا فى ظل وجود إدارة للعلاقات العامة متخصصة يتم عن طريقها إيجاد نوع من التنسيق بين هذه الأنشطة حتى يمكنها تحقيق أهدافها.

ويتفق كلاً من محمد محمد (2015م)، أحمد محمد (2010م) لقد أصبحت العلاقات العامة من خلال وظائفها وأنشطتها أحد المنظومات الهامة التى تساعد الإدارة فى المؤسسات المختلفة حتى تكون على اتصال دائم مع الجماهير فى الداخل والخارج مما يعمل على تحسين قراراتها وتصحيح مسارها. (9: 11)، (7: 1)

ويرى برونسون Bronson (2015م) لا يمكن لأى مؤسسة رياضية أن تتمتع بفترة طويلة من النجاح والاستقرار بدون دعم ومساندة جماهيرها من خلال ما تقوم به العلاقات العامة نحو توطيد العلاقات الطيبة المتمثلة بالثقة ما بين تلك الجماهير وإدارة المؤسسة الرياضية. (54: 17) يتفق كلاً من غريب عبد السميع (2016م)، جميل أحمد (2015م)، أحمد محمد (2014) إن المفهوم الأساسى للعلاقات العامة هو إيجاد التفاهم المتبادل بين المنشآت أو الأفراد القائمين بالعمل فيها، وبين الجماهير المتعاملة معها، فهى تهدف من وراء ذلك إلى إقامة سمعة طيبة للمنشأة هذا من ناحية والمحافظة على العلاقات الطيبة واستمرار التعامل مع تلك الجماهير من ناحية أخرى. (11: 9)، (75: 5)، (6: 2)

ويعرف أشرف صالح (2015م) العلاقات العامة بأنها هى الجهد المنظم الذى تبذله المنشأة بهدف تحقيق الاندماج مع المجتمع الذى توجد فيه ولا يتحقق ذلك الاندماج إلا بتكليف المنشأة لنفسها مع أهداف المجتمع واحتياجاته ومعاييره. (19: 3)

ويتفق كلاً محمود يوسف (2016م)، سمير عبد الحميد (2015م)، عبد السلام أبو قحف (2010م) يعد المجال الرياضي من المجالات التى تحتاج إلى دعم العلاقات العامة ومؤازرتها. فالرياضة نشاط يستقطب اهتماماً جماهيرياً واسعاً، وعلى مختلف المستويات، فهناك من يحرص على ممارستها بغية الاستفادة من آثارها الإيجابية على صحته وحيويته، وهناك من يتعلق بها لأنه يشجع نادياً معيناً يتابع إخباره ويتتبع مبارياته، وهناك من يعشقها ويتخذ منها مهنة ويعتبره الناس

نجما ويحظى بحب الجمهور واحترامه. وهناك أناس يرتبطون بالرياضة ارتباطا وثيقا: فأحدهم يعمل بالتدريب، وآخر يشغل منصبا في الهيكل الإداري والتنظيمي لفريق معين، وثالث يعمل بالتحكيم الرياضي. (13 : 25)، (6 : 82)، (7 : 70)

وترى الباحثة أن الهدف الأساسي لإدارة العلاقات العامة بالأندية الرياضية هو تقوية وتدعيم العلاقة بين الأندية وتدعيم العلاقة بين الأندية الرياضية وكافة المتعاملين معها والمشاركين في تكوينها من خلال وظائفها وأنشطتها التي تعمل على توفير كافة المعلومات والبيانات الخاصة بدراسة اتجاهات وآراء تلك الجماهير تجاه النادي والإدارة العليا به ومن أهم هذه العلاقات هي نشر الإعلان والاعلام عن البطولات والمنافسات الرياضية داخل الأندية وتسويقها وإيجاد الفرص التي توفر التمويل وتوفر الأموال داخل الأندية الرياضية من هذه البطولات والمنافسات الرياضية.

### أهمية البحث والحاجة إليه:

- تسويق الأحداث والبطولات والمنافسات الرياضية داخل الأندية الرياضية بطرق علمية صحيحة.
- استخدام العلاقات العامة في تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية لمحاولة توفير أكبر قدر ممكن من الأموال الناتجة من هذا التسويق.

### هدف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر دور العلاقات العامة في تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت من خلال التعرف على:
- الواقع الحالي للعلاقات العامة في الأندية الرياضية بدولة الكويت.
- دور العلاقات العامة في نجاح التنظيم للبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت.

### تساؤلات البحث:

- ما هو الواقع الحالي للعلاقات العامة في الأندية الرياضية بدولة الكويت؟

- ما هو دور العلاقات العامة في نجاح التنظيم للبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت؟

### المصطلحات المستخدمة:

- العلاقات العامة في المجال الرياضي:

يعرف نيكولاس Nicholas (2015م) العلاقات العامة في المجال الرياضي بأنها هي تلك الأنشطة التي تستخدم لتكوين علاقات جيدة والمحافظة على هذه العلاقات بين الأندية الرياضية بعضها البعض وبين جماهيرها المختلفة ومؤسسات المجتمع. (20: 17)

### الدراسات السابقة والمرتبطة:

1. الدراسات السابقة والمرتبطة العربية:

- دراسة أشرف صبحى محمد (2000م) (4): بعنوان "نموذج مقترح لإدارة العلاقات العامة فى المجال الرياضي". وهدفت هذه الدراسة إلى وضع نظرية للعلاقات العامة فى الإدارة الرياضية معتمدة على بالنظم واتخاذ القرار. وتكونت عينة الدراسة من (32) فرد. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن خمس اختصاصات تسهم فى النموذج المقترح وهى التنظيم الإدارى للعلاقات العامة وأهداف العلاقات العامة ووظائف العلاقات العامة والجوانب البحثية للعلاقات العامة والدور الاستشارى للعلاقات العامة ومساهمتها للإدارة العليا فى اتخاذ القرار.

- دراسة نهلة محمد العربى (2012م) (14): بعنوان "محتوى دراسي مقترح لمقرر العلاقات العامة بكليات التربية الرياضية" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما يتم تدريسه عنها وتحليل المحتوى الدراسى لمادة العلاقات العامة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة وضع منهج دراسى لمقرر العلاقات العامة يطبق على طلاب الصف الرابع لشعب الادارة بكليات التربية الرياضية وأوضحت فيه المنهج النظرى المقترح والتوزيع الزمنى لمحتوى المقرر.

- دراسة محمود السيد إسماعيل (2014م) (12): بعنوان "وضع استراتيجية للعلاقات العامة

فى الأندية الرياضية بمدن القناة". وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهداف العلاقات العامة وتخطيط نشاط العلاقات العامة. وتكونت عينة الدراسة من (34) نادى. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة تم وضع وتحديد أهداف ووظائف وأنشطة العلاقات العامة حيث يتم تحقيق الوظائف من خلال الأنشطة التنفيذية للعلاقات العامة. ويتم انجاز الاهداف من خلال الانشطة والوظائف وعدم وجود جهاز إدارى مستقل للعلاقات العامة فى التربية الرياضية بإدرات الأندية.

## 2. الدراسات السابقة والمرتبطة الأجنبية:

- دراسة جرونج ج Gruing, James (2014م) (19): بعنوان: "الإدارة الاستراتيجية للعلاقات العامة من الناحيتين النظرية والميدانية". وهدفت الدراسة إلى توضيح دور العلاقات العامة فى الإدارة الاستراتيجية. وتكونت عينة الدراسة من (323) منظمة فى الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة كشفت الدراسة الميدانية عن أن كلاً من رؤساء مجالس إدارات تلك المنظمات يعتقدون أن العلاقات العامة تساهم بشكل كبير فى فاعلية المنظمات من خلال الإدارة الاستراتيجية لمشاركتها فى استراتيجية عمل المنظمات.
- دراسة نيكلاوس كرير Nicholas K.Krir (2015م) (20): بعنوان "استراتيجيات العلاقات العامة فى الجامعة". وهدفت هذه الدراسة إلى إيضاح أهمية العلاقات العامة وإدارتها بالجامعات وكيف يمكن إنجاز أهداف المؤسسة وال جماهير معاً. وتكونت عينة الدراسة من كليات جامعة البرنا بكندا. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة إيضاح دور ما تقوم به استراتيجية العلاقات العامة بمكتب الشؤون العامة للجامعة لتحقيق الأهداف وتحديد طبيعة وهوية الجماهير الداخلية والخارجية للجامعة وكيفية التعرف على خصائصهم وتم وضع قواعد لتقويم وظائف العلاقات العامة بالجامعة.
- دراسة إيم وجيرارد Aims J, Gerrard B (2017م) (16): بعنوان "الإدارة الاستراتيجية بالمنظمات الرياضية فى مجتمعات أمريكا الشمالية". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على

طبيعة الإدارة الاستراتيجية بالمنظمات الرياضية فى هذه المجتمعات أثناء مؤتمر الإدارة الاستشارى من خلال اقسام الإدارة العامة بتلك المنظمات. وتكونت عينة الدراسة من (124) مؤسسة رياضية تم اختيارها عشوائيا من مجتمعات أمريكا الشمالية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفى. ومن أهم نتائج هذه الدراسة تحتاج إدارة المؤسسات الرياضية إلى برامج استراتيجية تتناسب مع الفرق الرياضية والأنشطة والخدمات التى تقدمها هذه المؤسسات ويلعب التخطيط الاستراتيجى دوراً فعالاً فى المؤسسات الرياضية لذا لابد من وضع خطط عامة لبناء قاعدة عريضة من الممارسين.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة إجراءات البحث.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث من خلال حصر شامل لجميع الأندية الرياضية بدولة الكويت، وإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لجميع الأندية الرياضية بدولة الكويت وعددها (14) نادي رياضي وبذلك يكون إجمالي العينة الكلية للبحث (210) منهم عدد (30) كعينة إستطلاعية، وعدد (180) كعينة أساسية ويتضح ذلك كما في جدول (1).

#### جدول (1)

##### مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة	البيان
14,29%	(30)	العينة الاستطلاعية
85,71%	(180)	العينة الأساسية
100%	(210)	المجموع الكلي

#### أدوات جمع البيانات:

استبيان دور العلاقات العامة فى تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقات العامة والعلاقات العامة في المجال الرياضي ودورها في ممارسة النشاط الرياضي.

قامت الباحثة بوضع المحاور التي توصل إليها في استمارة استبيان وتم عرضها على السادة الخبراء في مجال الإدارة الرياضية والإدارة العامة وعددهم (5) خبراء وبلغ عدد عبارات الاستبيان عدد (49) عبارة.

قامت الباحثة بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء.

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم 2018/11/10م إلى يوم 2018/11/25م على عينة قوامها (30) فرد وهي عينة البحث الاستطلاعية وذلك لحساب الصدق والثبات.

### الصدق:

قامت الباحثة بحساب صدق الاستبيان عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الخاص بها وبين كل محور من محاور الاستبيان بالدرجة الكلية للاستبيان ككل، كما هو موضح بجدول (2).

### جدول (2)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لدرجة كل محور  
من محاور الإستبيان بالدرجة الكلية للإستبيان

ن = 30

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول: البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي.	*0,519
2	المحور الثاني: فاعلية العلاقات العامة في تسويق البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي.	*0,558
3	المحور الثالث: دور العلاقات العامة في النادي الرياضي.	*0,459
4	المحور الرابع: دور العلاقات العامة في ممارسة النشاط الرياضي.	*0,616

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361، عند درجات حرية = 28  
يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين  
محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (0,459، 0,616)،  
مما يدل على أن جميع المحاور دالة.  
ثبات الاستبيان:

قامت الباحثة بإيجاد ثبات استمارة الاستبيان عن طريق إعادة تطبيقه مرة أخرى وكان  
التطبيق الثاني بعد التطبيق الأول بفاصل زمن أسبوعين (15 يوم) ويتضح ذلك كما في جدول (3).

### جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني الدال على ثبات محاور الاستبيان ككل

ن = 30

م	العبارات	معامل الارتباط
1	المحور الأول: البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي.	*0,392
2	المحور الثاني: فاعلية العلاقات العامة في تسويق البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي.	*0,618
3	المحور الثالث: دور العلاقات العامة في النادي الرياضي.	*0,538
4	المحور الرابع: دور العلاقات العامة في ممارسة النشاط الرياضي.	*0,569

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 0,361، عند درجات حرية = 28  
يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين  
محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (0,392، 0,618)،  
مما يدل على أن جميع المحاور ذات ثبات.

### الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من يوم 2018/12/1م إلى يوم  
2018/12/21م على عينة قوامها (180) فرد وهي عينة البحث الأساسية.

### المعالجات الإحصائية:

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



- معامل الارتباط.

- معامل ألفا كرونباخ.

- النسبة المئوية.

- اختبار كا<sup>2</sup>.

### عرض النتائج ومناقشتها:

- عرض ومناقشة نتائج المحور الأول: البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي:

#### جدول (4)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا<sup>2</sup> لعبارات المحور الأول  
البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي

ن = 180

م	موافق		إلى حد ما		غير موافق		كا <sup>2</sup>
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	
1	18	10%	44	24,44%	118	65,55%	89,73*
2	109	60,55%	46	25,55%	25	13,88%	63,70*
3	100	55,55%	24	13,33%	56	31%	48,53*
4	113	62,77%	39	21,66%	28	15,55%	71,23*
5	112	62,22%	23	18,33%	35	19,44%	67,63*
6	25	13,88%	22	12,22%	98	54,44%	22,90*
7	33	12,77%	36	20%	121	67,22%	94,43*
8	115	63,88%	30	16,66%	35	19,44%	75,83*
9	111	61,66%	25	13,88%	44	24,44%	68,03*
10	27	15%	38	21,11%	115	63,88%	76,63*
11	132	73,33%	21	11,66%	41	22,77%	22,93*
12	64	35,55%	16	8,88%	100	55,55%	59,20*
13	28	15,55%	53	29,44%	99	55%	43,23*
14	118	65,55%	20	11,11%	42	23,33%	88,13*

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح

الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ما بين (22,90، 94,43).

وتوضح الباحثة أن هناك ظاهرة حضارية من قبل شريحة من الشباب ممن هم مرتبطون

بمتابعة أخبار ومباريات بعض الفرق، حيث إن الجمهور الرياضي جمهور مثقف رياضياً ولم بكافة الأحداث الرياضية وبصورة ملفتة للانتباه وبالأخص لمتابعة أخبار لعبة كرة القدم وهذا ما أشاد به العديد من النقاد والمختصين في هذا المجال وعلى مختلف الصعد وتقع على عاتق العلاقات العامة بالنادي الرياضي التعريف بموعد وأماكن إقامة البطولات الرياضية والتعريف بالفرق المشاركة فيها.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من أشرف صبحي محمد (2000م) (4)، جرونج ج Gruing، James (2014م) (19) أن الدور الحقيقي الذي يجب أن تقوم به روابط المشجعين بالأندية فلا بد أن يكون دوراً ايجابياً يتمثل في دعم الأندية مادياً ومعنوياً، وشد أزر النوادي الرياضية.

- عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: فاعلية العلاقات العامة في تسويق البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي:

#### جدول (5)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا<sup>2</sup> لعبارات المحور الثاني فاعلية العلاقات العامة في تسويق البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي

ن = 180

م	موافق		إلى حد ما		غير موافق		كا <sup>2</sup>
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	
1	33	%18,33	109	%60,55	38	%21,11	*60,23
2	29	%16,11	49	%27,22	102	%56,66	*47,43
3	42	%23,33	99	%55	39	%21,66	*38,10
4	28	%15,55	31	%17,22	121	%67,22	*93,10
5	132	%73,33	21	%11,66	41	%22,77	*22,93
6	132	%73,33	21	%11,66	41	%22,77	*22,93
7	52	%28,88	20	%11,11	108	%60	*66,13
8	121	%67,22	26	%14,44	33	%18,33	*93,43
9	48	%26,66	39	%21,66	93	%51,66	*27,90
10	99	%55	25	%13,88	56	%31,11	*46,03

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ما بين (22,93، 93,43).

تشير الباحثة إلى أن العلاقات العامة لها دور هام وكبير داخل النادي الرياضي، حيث أنها كثيرة جداً ولها دورها المؤثر في النشاط الرياضي، حيث أن العلاقات العامة تعمل على الإعلان والاعلام عن ما يقوم به النادي الرياضي من أنشطة رياضية فعالة ومن أهم هذه الأنشطة إقامة البطولات والمنافسات الرياضية والمشاركة بها والتعريف بهذه البطولات والمنافسات.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من محمود السيد إسماعيل (2014م) (12)، إيم وجيرارد Aims J, Gerrard B (2017م) (16) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أنه تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة وإن الاهتمامات المتزايدة بالرياضة أصبحت تشكل قضايا ومشكلات ذات طبيعة اجتماعية في جوهر. ودور العلاقات العامة في إدارة النادي الرياضي فهناك العديد من المبادئ التي تعمل من خلالها العلاقات العامة عند التصدي لإدارة أي أزمة تنشأ في المجال الرياضي، ومن هذه المبادئ محدودية الأهداف، الحرص على عدم إحراج الخصم، توسيع نطاق المشاورات، توسيع قاعدة الدعم اللازم للقرار وتعزيز نظام الاتصالات.

- عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: دور العلاقات العامة في النادي الرياضي:

### جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا<sup>2</sup> لعبارات المحور الثالث

دور العلاقات العامة في النادي الرياضي

ن = 180

م	موافق		إلى حد ما		غير موافق		كا <sup>2</sup>
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	
1	118	%65,55	20	%11,11	42	%23,33	*88,13
2	111	%61,66	25	%13,88	44	%24,44	*68,03
3	102	%56,66	22	%12,22	56	%31,11	*53,73
4	96	%53,33	46	%25,55	38	%21,11	*32,93
5	84	%46,66	42	%23,33	54	%30	*15,60
6	36	%20	42	%23,33	102	%56,66	*44,40
7	62	%34,44	29	%16,11	89	%49,44	*30,10
8	49	%27,22	22	%12,22	109	%60,55	*66,10

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة ما بين (15,60، 88,13).

توضح الباحثة أن النشاط الذي تقوم به أجهزة العلاقات العامة بشكل ناجح يؤثر كثيراً بالأنشطة الأخرى ويتأثر بها. لذلك لا بد أن تكون إدارة العلاقات العامة على اتصال دائم ووثيق مع الإدارة العليا للنادي الرياضي، لذا فإن أي نادي رياضي يرغب في الاستفادة القصوى من نشاط العلاقات العامة، عليه أن يجعل موقعها قريباً جداً من الإدارة العليا في الهيكل التنظيمي له وذلك من أجل إتاحة المجال لإدارة العلاقات العامة للنادي الرياضي للمشاركة الفعلية بإتخاذ القرارات الهامة في النادي الرياضي، وفي رسم السياسات العامة لها، والتي تعكس فلسفة النادي الرياضي ومسؤولياته الاجتماعية تجاه فئات الجماهير المختلفة من أجل تحقيق خدمة الجمهور في هذا المجال على أحسن وجه.

وهذا يتفق مع دراسة نهلة محمد العربي (2012م) (14) حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة أنه يجب أن يكون هناك تنظيم داخلي للعلاقات العامة والتنظيم الداخلي هو عبارة عن التقسيمات الداخلية لإدارة العلاقات العامة التي تتألف من الوحدات التي تقوم بمجموعها بالنشاطات الداخلية للعلاقات العامة بين جمهور العاملين في المؤسسة. ورغم أنه لا توجد تقسيمات ثابتة لدائرة العلاقات العامة الداخلية إلا أن أغلب المؤسسات الكبرى تشكل وحدات متخصصة في المجالات التالية لتغطي بها وظيفة العلاقات العامة الداخلية.

- عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع: دور العلاقات العامة في ممارسة النشاط الرياضي:

#### جدول (7)

التكرارات والنسب المئوية ومعامل  $\chi^2$  لعبارات المحور الرابع

دور العلاقات العامة في ممارسة النشاط الرياضي

ن = 180

م	موافق		إلى حد ما		غير موافق		ن
	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية	
1	113	62,77%	39	21,66%	28	15,55%	71,23*
2	109	60,65%	46	25,55%	25	13,88%	63,70*

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2		ISSN : 2735-461X	
3	91	%50,55	51	%28,33	38	%21,11	*25,43
4	29	%16,11	35	%19,44	116	%64,44	*78,70
5	82	%45,55	40	%22,22	58	%32,22	*14,80
6	95	%52,77	47	%26,11	38	%21,11	*31,30
7	37	%20,55	78	%43,33	65	%36,11	*14,63
8	79	%43,88	49	%27,22	52	%28,88	*9,10
9	39	%21,66	55	%30,55	86	%47,77	*19,03
10	115	%63,88	30	%16,66	35	%19,44	*75,83
11	100	%55,55	24	%13,33	56	%31	*48,53
12	112	%62,22	33	%18,33	35	%19,44	*67,63
13	101	%56,11	27	%15	52	%28,88	*47,23
14	116	%64,44	35	%19,44	29	%16,11	*78,70

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح

الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ما بين (9,10، 78,70).

وتوضح الباحثة أن النشاط الذي تقوم به أجهزة العلاقات العامة بشكل ناجح في ممارسة النشاط الرياضي داخل النادي الرياضي يؤثر كثيراً بالأنشطة الأخرى ويتأثر بها. لذا فإن أي نادي يرغب في الاستفادة القصوى من نشاط العلاقات العامة، وذلك من أجل إتاحة المجال لإدارة العلاقات العامة للمشاركة الفعلية بإتخاذ القرارات الهامة في النادي الرياضي، وفي رسم السياسات العامة له، والتي تعكس فلسفته ومسؤولياته الاجتماعية تجاه فئات الجماهير المختلفة من أجل تحقيق أهدافه في هذا المجال على أحسن وجه.

وهذا يتفق مع دراسة نيكلاوس كيرير Nicholas K.Krir (2015م) (20) حيث بينت الدراسة أن لابد من اعداد العلاقات العامة لبرنامج فعال يشتمل على استراتيجيات محددة لتغير اتجاهات الجمهور وصورة المؤسسة لدى افرادها من اجل تحقيق نتائج ملموسة يستطيع من خلالها المؤسسة تحقيق اهدافها وتكوين اتصال قوي بينها وبين وجمهورها والوصول الى صورة ذهنية ايجابية لها.

**الاستخلاصات والتوصيات:**

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج المعالجات

الإحصائية وبعد عرض ومناقشة النتائج أمكن للباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- تشارك العلاقات العامة بفاعلية العاملين وأعضاء النادي الرياضى فى مناسباتهم بوفود رسمية.
- تعمل العلاقات العامة بتبادل الخبرات والافكار مع الأندية الرياضية الاخرى من خلال استقبال الأعضاء والوفود الزائرة.
- تقدم العلاقات العامة بالنادى الرياضى التسهيلات والإشراف المباشر على السفر.

ثانياً: التوصيات:

- فى حدود عينة البحث وفى ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصى الباحثة بالآتى:
- بذل الجهود من قبل إدارة الأنشطة الرياضية وإدارة النادي الرياضى للعمل على تفعيل إقامة البطولات والمنافسات الرياضية، ودراسة سبل التفعيل التى تم التوصل إليها.
  - ضرورة تطوير مفهوم العلاقات العامة لدى النادي الرياضى وفقاً للتطور الحاصل فى تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات لذا يجب أن تنصب جهود النادي الرياضى نحو الإهتمام بالعلاقات العامة وتطوير وتحديث وظائفها وممارستها أن يكون لها دور فعال على الموقع الالكترونى للنادى الرياضى وهذا يؤكد على ضرورة تعلم وتطبيق ممارسى العلاقات العامة وسائل التكنولوجيا الحديثة فى ممارساتهم لوظائفهم.
  - تحديد الأنشطة الاساسية للعلاقات العامة تحديداً دقيقاً واسنادها الى أجهزة العلاقات العامة وفقاً للتخصصات الموجودة دون اسناد أى أنشطة أو أعمال ليست من إختصاصات العلاقات العامة.
  - أن تعمل العلاقات العامة ضمن برامجها الإتصالية على تنمية الشعور بالفخر والإعتزاز لدى العاملين بإنتمائهم للنادى الرياضى.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد محمد المصري (2010م) : العلاقات العامة، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة.
2. أحمد محمد المصري (2014م) : العلاقات العامة وأهميتها فى العصر الحديث، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
3. أشرف صالح (2015م) : تصميم المطبوعات الإعلامية، ط21، القاهرة.
4. أشرف صبحى محمد (2000م) : نموذج مقترح لإدارة العلاقات العامة فى المجال الرياضى، دراسة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة.
5. جميل أحمد خضر (2015م) : العلاقات العامة، دار المسيرة والتوزيع والطباعة، عمان.
6. سمير عبد الحميد على (2015م) : الأعلام والعلاقات العامة في المجال الرياضي.
7. عبدالسلام أبو قحف (2010م) : هندسة الاعلان والعلاقات العامة، دار المعرفة الجامعية.
8. على عجوة (2013م) : الأسس العلمية للعلاقات العامة، عالم الكتب، القاهرة.
9. غريب عبدالسميع (2016م) : الاتصال والعلاقات العامة في المجتمع المعاصر، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
10. محمد عبدالفتاح (2016م) : العلاقات العامة في المؤسسات الاجتماعية: اسس ومبادئ" المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر، الإسكندرية.
11. محمد محمد البادى (2015م) : المشكلات المهنية في العلاقات العامة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
12. محمود السيد إسماعيل (2014م) : وضع استراتيجية للعلاقات العامة فى الأندية الرياضية بمدن القناة، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة  
قناة السويس.

13. محمود يوسف مصطفى : العلاقات العامة في المجال التطبيقي، توزيع  
(2016م)  
الدار العربية النشر والتوزيع.

14. نهلة محمد العربي (2012م) : محتوى دراسي مقترح لمقرر العلاقات العامة،  
بكليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

15. وفاء صلاح عبدالرحمن : تأثير الاستعدادات الخاصة لدى العاملين  
(2017م)  
بالعلاقات العامة على أدائهم المهني، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة  
الزقازيق.

#### ثانياً: المراجع الإنجليزية:

16. Amis J. Gerrard B, : The Strategic management of sport  
Maaws M, Slack T, organizations, (NASSM) abstracts,  
Mason, D.(2017) available at.
17. Bronson, R.T : Public relations and promotion in  
(2015) sport, U.S. sport Academy.
18. Cutlips, Allen C & : Effective public relations Engle wood,  
Gelen Broon (2014) prentice hall, New Jersey.
19. Gruning, James, P. : Rin Strategic management and  
(2014) strategic management of P.R, Faculty  
of Humanities and social sciences,  
united Arab Emirates, University,  
Alain.
20. Nicholas K. Krir, : Strategies case study unpublished  
P.R. (2015) master degree, university of Alberta  
Canadian, Edition.



## قياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة

### الإعدادية بمحافظة كفرالشيخ

\* أ. د / جمال أحمد محمد سلامة

\*\* د/ أحمد السعيد عبدالفتاح الجلمة

\*\*\* أ/ محمد أحمد إبراهيم محمد

#### مقدمة البحث :

تشهد البشرية في الفترة الحالية تقدم علمي وتكنولوجي لم تحققه في أي فترة من تاريخها , فاقتصرت المسافات والأزمنة بين كل سكان الأرض وتواصل العالم مع بعضه البعض بالرؤية والكلمة , فاصبح لزاما علي كل مجتمع أن يسأل نفسه سؤالاً مهما , كيف يمكن مواكبة كل هذا التطور المذهل في شتي العلوم الإنسانية والتطبيقات التكنولوجية ؟ .

ومما لا شك فيه أن التعليم هو أعظم ركائز بناء الحضارات الحديثة فهو يعد النشئ لمواجهة كل متطلبات الحياة وينهض بالمجتمع , فترصد العديد من الدول ميزانيات ضخمة من أجل تحقيق نهضة شاملة في شتي المجالات العلمية , ولأن يتحقق ذلك إلا بمراقبة سير العملية التعليمية والإطلاع علي نتائجها لتحقيق اقصى مردود ينتظر منها , والمعلم كأحد العناصر الأساسية للعملية التعليمية يعد جزء أساسي ومهم للحكم علي فاعلية العملية التعليمية وأحد أسباب نجاحها او فشلها وقد ركزت العديد من البحوث والدراسات جهودها حول الطالب والمادة العلمية وطرق التدريس وأهملت المعلم , لذا فإن الحديث عن التغيرات والتطورات التربوية لن يكتمل دون إعداد وتطوير المعلم .

ويشير كلا من ميرفت علي خفاجة ومصطفى السايح ( 2008 ) إلي أهمية دور معلم التربية الرياضية في التربية المتكاملة للنشئ بدنيا وعقليا ووجدانيا واجتماعيا لذا يجب أن يتمتع المعلم بدرجة عالية من الكفاءة الأدائية والفنية بمهامه وأدواره المختلفة لتحقيق رسالته وأن يقف بصفه مستمرة علي جميع التطورات التحديثة للطرق والأساليب والاتجاهات التربويه حتي يكون مناسبا

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

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\*\* باحث بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

لمستواه وعصره (21 : 115) .

وبهذا الشكل فإن معلم التربية الرياضية يواجه تحديات كثيرة في مجال عمله , هذه التحديات قد تكون عائقا في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة إذا كان لديه قصور في بعض نواحي الكفايات التدريسية التي يحتاجها أثناء القيام بعملية التدريس .

ويذكر **محمود الناقة (1997)** أن الكفايات التدريسية للمعلم لها أنواع منها المعرفية وتشمل المعلومات والمعارف والقدرات العقلية لأداء مهامه , وكفايات أدائية تشير إلي الكفاءات التي يظهرها المعلم وتتضمن المهارات النفس حركية واداء هذه المهارات يعتمد علي ما اكتسبه المعلم سابقا من كفايات معرفية , وكفايات وجدانية تشير إلي استعداد المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته وسلوكه الوجداني (19: 12-20) .

كما أشار **علي راشد (2005)** إلي أن الكفايات التدريسية هي عبارة عن مجموعة من المعارف والإتجاهات والمهارات والمعلومات التي يكتسبها المعلم نتيجة مروره في برنامج معين بحيث تمكنه من أداء مهامه التعليمية بكفاءة وفاعلية مما يساهم في تحقيق النواحي كافة التعليمية المرغوبة لدي التلاميذ بكفاءة عالية ( 13 : 7) .

وبهذا الشكل فإن معلم التربية الرياضية يواجه تحديات كثيرة في مجال عمله , هذه التحديات قد تكون عائقا في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة إذا كان لديه قصور في بعض نواحي الكفايات التدريسية التي يحتاجها أثناء القيام بعملية التدريس .

ومن هنا برزت أهمية البحث لكونها وسيلة قوية للتعرف علي واقع الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالأزهر الشريف , فهي تسلط الضوء علي الكفايات التدريسية اللازم توافرها لهم .

### مشكلة البحث :

إن نجاح العملية التعليمية يتوقف علي الكثير من العوامل إلا أن وجود المعلم الكفئ يعد الركيزة الأساسية لهذا النجاح إذ أن أفضل المناهج والوسائل والمباني والأنشطة التعليمية رغم أهميتها لا يمكن لها وحدها تحقيق الأهداف التربوية ما لم يكن هناك معلم ذو كفايات تدريسية

عالية , ويعد مدخل الكفايات التدريسية من أهم المداخل الحديثة في إعداد المعلم بل والأكثر شيوعا وانتشارا في الأوساط المهنية حيث أصبح يشكل حركة تربوية تهدف الي إعداد المعلم الكفاء القادر علي مواجهة التغيرات والتحديات السريعة في عصر التطور المعرفي .

ويري الكثير من خبراء التربية الرياضية إن القائمين علي تدريس التربية الرياضية في مرحلة البحث المتوسطة ( الإعدادية ) يجب أن يمتلكوا الكفايات التدريسية اللازمة لتدريس المهارات الرياضية المختلفة ، وليكون مؤهلا للقيام بوره بكفاءة وفاعلية .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة البحث الحالي , فمن خلال عمل الباحثون بمجال تدريس التربية الرياضية , واطلاعم علي العديد من الدراسات والأبحاث ذات الصلة بالكفايات التدريسية الأمر الذي دفع الباحثون لإجراء هذه البحث للتعرف علي واقع الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بالأزهر الشريف .

ونظرا لأن الوضع التعليمي في الأزهر الشريف قد يختلف في طبيعته وظروفه عن نظيره في التعليم العام فقد لاحظ الباحثون وجود ضعف في اداء معلمي التربية الرياضية من خلال إتصاله المباشر بهم في العمل .

وهذا جعل الباحثون في حاجة إلي بناء مقياس للكفايات التدريسية هذا المقياس يستطيع من خلاله المعلم الحكم علي مستواه ويدرك نقاط قوته وضعفه , ويستطيع من خلاله التوجيه تقييم أداء المعلمين بمنتهي الدقة والموضوعية , وتستطيع من خلاله المؤسسات المعنية بالأمر الوقوف علي الواقع الفعلي لمستوي معلمي ومعلمات التربية الرياضية .

**تكمن اهمية هذا البحث فيما يلي:**

**أولاً: الأهمية العلمية:**

بناء مقياس علمي وموضوعي يمكن استخدامه في قياس المستوي الفعلي للكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بالأزهر الشريف .

**ثانياً: الأهمية التطبيقية:**

تتضح الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلي :

1. وصف الممارسات التعليمية لمادة التربية الرياضية في ميدان المعاهد الأزهرية .
2. تقييم الواقع الفعلي للكفايات التدريسية من خلال عينة من معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية .
3. تقديم الإقتراحات والتوصيات التي تساعد الجهات المسؤولة عن العملية التعليمية في تحسين مستوى معلمي ومعلمات التربية الرياضية .
4. تصميم مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

### هدف البحث :

1. بناء مقياس علمي للكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ .
2. التعرف علي مدى امتلاك معلمي ومعلمات التربية الرياضية للكفايات التدريسية اللازمة للعمل منع هذه الفئة العمرية .
3. السعي لإكتشاف الواقع الفعلي للكفايات التدريسية الذي عليه معلمي ومعلمات التربية العاملين بالمرحلة الإعدادية .
4. تحديد الأهمية النسبية لكل نوع من أنواع الكفايات التدريسية من وجهة نظر الخبراء .
5. التعرف علي الفروق في الكفايات التدريسية بين المعلمين والمعلمات طبقا للمتغيرات الآتية (سنوات الخبرة – الجنس) .

### تساؤلات البحث:

1. ماهي الكفايات لتدريسية المتوفرة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلي متغيرالجنس ( ذكور – إناث ) ؟
3. هل يوجد فروق دالة احصائيا بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع الي متغير عدد سنوات الخبرة ( 1 : 10 عام / 11 : 20 عام / اكثر من 20 عام ) ؟

## المصطلحات المستخدمة في البحث :

## 1. الكفايات التدريسية Teaching competencies

هي مجموعة من الإمكانيات والقدرات والمهارات والإتجاهات التي تتصلل بدوره المهني في تدريس حصة التربية الرياضية والتي تظهر في أدائه وتوجه سلوكه في المواقف التعليمية بمستوي محدد من الإتقان .

## إجراءات البحث :

## أولاً- منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الإسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة هدف وعينة البحث .

## ثانياً - مجتمع وعينة البحث :

## 1- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية والبالغ عددهم (261) معلماً ومعلمة للعام الدراسي 2020/2019 م .

## 2- عينة البحث :

إقتصرت عينة البحث علي ( 113 ) معلماً ومعلمة ، وتم إختيار (20) معلماً ومعلمة بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وبذلك أصبحت العينة الاساسية التي طبقت عليها الدراسة (93) معلماً ومعلمة ، بواقع (74) من الذكور ، (19) من الإناث يمثلون (6) إدرات تعليمية علي مستوي المحافظة وهم :

( إدارة كفر الشيخ ، إدارة الرياض ، إدارة سيدي سالم ، إدارة قلين ، إدارة بيل ، إدارة الحامول ) .

جدول (1)  
توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	المجموع	إناث	ذكور	مجتمع وعينة البحث
100%	261	42	219	مجتمع البحث
40,30%	113	26	87	العينة المختارة
82,3%	93	19	74	العينة الأساسية
70,17%	20	7	13	العينة الإستطلاعية

**مجالات البحث :**

1- **المجال البشري :** معلمي ومعلمات التربية الرياضية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية المنطقة الأزهرية .

2- **المجال المكاني :** المعاهد الأزهرية الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ .

3- **المجال الزمني :** تم إجراء البحث خلال العام الدراسي ( 2019 / 2020 م ) .

- أجريت الجراسة الإستلاعية خلال الفترة من 2019/10/19 الي الفترة 2019/ 10 /31.

- أجريت الدراسة الأساسية البحث خلال الفترة من 2019/11/3 إلي الفترة من 2019/12/12.

**إعداد مواد المعالجة التجريبية :-**

**أولا : وسائل جمع البيانات وتتمثل فيما يلي :**

قام الباحثون بتحديد البيانات المستخدمة في البحث كما يلي :

1. إستخدم الباحثون مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية التربية

الرياضية بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية يتكون من (5) محاور ، (95) عبارة . ( إعداد

( الباحثون )

2. المقابلة الشخصية .

3. الدراسة الإستلاعية .

**ثانيا .خطوات بناء مقياس الكفايات التدريسية التدريسية :**

1. مراجعة القراءات النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بالكفايات التدريسية ومراجعة العديد

من مقاييس الكفايات التدريسية .

2. تحديد المحاور الأساسية المقترحة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية

الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية وعددها خمسة محاور وهي:

- كفايات النمو المهني .

- الكفايات الأدائية .

- كفايات إدارة الصف .

- كفايات إستخدام الوسائل التعليمية .

- الكفايات التكنولوجية .

### 1. عرض محاور الإستبيان المقترحة علي السادة الخبراء :

حيث قام الباحثون بإعداد إستمارة إستطلاع رأي بها خمسة محاور لعرضها علي الخبراء (مرفق رقم 2 )

#### جدول (2)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

ن = 10

م	المحاور	أوافق		لاوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
1	كفايات النمو المهني	10	100.00	0	0.00	10	100.00
2	الكفايات الأدائية	9	90.00	1	10.00	9	90.00
3	كفايات إدارة الصف	10	100.00	0	0.00	10	100.00
4	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	10	100.00	0	0.00	10	100.00
5	الكفايات التكنولوجية	10	100.00	0	0.00	10	100.00
6	المحور السادس المحذوف	4	40.00	6	60.00	4	40.00

يوضح جدول (2) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية وقد تراوحت اراء السادة الخبراء ما بين (40.00% - 100.00%) على اهمية تلك المحاور وقد ارتضى الباحثون والسادة المشرفين بالمحاور التي حصلت على اهمية نسبية قدرها 90.00% فاكثر .

#### جدول (3)

راي السادة الخبراء في مدي مناسبة ميزان التقدير المقترح لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

ن = 10

م	ميزان التقدير	التكرار	المجموع
1	ثنائي	3	30%
2	ثلاثي	10	100%
3	خماسي	5	50%

يتضح من الجدول (3) أن نسبة موافقة الخبراء علي ميزان التقدير الثلاثي لمقياس الكفايات التدريسية المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ( 80% ) للمحاور وقد ارتضى الباحثون بالميزان الثلاثي . (مرفق رقم 3) .

2. وضع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان في ضوء التحليل النظري والفهم لكل محور :

قام الباحثون بصياغة عبارات الإستبيان في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من محاور الإستبيان , وقد استعان الباحثون ببعض المقاييس الموجودة في الأبحاث السابقة لأخذ بعض العبارات منها بعد تعديل صياغتها بما يتناسب مع معلمي التربية الرياضية , وتمت الإستعانة أيضا ببعض المراجع العلمية للحصول علي بعض عبارات الكفايات منها بما يتناسب مع المحور الخاص بها , وفي ضوء ذلك تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلا حسب طبيعته, وبهذا تم وضع الاستبيان في صورته الاولى وتكونت عباراته من (105) عبارة .

وقد راعي الباحثون العوامل الآتية عند صياغة عبارات الإستبيان :

- أن لا تحتمل العبارة أكثر من معني .
  - وضوح العبارة للقارئ.
  - ألا توهي العبارة بنوع الإستجابة .
  - أن تكون العبارة إيجابية بحيث تدل علي المحور الموضوعه فيه .
3. عرض الإستبيان علي السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لمدي ملائمة العبارات المقترحة مع المحور الموضوعه فيه :

- قام الباحثون بعرض الإستبيان في صورت الاولى علي السادة الخبراء من اجل الاتي :
- إبداء الرأي حول أنواع الكفايات التدريسية المقترحة .
  - إضافة أنواع أخرى من الكفايات يرون أنها مناسبة .
  - إعادة صياغة العبارات المقترحة التي قد تحتاج لذلك .
  - إضافة عبارات أخرى للإستبيان .
  - مدي مناسبة العبارات المقترحة لكل محور " إنتماء العبارة للمحور " (مرفق رقم 5)
  - حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

1. صدق المقياس :

أولاً: صدق المحكمين .



## جدول (4)

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات ابعاد مقياس  
الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ن=10

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	%	م	%	م	%	م	%	م	%
1	100.00	7	100.00	36	90.00	64	100.00	90	100.00
2	80.00	8	100.00	37	100.00	65	80.00	91	40.00
3	100.00	9	80.00	38	100.00	66	100.00	92	80.00
4	100.00	10	100.00	39	100.00	67	100.00	93	100.00
5	90.00	11	90.00	40	80.00	68	80.00	94	90.00
6	100.00	12	80.00	41	100.00	69	100.00	95	100.00
		13	40.00	42	80.00	70	100.00	96	50.00
		14	100.00	43	100.00	71	100.00	97	90.00
		15	90.00	44	100.00	72	90.00	98	80.00
		16	90.00	45	80.00	73	100.00	99	100.00
		17	90.00	46	100.00	74	80.00	100	50.00
		18	30.00	47	100.00			101	80.00
		19	100.00	48	100.00			102	100.00
		20	90.00	49	90.00			103	90.00
		21	100.00	50	80.00			104	100.00
		22	50.00	51	40.00			105	30.00
		23	100.00	52	90.00				
		24	100.00	53	80.00				
		25	80.00	54	90.00				
		26	100.00	55	90.00				
		27	100.00	56	100.00				
		28	90.00	57	90.00				
		29	80.00	58	90.00				
		30	100.00	59	100.00				
		31	100.00	60	100.00				
		32	80.00	61	90.00				
		33	90.00	62	40.00				
		34	100.00	63	80.00				
		35	100.00						

يوضح جدول (4) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات ابعاد مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (30.00% - 100.00%) وقد ارتضى الباحثون والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على اهمية نسبية قدرها 80.00% فاكثر .

وقد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأي السادة الخبراء إلي ما يلي .

- تعديل بعض العبارات .
- حذف بعض العبارات من الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك .

## جدول (5)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	كفايات النمو المهني	6	—	—	2	4, 3	6
2	الكفايات الأدائية	57	5	22, 18, 13, 62, 51	1	39	52
3	كفايات إدارة الصف	11	—	—	2	72, 67	11
4	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	15	1	85	2	83, 80	14
5	الكفايات التكنولوجية	16	4	100, 96, 91, 105	—	—	12
	الإجمالي	105	10	10	7	7	95

يوضح جدول (5) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (10) عبارات من إجمالي المقياس وعدده (105) عبارة وتعديل عدد (7) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (95) عبارة . مرفق رقم (6) ثانياً: صدق الإتساق الداخلي .

قام الباحثون بتطبيق الإختيار علي عينة قوامها (20) معلم ومعلمة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولها نفس المواصفات ثم قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين كلا من : "بين العبارة والمحور الذي تنتمي إليه , بين العبارة والمجموع الكلي لمقياس"

## جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ن = 20

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع			المحور الخامس		
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
1	0.91	0.85	7	0.87	0.84	34	0.85	0.91	59	0.84	0.87	70	0.90	0.86
2	0.86	0.89	8	0.88	0.92	35	0.83	0.87	60	0.88	0.83	85	0.83	0.88
3	0.90	0.86	9	0.91	0.89	36	0.86	0.92	61	0.87	0.92	86	0.90	0.89
4	0.83	0.87	10	0.86	0.91	37	0.83	0.87	62	0.76	0.84	87	0.84	0.89
5	0.87	0.89	11	0.90	0.83	38	0.84	0.90	63	0.84	0.86	88	0.93	0.84
6	0.92	0.86	12	0.88	0.73	39	0.92	0.89	64	0.92	0.87	89	0.89	0.86
			13	0.85	0.90	40	0.85	0.91	65	0.83	0.88	90	0.83	0.91
			14	0.86	0.81	41	0.84	0.91	66	0.86	0.90	91	0.85	0.83
			15	0.89	0.85	42	0.82	0.84	67	0.79	0.88	92	0.88	0.92
			16	0.88	0.85	43	0.88	0.91	68	0.86	0.91	93	0.91	0.86
			17	0.87	0.92	44	0.89	0.83	69	0.93	0.90	94	0.83	0.84
			18	0.90	0.86	45	0.88	0.83				95	0.80	0.91
			19	0.89	0.84	46	0.92	0.89					0.92	
			20	0.85	0.92	47	0.90	0.86					0.88	
			21	0.78	0.83	48	0.83	0.89						
			22	0.90	0.86	49	0.91	0.82						
			23	0.81	0.84	50	0.85	0.89						
			24	0.85	0.88	51	0.87	0.83						
			25	0.87	0.84	52	0.91	0.82						
			26	0.88	0.79	53	0.78	0.88						
			27	0.80	0.89	54	0.91	0.84						
			28	0.91	0.87	55	0.85	0.91						
			29	0.92	0.88	56	0.89	0.86						
			30	0.87	0.83	57	0.89	0.80						
			31	0.90	0.82	58	0.90	0.84						
			32	0.80	0.85									
			33	0.79	0.83									

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.444

يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين (0.75 - 0.92) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين (0.73 - 0.93) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية وذلك عند مستوى معنوية 0.05

### جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي  
لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

ن = 20

م	المحاور	معامل الارتباط
1	كفايات النمو المهني	0.89
2	الكفايات الأدائية	0.91
3	كفايات إدارة الصف	0.93
4	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	0.88
5	الكفايات التكنولوجية	0.91

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين (0.88 - 0.93) ذلك عند مستوى معنوية 0.05

2. ثبات المقياس .

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل الثبات (الفا كرومباخ ) ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون - جيتمان) .

### جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات  
لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

ن = 20

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.89	7	0.91	34	0.92	59	0.89	70	0.91
2	0.86	8	0.83	35	0.89	60	0.84	71	0.87
3	0.83	9	0.92	36	0.92	61	0.82	72	0.83
4	0.87	10	0.89	37	0.86	62	0.91	73	0.84

ديسمبر 2020م			المجلة العلمية لعلوم الرياضة			العدد 2		ISSN : 2735-461X		
5	0.90	11	0.91	38	0.90	63	0.88	74	0.92	88
6	0.86	12	0.89	39	0.86	64	0.90	75	0.90	89
		13	0.87	40	0.93	65	0.86	76	0.86	90
		14	0.85	41	0.88	66	0.87	77	0.89	91
		15	0.91	42	0.92	67	0.91	78	0.87	92
		16	0.93	43	0.86	68	0.89	79	0.92	93
		17	0.89	44	0.91	69	0.88	80	0.86	94
		18	0.90	45	0.86			81	0.92	95
		19	0.92	46	0.82			82	0.86	
		20	0.91	47	0.86			83	0.85	
		21	0.88	48	0.89					
		22	0.92	49	0.90					
		23	0.85	50	0.87					
		24	0.87	51	0.83					
		25	0.90	52	0.84					
		26	0.84	53	0.89					
		27	0.91	54	0.91					
		28	0.89	55	0.88					
		29	0.93	56	0.91					
		30	0.87	57	0.89					
		31	0.91	58	0.86					
		32	0.90							
		33	0.88							

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.444$

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و إعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.82-0.93) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس .

### جدول (9)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

ن = 20

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا Cronbach's Alpha if Deleted Item
		سبيرمان -جراون	جتمان	
1	كفاية الثقافة التكنولوجية	0.832	0.843	0.874
2	كفاية تكنولوجية التصميم التعليمي	0.815	0.829	0.879
3	كفاية تطبيقات تكنولوجية التعليم	0.818	0.785	0.863
4	كفاية التقويم والتقويم التكنولوجي	0.855	0.836	0.871
5	كفاية التعلم الالكتروني	0.751	0.778	0.857
	الدرجة الكلية	0.894	0.867	0.878

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ

يوضح جدول (9) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي (سبيرمان - براون / جتمان ) وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث الخمسة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالإضافة الى اجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من 2019/10/19 الى الفترة 2019/10/31 علي عينة عشوائية من معلمي ومعلمات التربية الرياضية وقوامها (20) معلم ومعلمة ومن خارج عينة البحث الاساسية وذلك بهدف التعرف علي الآتي :

- إيضاح الطريقة المناسبة لكيفية الإجابة علي عبارات المقياس .
- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس .

### الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بتطبيق الدراسة بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس البحث خلال الفترة من 2019/11/3 إلى الفترة من 2019/12/12 علي عينة قوامها (93) معلم ومعلمة وقد تم تطبيق البحث بصورة (جماعية ) بحيث تم توزيع إسمارات الإستبيان علي معلمي كل إدارة من الإدارات الستة بشكل جماعي ، خلال إجتماع تم عقده عن طريق الإستعانة ببعض السادة الموجهين التابعين لتلك الإدارات .

### أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات التي تم استخلاصها من هذا البحث وفقا للأساليب الإحصائية الآتية :

1. المتوسط الحسابي .
2. معامل الارتباط .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل ألفا
5. النسبة المئوية .
6. الأهمية النسبية .
7. كا<sup>2</sup> .
8. اختبار LSD

## عرض النتائج :

## 1. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الاول :

والذي ينص علي: ماهي الكفايات التدريسية المتوفرة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية ؟

وللإجابة علي هذ التساؤل تم حساب النسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لدرجة

عينة البحث علي عبارات استبيان الكفايات التدريسية وتم رصد نتائج ذلك في الجداول التالية

## جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة البحث

في المحور الاول الخاص بكفايات النمو المهني ن=93

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	1	61	65.591	22	23.656	10	10.753	237	84.946	45.871
2	2	47	50.538	36	38.710	10	10.753	223	79.928	23.290
3	3	45	48.387	36	38.710	12	12.903	219	78.495	18.774
4	4	54	58.065	26	27.957	13	13.978	227	81.362	28.323
5	5	51	54.839	29	31.183	13	13.978	224	80.287	23.484
6	6	56	60.215	31	33.333	6	6.452	236	84.588	40.323

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

## جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة البحث

في المحور الثاني الخاص بالكفايات الأدائية ن=93

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2
		ك	%	ك	%	ك	%			

أولا : الكفايات الأدائية المتعلقة بالتخطيط

1	7	61	65.591	22	23.656	10	10.753	237	84.946	45.871
2	8	45	48.387	35	37.634	13	13.978	218	78.136	17.290
3	9	50	53.763	28	30.108	15	16.129	221	79.211	20.194
4	10	54	58.065	26	27.957	13	13.978	227	81.362	28.323
5	11	49	52.688	33	35.484	11	11.828	224	80.287	23.484
6	12	52	55.914	26	27.957	15	16.129	223	79.928	23.290
7	13	49	52.688	31	33.333	13	13.978	222	79.570	20.903
8	14	60	64.516	20	21.505	13	13.978	233	83.513	41.484
9	15	57	61.290	28	30.108	8	8.602	235	84.229	39.161
10	16	53	56.989	35	37.634	5	5.376	234	83.871	37.935
11	17	64	68.817	20	21.505	9	9.677	241	86.380	54.645

ثانيا : الكفايات الأدائية المتعلقة بالتنفيذ (1) كفايات الجزء التمهيدي من الدرس

12	18	60	64.516	23	24.731	10	10.753	236	84.588	43.419
13	19	49	52.688	33	35.484	11	11.828	224	80.287	23.484

تابع جدول (11)  
التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لأراء عينة البحث  
في المحور الثاني الخاص بالكفايات الأدائية ن=93

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا <sup>2</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
14	20	58	62.366	23	24.731	12	12.903	232	83.154	37.226
15	21	49	52.688	28	30.108	16	17.204	219	78.495	18.000
16	22	46	49.462	34	36.559	13	13.978	219	78.495	18.000
17	23	53	56.989	28	30.108	12	12.903	227	81.362	27.548
18	24	48	51.613	33	35.484	12	12.903	222	79.570	21.097
19	25	49	52.688	29	31.183	15	16.129	220	78.853	18.839
20	26	49	52.688	32	34.409	12	12.903	223	79.928	22.129

## (2) كفايات الجزء الرئيسي من الدرس

21	27	44	47.312	33	35.484	16	17.204	214	76.703	12.839
22	28	47	50.538	31	33.333	15	16.129	218	78.136	16.516
23	29	62	66.667	19	20.430	12	12.903	236	84.588	47.290
24	30	53	56.989	30	32.258	10	10.753	229	82.079	29.871
25	31	42	45.161	30	32.258	21	22.581	207	74.194	7.161
26	32	47	50.538	37	39.785	9	9.677	224	80.287	25.032
27	33	43	46.237	35	37.634	15	16.129	214	76.703	13.419
28	34	50	53.763	30	32.258	13	13.978	223	79.928	22.129
29	35	65	69.892	17	18.280	11	11.828	240	86.022	56.516
30	36	45	48.387	35	37.634	13	13.978	218	78.136	17.290
31	37	63	67.742	25	26.882	5	5.376	244	87.455	56.000
32	38	62	66.667	20	21.505	11	11.828	237	84.946	47.806
33	39	45	48.387	38	40.860	10	10.753	221	79.211	22.129
34	40	49	52.688	33	35.484	11	11.828	224	80.287	23.484
35	41	51	54.839	35	37.634	7	7.527	230	82.437	32.000
36	42	61	65.591	22	23.656	10	10.753	237	84.946	45.871

## (3) كفايات الجزء الختامي من الدرس

37	43	57	61.290	23	24.731	13	13.978	230	82.437	34.323
38	44	45	48.387	43	46.237	5	5.376	226	81.004	32.774
39	45	51	54.839	31	33.333	11	11.828	226	81.004	25.806
40	46	64	68.817	19	20.430	10	10.753	240	86.022	54.000
41	47	72	77.419	12	12.903	9	9.677	249	89.247	81.484
42	48	48	51.613	34	36.559	11	11.828	223	79.928	22.516

## ثالثاً : الكفايات الأدائية المتعلقة بالتقويم

43	49	50	53.763	33	35.484	10	10.753	226	81.004	26.000
44	50	43	46.237	22	23.656	28	30.108	201	72.043	7.548
45	51	41	44.086	24	25.806	28	30.108	199	71.326	5.097
46	52	43	46.237	22	23.656	28	30.108	201	72.043	7.548
47	53	47	50.538	22	23.656	24	25.806	209	74.910	12.452
48	54	37	39.785	24	25.806	32	34.409	191	68.459	2.774
49	55	39	41.935	26	27.957	28	30.108	197	70.609	3.161
50	56	34	36.559	39	41.935	20	21.505	200	71.685	6.258
51	57	40	43.011	25	26.882	28	30.108	198	70.968	4.065
52	58	45	48.387	23	24.731	25	26.882	206	73.835	9.548

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



## جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة البحث  
في المحور الثالث الخاص بكفايات ادارة الصف ن=93

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	59	59	63.441	20	21.505	14	15.054	231	82.796	38.516
2	60	56	60.215	26	27.957	11	11.828	231	82.796	33.871
3	61	40	43.011	37	39.785	16	17.204	210	75.269	11.032
4	62	47	50.538	35	37.634	11	11.828	222	79.570	21.677
5	63	54	58.065	26	27.957	13	13.978	227	81.362	28.323
6	64	47	50.538	30	32.258	16	17.204	217	77.778	15.548
7	65	54	58.065	31	33.333	8	8.602	232	83.154	34.129
8	66	53	56.989	23	24.731	17	18.280	222	79.570	24.000
9	67	57	61.290	24	25.806	12	12.903	231	82.796	35.032
10	68	62	66.667	18	19.355	13	13.978	235	84.229	46.903
11	69	45	48.387	30	32.258	18	19.355	213	76.344	11.806

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

## جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة البحث  
في المحور الرابع الخاص بكفايات استخدام الوسائل التعليمية ن=93

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	70	50	53.763	31	33.333	12	12.903	224	80.287	23.290
2	71	57	61.290	24	25.806	12	12.903	231	82.796	35.032
3	72	63	67.742	17	18.280	13	13.978	236	84.588	49.806
4	73	60	64.516	22	23.656	11	11.828	235	84.229	42.645
5	74	54	58.065	24	25.806	15	16.129	225	80.645	26.903
6	75	51	54.839	26	27.957	16	17.204	221	79.211	20.968
7	76	63	67.742	20	21.505	10	10.753	239	85.663	51.161
8	77	48	51.613	33	35.484	12	12.903	222	79.570	21.097
9	78	60	64.516	19	20.430	14	15.054	232	83.154	41.097
10	79	45	48.387	31	33.333	17	18.280	214	76.703	12.645
11	80	53	56.989	28	30.108	12	12.903	227	81.362	27.548
12	81	55	59.140	23	24.731	15	16.129	226	81.004	28.903
13	82	57	61.290	22	23.656	14	15.054	229	82.079	33.742
14	83	50	53.763	30	32.258	13	13.978	223	79.928	22.129

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 5.99

## جدول (14)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لأراء عينة البحث  
في المحور الخامس الخاص بالكفايات التكنولوجية

ن=93

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا <sup>2</sup>
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	84	19	20.430	40	43.011	34	36.559	171	61.290	7.548
2	85	16	17.204	31	33.333	46	49.462	156	55.914	14.516
3	86	20	21.505	39	41.935	34	36.559	172	61.649	6.258
4	87	18	19.355	45	48.387	30	32.258	174	62.366	11.806
5	88	15	16.129	27	29.032	51	54.839	150	53.763	21.677
6	89	13	13.978	37	39.785	43	46.237	156	55.914	16.258
7	90	11	11.828	33	35.484	49	52.688	148	53.047	23.484
8	91	23	24.731	34	36.559	36	38.710	173	62.007	3.161
9	92	15	16.129	41	44.086	37	39.785	164	58.781	12.645
10	93	20	21.505	34	36.559	39	41.935	167	59.857	6.258
11	94	17	18.280	28	30.108	48	51.613	155	55.556	15.935
12	95	15	16.129	34	36.559	44	47.312	157	56.272	14.000

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

## 2. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني :

والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلي متغير الجنس ( ذكور - إناث ) ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات استجابات افراد مجموعتي البحث (معلمين - معلمات ) في محاور مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية ورصدت نتائج ذلك في الجدول والشكل البياني التالي :

## جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد مجموعتي البحث (معلمين - معلمات ) في محاور مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية قيد البحث

ن=93

م	المحاور	معلمين ن=74		معلمات ن=19		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معدل نسب التغير
		س	±ع	س	±ع			
1	كفايات النمو المهني	14.824	0.891	14.632	0.913	0.193	1.092	1.300
2	الكفايات الأدائية	125.825	5.109	120.209	3.167	5.616	4.994	*4.463

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2		ISSN : 2735-461X	
3	كفايات إدارة الصف	26.824	1.865	25.579	1.942	1.245	3.391
4	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	34.446	2.216	33.527	1.896	0.919	2.063
5	الكفايات التكنولوجية	21.014	1.298	20.316	1.243	0.698	2.651
	الاجمالي	222.933	7.323	214.262	5.196	8.671	5.473

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.990

يوضح جدول (15) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات استجابات افراد مجموعتي البحث (معلمين - معلمات ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق دالة احصائيا فى جميع المحاور باستثناء محور كفايات النمو المهني وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.092 الى 5.473) وهى دالة احصائيا لصالح المعلمين كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين (1.300 % - 4.643 % ) .

### 3. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث :

والذي ينص علي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلي متغير عدد سنوات الخبرة (1 الي 10 عام - 11 الي 20 عام - اكثر من 20 عام ) ؟

وللإجابة علي هذا التساؤل تم تطبيق تحليل التباين لحساب الفروق بين درجات مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية .

ورصدت نتائج ذلك في الجدول التالي :

### جدول (16)

تحليل التباين بين درجات مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث

م	المحاور	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	كفايات النمو المهني	بين المجموعات	2	73.810	36.905	*37.735
		داخل المجموعات	90	88.020	0.978	
		المجموع	92	161.830		
2	الكفايات الأدائية	بين المجموعات	2	1052.768	526.384	*42.660
		داخل المجموعات	90	1110.510	12.339	
		المجموع	92	2163.278		
3	كفايات إدارة الصف	بين المجموعات	2	94.874	47.437	*40.859

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ

		داخل المجموعات	90	104.490	1.161
		المجموع	92	199.364	
4	كفايات إستخدام الوسائل التعليمية	بين المجموعات	2	117.790	58.895
		داخل المجموعات	90	127.080	1.412
		المجموع	92	244.870	
		بين المجموعات	2	83.792	41.896
5	الكفايات التكنولوجية	داخل المجموعات	90	109.260	1.214
		المجموع	92	193.052	
		بين المجموعات	2	2372.346	1186.173
		داخل المجموعات	90	2597.130	28.857
	الاجمالى	المجموع	92	4969.476	

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 90 ومستوى معنوية 0.05=3.10 .

يوضح جدول (16) دلالة الفروق بين بين درجات مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين المجموعات .

- اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة .

#### جدول (17)

اقل دلالة فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث

م	المحاور	المجموعات	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
				من 1 الى 10 اعوام	من 11 الى 20 عام	اكثر من 20 عام	
1	كفايات النمو المهني	من 1 الى 10 اعوام	13.933		↑*1.112	↑*1.067	0.750
		من 11 الى 20 عام	15.045			0.045	
		اكثر من 20 عام	15.000				
2	الكفايات الأدائية	من 1 الى 10 اعوام	125.133		↑*6.124	↑*6.117	2.663
		من 11 الى 20 عام	131.258			0.008	
		اكثر من 20 عام	131.250				
3	كفايات إدارة الصف	من 1 الى 10 اعوام	26.600		↑*1.158	0.317	0.817
		من 11 الى 20 عام	27.758			→*0.841	

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2	ISSN : 2735-461X
	اكتر من 20 عام	26.917			
0.901	من 1 الى 10 اعوام	34.333	↑*1.303	↑*0.917	
	من 11 الى 20 عام	35.636		0.386	
	اكتر من 20 عام	35.250			
0.835	من 1 الى 10 اعوام	21.067	↑*0.961	0.517	
	من 11 الى 20 عام	20.106		↑*1.477	
	اكتر من 20 عام	21.583			
4.072	من 1 الى 10 اعوام	215.739	↑*8.009	↑*8.222	
	من 11 الى 20 عام	223.748		0.214	
	اكتر من 20 عام	223.962			

يوضح جدول ( 17 ) اقل دلالة فروق معنوية بين مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكتر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث .

#### جدول ( 18 )

نسب معدل التغير المئوية بين مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكتر من 20 عام ) فى محاور مقياس الكفايات التدريسية قيد البحث

م	المحاور	المجموعات	المتوسطات	نسب معدل التغير المئوية		
				من 1 الى 10 اعوام	من 11 الى 20 عام	اكتر من 20 عام
1	كفايات النمو المهني	من 1 الى 10 اعوام	13.933		7.982	7.656
		من 11 الى 20 عام	15.045			0.302
		اكتر من 20 عام	15.000			
2	الكفايات الأدائية	من 1 الى 10 اعوام	125.133		4.894	4.888
		من 11 الى 20 عام	131.258			0.006
		اكتر من 20 عام	131.250			
3	كفايات إدارة الصف	من 1 الى 10 اعوام	26.600		4.352	1.190
		من 11 الى 20 عام	27.758			3.029

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2	ISSN : 2735-461X
4	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	اكثر من 20 عام	26.917		
		من 1 الى 10 اعوام	34.333	3.795	2.670
		من 11 الى 20 عام	35.636		1.084
5	الكفايات التكنولوجية	اكثر من 20 عام	35.250		
		من 1 الى 10 اعوام	21.067	4.560	2.453
		من 11 الى 20 عام	20.106		7.347
	الاجمالي	اكثر من 20 عام	21.583		
		من 1 الى 10 اعوام	215.739	3.712	3.811
		من 11 الى 20 عام	223.748		0.096
		اكثر من 20 عام	223.962		

يوضح جدول (18) نسب معدل التغير المئوية بين مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام) في محاور مقياس الكفايات التدريسية.

**مناقشة النتائج .**

1. الإجابة علي التساؤل الاول : ماهي الكفايات لتدريسية المتوفرة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ ؟

ويعزو الباحثون من خلال الجدول رقم ( 10 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي عبارات المحور الاول كفايات النمو المهني في جميع عبارات المحور حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلي من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات المحور قد تراوحت بين (79.928 % 84.946 %).

كما يرجع الباحثون ضعف مستوي النمو المهني لعينة البحث في غالبية عبارات المحور إلي ضعف إهتمام المؤسسات التعليمية المعنية بالامر برفع مستوي النمو المهني لمعلمي التربية الرياضية من خلال عقد الدورات والمحاضرات التربوية بشكل دوري للمعلمين ، أوالمشاركة في ورش العمل التربوية ، وعدم وعي المعلمين بمستحدثات التعليم من وسائل تعليمية وطرق تدريس ، وقلة الإطلاع علي كل جديد يخص التربية الرياضية وقوانين الالعب .

يتضح للباحثون من خلال الجدول رقم ( 11 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي عبارات المحور الثاني الكفايات الأدائية في جميع عبارات المحور حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلي من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات المحور قد تراوحت بين (68.459 % 89.247 % ) .

كما قسم الباحثون الكفايات الأدائية إلي الكفايات الادائية المتعلقة بالتخطيط واتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات هذا الجزء قد تراوحت بين (78.136 % 86.380 % ) والكفايات الأدائية المتعلقة بالتنفيذ واتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات هذا الجزء قد تراوحت بين (76.703 % 86.022 % ) والكفايات الأدائية المتعلقة بالتقويم واتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات هذا الجزء قد تراوحت بين (68.459 % 81.004 % ) .

يتضح للباحثون من خلال الجدول رقم ( 12 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي عبارات المحور الثالث : كفايات إدارة الصف في جميع عبارات المحور حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلي من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات المحور قد تراوحت بين (75.269 % 84.229 % ) .

ويلاحظ الباحثون أن مستوي كفايات إدارة الصف للمعلمين جاءت ضعيفة في معظم عبارات المحور ويرجع ذلك إلي ضعف مستوي المعلمين في تنظيم الادوات والمواد التعليمية داخل الحصة ، وعدم القدرة تبادل المعلومات بصورة فورية بين التلاميذ ، والقلق من وضع بعض النواحي القيادية في ايدي التلاميذ ، بينما جاءت إستجابة المعلمين عالية في بعض عبارات المحور ، ويرجع ذلك إلي حرص المعلمين علي الحفاظ علي درجة مناسبة من النظام والانضباط داخل الصف .

يتضح للباحثون من خلال الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي عبارات المحور الرابع : كفايات إستخدام الوسائل التعليمية في جميع عبارات

المحور حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات المحور قد تراوحت بين ( 76.703 % 85.663 % ) .

ويلاحظ الباحثون أن مستوى كفايات إستخدام الوسائل التعليمية للمعلمين جاءت متوسطة وضعيفة في معظم عبارات المحور ويرجع ذلك إلي عدم توافر الامكانيات لتوفير الوسائل التعليمية المناسبة ، وعدم دراية المعلم بالمستحدثات في الوسائل التعليمية ، وعدم المعرفة الكافية بقواعد تشغيل الوسائل التعليمية ( قبل - أثناء - بعد ) ، واستخدام وسائل تعليمية قد لا تتناسب مع امستوي عمر ونضج التلاميذ .

يتضح للباحثون من خلال الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي عبارات المحور الخامس : الكفايات التكنولوجية في جميع عبارات المحور حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات افراد عينة البحث علي عبارات المحور قد تراوحت بين ( 23.484 % ) .

ويرجع الباحثون ضعف إستجابة عينة البحث في هذا المحور إلي عدم دراية المعلمين بالوسائل التكنولوجية في عملية التعليم ، وعدم إستخدام وسائل تكنولوجيا التعليم التي تشجع علي التفاعل بين المتعلمين أو وضع برامج للموهوبين ، وعدم إهتمام المؤسسات المعنية بالامربعقد دورات تدريبية للمعلمين علي كيفية إستخدام تكنولوجيا التعليم ، وعدم توافر الإمكانيات التكنولوجية داخل المؤسسة التعليمية بالقدر الذي يسمح لجميع المتعلمين داخل الدرس باستخدامها والغستفادة منها .

2. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي

ومعلمات التربية الرياضية الكفايات التدريسية ترجع إلي متغير الجنس ( ذكور - إناث ) ؟

وإجابة هذا التساؤل موضحة في الجدول رقم (15) ومدعم بالشكل البياني رقم (1) .

يوضح الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد عينة البحث ترجع إلي



متغير الجنس في محاور مقياس الكفايات التدريسية وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق دالة احصائية في جميع محاور المقياس باستثناء محور كفايات النمو المهني وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.092 الى 4.994 ) وهى دالة احصائية لصالح المعلمين كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين (1.300 % - 4.643 % ) .

حيث كان متوسط استجاب عينة البحث من المعلمين الذكور علي عبارات المحور الأول (14.824) والمحور الثاني (125.825) والمحور الثالث (26.824) والمحور الرابع (34.446) والمحور الخامس (21.014) بينما كان متوسط استجابة عينة البحث من المعلمات الإناث علي عبارات المحور الأول (14.632) والمحور الثاني (120.209) والمحور الثالث (25.579) والمحور الرابع (33.527) والمحور الخامس (20.316) .

ويشير الجدول (15) إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفايات النمو المهني بين المعلمين والمعلمات نظرا لحصول كلا منهم علي الدورات التدريبية ، ومشاركة كلا منهم علي حد سواء في ورش العمل التربوية التي تنظمها المنطقة الأزهرية ، وتطابق البرامج التدريبية المقدمة لكل منهم .

كما يلاحظ الباحثون من خلال الجدول وجود فروق دالة إحصائية في بين المعلمين والمعلمات لصالح المعلمين في المحاور الاربعة الأخرى حيث كان معدل النسب التغير بقيمة (4.463\*) علي عبارات محور الكفايات الادائية ، ومعدل نسب التغير بقيمة (4.643\*) علي عبارات محور إدارة الصف ، ومعدل نسب التغير بقيمة (2.669\*) علي عبارات محور إستخدام الوسائل التعليمية ، ومعدل نسب التغير بقيمة (3.320\*) ( علي عبارات محور الكفايات التكنولوجية .

ويرجع الباحثون ذلك الي أن المعلمين يهيأ لهم المناخ المناسب للعمل والاداء أكثر من المعلمات ، وغالبية المعلمات يقتصر العمل لديهم علي معاهد الفتيات التي يقل فيها نشاط التربية الرياضية مقارنة بالبنين وذلك نظرا لطبيعة العمل داخل المعاهد الأزهرية ، حيث تقل نسب المشاركة بشكل فعال في حصص التربية الرياضية والأنشطة الخارجية ، وزيادة عمليات التوجيه

والمتابعة للمعلمين أكثر من المعلمات ، وقلة التفاعل بين المعلمات والطالبات حيث ان الكثير من الفتيات يشعرون بالحرج عند ممارسة النشاط الرياضي .

### 3. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي

ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلي متغير عدد سنوات الخبرة (1)

الي 10 عام - 11 الي 20 عام - أكثر من 20 عام ) ؟

وإجابة هذا التساؤل موضحة في الجداول من رقم (16) ، (17) ، (18) ومدمعة بالأشكال

البيانية رقم (2)، (3) .

يتضح من خلال الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث

الثلاثة (1 الي 10 عام - 11 الي 20 عام - أكثر من 20 عام ) في مستوى الكفايات التدريسية

حيث كانت قيمة الفروق في استجابات عينات البحث الثلاثة علي عبارات محور كفايات

النمو المهني بقيمة (37.735\*) وعلي عبارات محور الكفايات الأدائية بقيمة (42.660\*) وعلي

عبارات محور كفايات إدارة الصف بقيمة (40.859\*) وعلي عبارات محور كفايات استخدام

الوسائل التعليمية بقيمة (41.710\*) وعلي عبارات محور الكفايات التكنولوجية بقيمة

(34.511\*).

حيث كانت قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 90 ومستوى معنوية  $0.05=3.10$

ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون

الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة لمعرفة لصالح

من هذه الفروق . جدول رقم (17).

يتضح من خلال الجدول رقم (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث

الثلاثة في مستوى الكفايات التدريسية لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11 الي 20) والفئة ( أكثر

من 20 عام ) في عبارات المحور الأول كفايات النمو المهني عند قيمة قدرها (1.112\* ↑) للفئة

(11 الي 20) والفئة ( أكثر من 20 عام ) عند قيمة قدرها (1.067\* ↑) .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في مستوى الكفايات التدريسية

لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الثاني الكفايات الأدائية عند قيمة قدرها ( $6.124^*$ ) للفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) عند قيمة قدرها ( $6.117^*$ ) .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في مستوى الكفايات التدريسية لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الثالث كفايات إدارة الصف عند قيمة قدرها ( $1.158^*$ ) للفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) عند قيمة قدرها ( $0.841^*$ ) .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في مستوى الكفايات التدريسية لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الرابع كفايات استخدام الوسائل التعليمية عند قيمة قدرها ( $0.961^*$ ) للفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) عند قيمة قدرها ( $1.477^*$ ) .

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في مستوى الكفايات التدريسية لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الثاني الكفايات الأدائية عند قيمة قدرها ( $8.009^*$ ) للفئة (11إلي 20) والفئة (أكثر من 20 عام) عند قيمة قدرها ( $8.222^*$ ) .

وكان متوسط إستجابة عينة البحث علي محاور الإستبيان .

- في المحور الأول : لصالح الفئة (11إلي 20 عام) عند متوسط إستجابة (15.045) .
- في المحور الثاني : لصالح الفئة (11إلي 20 عام) عند متوسط إستجابة (131.258) .
- في المحور الثالث : لصالح الفئة (أكثر من 20 عام) عند متوسط إستجابة (26.917) .
- في المحور لرابع : لصالح الفئة (11إلي 20 عام) عند متوسط إستجابة (35.636) .
- في المحور الخامس : لصالح الفئة (أكثر من 20 عام) عند متوسط إستجابة (21.583) .

### الاستخلاصات :

1. توصل الباحثون إلي بناء مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يتكون

- من خمسة محاور أساسية ( كفايات النمو المهني - الكفايات الأدائية - كفايات إدارة الصف - كفايات استخدام الوسائل التعليمية ) .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث علي جميع محاور الإستبيان .
3. مستوي الكفايات الادائية لعينة البحث جاءت متوسطة في معظم عبارات محاور الكفايات الادائية فيما يتعلق بالتخطيط والتنفيذ ، وضعيفة فيما يتعلق بالتقويم .
4. عدم وعي المعلمين ببعض كفايات الأدائية وخاصة فيما يتعلق بالكفايات المتعلقة بالتقويم .
5. ضعف استخدام المعلمين للتقويم المستمر والتراكمي .
6. ضعف إستجابات عينة البحث علي محور الكفايات التكنولوجية ، لعدم دراية المعلمين بالوسائل التكنولوجية في عملية التعليم ، وعدم توافر الإمكانيات التكنولوجية داخل المؤسسة التعليمية بالقدر الذي يسمح لجميع المتعلمين داخل الدرس باستخدامه .
7. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية ترجع لمتغير الجنس ( ذكور - إناث ) في جميع محاور الإستبيان بإستثناء محور كفايات النمو المهني ، وكانت الأربعة محاور الاخرى دالة احصائيا لصالح المعلمين كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين ( 1.300 % - 4.643 % ) .
8. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة ( 1 الي 10 عام - 11 الي 20 عام - اكثر من 20 عام ) في درجة مستوي الكفايات التدريسية ترجع لمتغير عدد سنوات الخبرة ولصالح الفئات العمرية الاكثر خبرة.

### التوصيات

1. إعتداد مقياس الكفايات التدريسية المعد في هذه الدراسة كأداة علمية مقننة يمكن الإعتماد عليها في التعرف علي المستوي الذي يمتلكه معلمي ومعلمات التربية الرياضية للكفايات التدريسية .
2. توفير الامكانيات التكنولوجية داخل المؤسسات التعليمية بالشكل الذي يسمح بالإسفادة منها لأكبر عدد من المتعلمين .

3. عمل دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية علي كيفية إستخدام الوسائل التكنولوجية في العملية التعليمية .
4. ضرورة إستخدام المؤسسات القائمة علي إعداد معلمي التربية الرياضية للكفايات التدريسية كعامل رئيسي في برامج إعداد المعلمين .
5. يمكن في ضوء هذا المقياس تقويم الطالب المعلم أثناء التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية .
6. وضع برامج تدريبية مكثفة للمعلمين الأحدث خبرة بمجدر التحاقهم بالعملية التعليمية .
7. إجراء دورات تدريبية متخصصة للمعلمين في كيفية تصميم وتنفيذ بطاقات التقويم والإختبارات البدنية .
8. ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم بتنمية الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية .
9. ضرورة إهتمام المؤسسات التعليمية بتوفير الرعاية المالية الكاملة لدعم خطط النشاط الرياضي.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

1. أبو النجا أحمد عز الدين : المعلم والمنهج وطرق التدريس ،المنصورة ، مطبعة 6 أكتوبر. (2009)
2. بلانش سلامة متياس (2010) : إستراتيجية تدريس التربية الرياضية بين النمطية والمعاصرة وليلي رمزي فهميم ، طبعة (2010-2000) .
3. توفيق أحمد مرعي ( 1983 ) : الكفايات التعليمية في ضوء النظم ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع .
4. توفيق مرعي (2003) : شرح الكفايات التعليمية، عمان الأردن، دار الفرقان للنشر والتوزيع .
5. جابر عبد الحميد جابر ( 1998 ) : التدريس والتعليم ، الأسس النظرية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
6. حمدان أحمد يوسف ( 2011 ) : الكفايات التدريسية للزمة لإعداد معلم التربية الرياضية من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير ، جامعة عبد الحميد بن باديس .

7. خالد الزواوي (2003م) : الجودة الشاملة في التعليم ، مجموعة النيل العربية للنشر ، القاهرة .
8. خالد طه الأحمد ( 2005 م ) : تكوين المعلمين من الإعداد إلى التدريب، العين، دار الكتاب الجامعي .
9. زكية إبراهيم كامل وآخرون ( 2007 ) : طرق التدريس في التربية الرياضية اساسيات في التربية الرياضية، ج 1 ، ط1: (الأسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر) .
10. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي : كفايات التدريس "المفهوم، التدريب، الأداء" دار الشروق النشر والتوزيع، ط1 ، عمان الأردن . ( 2003 )
11. صبحية سالم السائح ، 2016 م : الكفايات التدريسية للمعلم في ضوء برنامج التربية القائم علي الكفايات ، رسالة ماجستير ، جامعة المرقب.
12. عفاف عبد الكريم حسن ( 1992 ) : طرق التدريس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .
13. علي راشد 2005 م : كفايات الاداء التدريسي ، جامعة حلوان ، كلية التربية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي .
14. عدلة عيسي مؤلف (2004 م) : الكفايات الإدارية اللازمة للإعداد المهني لمعلم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق .
15. كمال عبد الحميد ( 2005 ) : التدريس نماذج ومهاراته، القاهرة، عالم الكتب .
16. مجدي عزيز إبراهيم (2000م) : التفاعل الصفي مفهومه وتحليل مهاراته ، عالم الكتب ، القاهرة ومحمد عبد الحليم حسب الله .
17. محمد محمود الحيلة ( 2003 م ) : طرائق وإستراتيجيات التدريس ، ط3 ، دار الكتاب الجامعي كلية العلوم التربوية الجامعية .
18. محمد نصر الدين رضوان (1995م) : مقدمة التقويم في التربية للرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
19. محمود كامل الناقية ( 1997 م ) : البرنامج التعليمي القائم علي الكفاءات - أسسه - أجرته كلية التربية ، جامعة عين شمس .
20. محمد بن عبد الله محمد (2010 م) : مدي اهمية الكفايات التعليمية اللازمة لمعلم التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض .
21. ميرفت علي خفاجة : المدخل إلي طرائق تدريس التربية الرياضية ، مصطفى السايح ( 2008 ) : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

22. Born, A. D. & Carol : Performance assessment: A Case for M. J (2003) Rubrics in the Virtual

- Classroom,).Virtual Education: Cases in Learning & Teaching Technologies, (London; Hershey, IRM Press.
23. **Bryant, D. & Bryant, B. (2003)** : Assistive technology for people with disabilities. NY: Allyn & Bacon.
24. **Crowe, E. & Venuto, L. (2001)** : Teacher Recruitment and Training in After-School Programs. Paper available on line at [http://www.ed.gov/pubs/after\\_school\\_programs/Teacher\\_programs.Html](http://www.ed.gov/pubs/after_school_programs/Teacher_programs.Html). Accessed on 9 Oct. 2003.
25. **Franks, D. (2001)** : Program Assessment Practices in Special Education teacher Preparation programmes. Preventing School Failure, 45 (4), 182 – 86.
26. **Hoogveld, A. Pass, F. & Hochems, W. (2005)** : Training higher education teachers for instructional design of competency-based education: Product- oriented versus process-oriented worked examples. Teaching and Teacher Education, 21, 287-297.

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية .

27.<https://www.ekb.eg/ar/home>

28.<https://www.google.com/search?q=%D8%A8%D9%86%D9%83+%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%A9+%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B5%D8%B1%D9%89&oq=%D8%A8%D9%86%D9%83&aqs=chrome.0.69i59l2j69i57j69i59j0l4.2074j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#>.

29.<https://books.google.com.eg/books?id=wD-wjgEACAAJ&dq=%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%81%D8%A7%D9%8A%D8%A7%D8%AA+%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%B3%D9%8A%D8%A9&hl=ar&sa=X&ved=0ahUKEwiUtLyQ4ZToAhXwQUEAHcEXCx4Q6AEILjAB>

30.<https://www.google.com/search?q=%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AC%D8%B9+%D8%AC%D9%88%D8%AC%D9%84&oq=%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AC%D8%B9+%D8%AC%D9%88%D8%AC&aqs=chrome.1.69i57j0l3.8664j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#>

## تأثير برنامج تأهيلي بدني على اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من المقلعين عن التدخين بدولة الكويت

\* أ/ فهد ناصر سالم الديحاني

### المقدمة:

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن مليونا ونصف مليون شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين حالة وفاة كل 13 ثانية وأن غالبيتهم في البلدان النامية، وعلى الرغم من أن هذه المنظمة كرست يوم الصحة العالمي في عام 1988 م ليكون يوماً خالياً من التدخين وللتعريف بأخطاره القاتلة، فإن عادة التدخين أخذت تمتد إلى فئات جديدة في وطننا العربي. خاصة النساء والشباب بل الأطفال. (16 : 213)

ويزيد التدخين من معدل ضربات القلب أثناء الراحة، أي عدد دقات القلب في الدقيقة عندما يكون الإنسان غير نشط جسدياً، وذلك بسبب الضغط الواقع على القلب، والجهد الذي يبذله الجسم عند التدخين، وقد يرتفع معدل ضرباته ليصل إلى حد الخطورة أثناء ممارسة المدخن للتمارين الرياضية، كما يزيد ارتفاع معدل دقات القلب أثناء الراحة عن الحالة الطبيعية من خطر الموت يؤدي التدخين في إلى إبطاء معدل نمو الرئتين، كما يضعف وظائف الرئة ويسرع من معدل نبضات القلب للشخص المدخن مقارنةً بغيره، كما يعاني المدخنون كثيراً من السعال، ومن أمراض في الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى ذلك يعانون من إصابات رياضية جسيمة أكثر، حيث يجدون صعوبة في التنفس، وفي التحمل الجسدي عموماً، كما يمتلكون صحةً ضعيفةً مقارنةً بغير المدخنين، أي أنه يترتب بالمتغيرات الحيوية المساهمة في التأثير على اللياقة القلبية والتنفسية. (19:20)

ويشير أحمد نصر الدين (2004م) أن التدريب لمرة واحدة أو مزاوله أية نشاط بدني تحدث ردود أفعال للأجهزة الوظيفية نتيجة هذا النشاط ومن ثم يحدث ما يسمى (بالاستجابة) وهذا يرتبط بالنقطة الأولى وهي عبارة عن تغيرات مفاجئة مؤقتة تحدث في وظائف أعضاء الجسم نتيجة للجهد البدني الممارس لمرة واحدة وأن هذه التغيرات تختفي وتزول بزوال الجهد ومنها (زيادة معدل \* معلم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.



ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً الانقباضي، زيادة معدل أو عدد مرات التنفس).

(3 : 49)

ويهدف البرنامج التأهيلي البدني إعادة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بما يتلاءم وطبيعة النشاط الممارس ، والقضاء على فترة الراحة السلبية الناتجة عن حدوث الإصابة لذلك فإن البرنامج التأهيلي يبدأ في أقرب مرحلة مبكرة من مراحل العلاج ، و تجنب التأثيرات السلبية المتمثلة في فقد عناصر اللياقة البدنية والمضاعفات الناتجة عن التدخل الجراحي ، ومساعدة الفرد المصاب على استعادة وتنمية المرونة العضلية والمفصلية والمدى الحركي للجزء المصاب ، والوصول بالفرد المصاب الى أقصى امكانياته البدنية والنفسية في أقل فترة زمنية ممكنة لممارسة جميع متطلبات الأداء الحركي حسب نوعية النشاط الممارس و التأكد من وصول اللاعب الى حالته الطبيعية قبل حدوث الإصابة عن طريق أداء جميع الاختبارات الوظيفية المحددة للنشاط الممارس. (72:13)

### مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في ان نسبة تعرض المدخنين للأخطار حتي بعد الإقلاع لا يستهان بها فالتأثيرات التي تتركها تتسبب في مشكلة صحية كثيرة منها عدم انتظام نبض القلب ،و صعوبة في التنفس وغيرها من التأثيرات السلبية وان اغلب المقلعين عن التدخين يظلوا يعانون من تلك التأثيرات حتى بعد الإقلاع بفترة طويلة إلا إذا أعطوا مثل هذه التأثيرات الاهتمام الكافي للتخلص منها .

ويسهم هذا البحث في تقديم برنامج تأهيلي بدني للحد من تأثيرات التدخين الناتجة عنها ،وذلك قبل أن تحدث مضاعفات يصعب معها العلاج .  
ومن هنا فكر الباحث في وضع برنامج تأهيلي بدني للمقلعين عن التدخين . وخاصة في المراحل الأولى بعد الإقلاع وذلك لتحسين اللياقة القلبية والتنفسية.

### أهداف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج المقترح على اللياقة القلبية التنفسية المتمثلة في:

1. معدل النبض.

2. السعة الحيوية للرئتين، كثافة الرئتين أثناء الزفير، أقصى حجم للزفير خلال 1 ثانية.

### فروض البحث:

توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية المتمثلة في:

1. معدل النبض.

2. السعة الحيوية للرئتين، كثافة الرئتين أثناء الزفير، أقصى حجم للزفير خلال 1 ثانية.

### مصطلحات البحث:

#### - التأهيل البدني Physical Rehabilitation

هو احدى وسائل العلاج البدني بغرض توظيف الحركة المقننة الهادفة سواء في شكل تمرينات مختلفة أو أعمال بدنية وظيفية أو مهارية وذلك للعمل على استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله للعودة بكفاءة لممارسة النشاط الرياضي. (17)(87:13)

#### - اللياقة القلبية التنفسية: Cardiovascular Fitness

يقصد بها "قدرة القلب والأوعية الدموية، والدم والجهاز التنفسي على إمداد مواد الطاقة". وخاصة الأوكسجين إلى العضلات وقدرة العضلات على استغلال مواد الطاقة في أداء تدريبات التحمل. (7 : 69) (4 : 37)

يوضح مفتي حماد (2004) إلى أن اللياقة القلبية التنفسية تتطلب لياقة كل من عضلة القلب والأوعية الدموية، والجهاز التنفسي، وتتطلب كذلك لياقة العضلات الهيكلية، وممارسة التمرينات الهوائية بانتظام هي أفضل وسيلة لتطوير وتحسين الأجهزة الفسيولوجية وهذا التحسن ضروري لإحداث تطور في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. (15 : 94) (9 : 63)

### الدراسات المرتبطة:

#### أولاً الدراسات العربية:

1. دراسة محمد السعيد جوده (2019م) (10): بعنوان تأثير برنامج تمرينات هوائية حديثه (Tae – Bo) على اللياقة القلبية التنفسية ومكونات الجسم، هدفت الدراسة التعرف على فاعلية

برنامج التمرينات الهوائية الحديثة (Tae - Bo) المقترح على اللياقة القلبية التنفسية (النبض أثناء المجهود - معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة) وعلى مكونات الجسم (الوزن - العضلات - الدهون - الأملاح المعدنية - الماء )، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث قوامها (18) موظف من جامعة حائل للعام الأول 2018 / 2019م الذين تراوحت أعمارهم بين 30 - 40 سنة ومن غير الممارسين للرياضة، وأظهرت النتائج أن هناك تحسن في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية بسبب تأثير برنامج تمرينات التايبو على كفاءه الجهازين الدوري والتنفسي.

2. دراسة حسام اسعد أمين محمد عبد الرزاق (2019م) (6): بعنوان تأثير برنامج تأهيلي داخل وخارج الوسط المائي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وجودة الحياة للمدخنين، هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي داخل وخارج الوسط المائي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وجودة الحياة للمدخنين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المدخنين وبلغ قوامها (8) مدخنين تتراوح أعمارهم (17 - 25) سنة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التأهيلي داخل وخارج الوسط المائي أدى الى تحسن ملحوظ في اللياقة القلبية التنفسية وتحسين كفاءة الرئتين للمدخنين عينة البحث.

#### ثانياً الدراسات الأجنبية:

3. دراسة حسين ارجول وسلامي يوكسك Selami Yüksek & Hüseyin Eroğlu (2018م) (21): بعنوان تأثير التدخين على اللياقة البدنية لدى كبار السن الذكور، هدفت الدراسة تحليل تأثير عادة التدخين على اللياقة البدنية للذكور المسنين، أجريت الدراسة على 849 من متطوعين مسنين من الذكور، وأظهرت النتائج أن غير المدخنين من جميع الأعمار كان لديهم درجات أعلى في أداء اللياقة البدنية مقارنة بالمدخنين ، ووجد أن الذكور المسنين غير المدخنين لديهم مستوى لياقة بدنية أعلى مقارنة بالمرضى الذكور المسنين في جميع الاختبارات.

4. دراسة جيبى بول وخيروول نيزام Jibi Paul & Khairul Nizam (2017م) (23): بعنوان تأثير التمرينات البدنية على التحمل القلبي لدى المدخنين، هدفت الدراسة هو معرفة تأثير التمرينات البدنية على التحمل القلبي لدى المدخنين، وتم اختيار أربعين (40) شخصاً من

المدخنين من كلية KPJ Healthcare University College، وأظهرت النتائج تحسن التحمل القلبي بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة المجموعة وخلصت الدراسة إلى أن التمارين البدنية يمكن أن تحسن القدرة على التحمل القلبي لدى المدخنين.

5. دراسة جيفري فينبرج وآخرون. Jeffrey H. Feinberg et. al. (2015م) (22): بعنوان الإقلاع عن التدخين وتحسين الأداء البدني لدى الشباب، هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الإقلاع عن التدخين ودوره في تحسين الأداء البدني لدى الشباب، واشتملت الدراسة على 52419 شاباً من المجندين، وأظهرت النتائج التحسن بين جميع مجموعات المجندين ؛ ومع ذلك ، كان التحسن أكبر بين المدخنين السابقين مقارنة إلى المجندين الذين ليس لديهم تاريخ للتدخين، وأدى التوقف عن التدخين في هذه المجموعة من الشباب إلى تحسين الأداء البدني الهوائي.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، نظراً لملائمته لطبيعة البحث، مستخدماً تصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

#### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على مجموعة من المقلعين عن التدخين وعددهم (25) فرد، وبلغت المجموعة الاستطلاعية عدد (5) فرد، ونسبة مئوية مقدارها (20%)، وبلغت المجموعة التجريبية عدد (20) فرد بنسبة مئوية مقدارها (75%)، ويبين ذلك جدول رقم (1).

#### جدول (1)

#### توصيف عينة البحث

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
1	المجموعة الاستطلاعية	5	25%
2	العينة التجريبية	20	75%
	المجموع	25	100%

تم إجراء بعض القياسات الأولية وهي (السن - الطول - الوزن)، للتعرف على تجانس المجموعة التجريبية، وكانت كالتالي:

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث التجريبية

ن = 20

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	52,66	1,48	0,79
الطول	سم	177,64	1,53	0,89
الوزن	بالكجم	89,47	1,74	0,63

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء تراوحت ما بين (0,63) الى (0,89) وهي تنحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يدل على اعتدالية التوزيع للعينة في تلك المتغيرات.

## تحديد القياسات المستخدمة:

استعان الباحث بالمراجع العلمية لتحديد أهم القياسات الفسيولوجية للياقة القلبية وقد أسفر العمل عن تحديد مجموعة من القياسات الفسيولوجية، تم طرحها على الخبراء، علماً إن القياسات الفسيولوجية التي اعتمدها الباحث على وفق أساليب خاصة حددتها المصادر العلمية منها:

## الأدوات والأجهزة المستخدمة:

### أ - اختبار اللياقة القلبية من خلال قياس معدل النبض:

يتم إدخال الكتلة والطول والعمر للمختبر في الساعة عن طريق أزرار الخيارات الموجودة بجانب الساعة من خلال الدخول على قائمة، بعد ذلك يتم ارتداء الساعة باليد اليسرى أذ يظهر معدل ضربات قلب المختبر في الساعة قبل القيام بالجهد، وبعد القيام بالجهد يظهر معدل ضربات القلب الذي وصل إليه المختبر في أثناء الجهد ويسجل باستمرار التسجيل بعد الانتهاء مباشرة من الجهد، ثم يحسب الفرق بين عدد ضربات القلب قبل الجهد وبعد الجهد للمختبر المتمثل بالركض مسافة (40كم) وكلما كان الفرق قليل دل ذلك على كفاءة الجهاز الدوري. (14 : 86)

### ب - قياس السعة الحيوية باستخدام السبيروميتر:

- يجلس المختبر بقرب الجهاز.

- يتم إغلاق الأنف بواسطة سدادة.
- لكل مختبر (2) محاولة (يجب التدريب على الاختبار قبل الأداء).
- يقوم الجهاز باستخراج النتيجة النهائية على هيئة رسم بياني ونسب مئوية.
- طريقة الأداء تتلخص في أن يجلس المختبر على كرسي ويقوم بأخذ شهيق عميق وإخراج بأقصى زفير من المبسم ليتم قياسه لكل (ميلي لتر)، مع مراعاة وضع السدادة على الأنف لعدم تسرب هواء الزفير من الأنف أو من جوانب المبسم.
- وتبعاً لحجم الزفير الذي أخرجه المختبر سيقوم باستخراج النتائج الخاصة بالاختبار المحدد لنا بالنسبة المئوية ، ويشير أبو العلا أحمد ومحمد صبحي حسانين (1997م)، أن السعة الحيوية أحد المقاييس الهامة للحالة الوظيفية للجهاز التنفسي حيث يرتبط مقدارها بالأحجام الرئوية وكذلك بقوة عضلات التنفس. (2 : 119) (3 : 74)

### جدول (3)

يوضح نسبة موافقة الخبراء على أهم قياسات  
اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة البحث

م	المتغير الفسيولوجي	الاختبار	نسبة الموافقة
1	قياسات اللياقة القلبية والتنفسية	- معدل النبض.	80%
		- ضغط الدم.	80%
		- الدفع القلبي وحجم الضربة.	76%
		- كرامبتون.	60%
		- اختبار ستراند للياقة القلبية	95%
		- قياس السعة الحيوية باستخدام السبيروميتر	97%

### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق القياسات القلبية للمجموعة التجريبية وذلك بإجراء قياس قبلي للاختبارات الخاصة بعينة البحث والتي تم استخلاصها من نتائج الاستبيانات الذي تم عرضها على الخبراء.

## القياس القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

## محتوى البرنامج التأهيلي البدني المقترح:

- **الجزء التمهيدي:** تمرينات إحماء عامة للتدفئة وتهيئة الجسم وإعداد الفرد بدنياً ونفسياً لتقبل الاشتراك في برنامج تحسين اللياقة القلبية قيد البحث.
  - **الجزء الرئيسي:** من الوحدة التأهيلية يتكون من تمرينات تأهيلية تستهدف تحسين اللياقة القلبية وذلك بالتنوع باستخدام التمرينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث التدرج فيها والتكرار حتى حدود الألم.
  - **الجزء الختامي:** تمرينات تهدئة واسترخاء للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم.
- آلية إجراء البرنامج:**

نُفذ البرنامج من خلال تقسيم الوحدة التأهيلية إلى أجزاء:

1. **الجزء الأول** هو الجزء التمهيدي في الوحدة، وهو عبارة عن إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم عن طريق تمرينات عامة تعمل على ضخ الدم في الأوعية الدموية لاستقبال التمرينات التأهيلية الخاصة بالجزء الرئيسي.
2. **الجزء الثاني** هو تمرينات التأهيل البدني، وفيه يتم تنفيذ الجزء المهم من البرنامج، ويركز على تحسين اللياقة القلبية قيد الدراسة، ويتكون من تمرينات مختلفة خاصة لتحسين أداء عضلة القلب وعضلات منطقة الصدر.

## الوحدة التأهيلية:

### مكونات الوحدة التأهيلية:

1. **الإحماء (15) ق،** ويشتمل على تمرينات تنفسية ومرونة وإطالة لتهيئة الجسم.
2. **الجزء الرئيسي (40) ق،** ويشتمل على تمرينات تأهيلية مختلفة خاصة باللياقة القلبية التنفسية المراد تحسينها.

3. الختام (5ق)، ويشتمل على تمرينات تهدئة واسترخاء للجسم لاستعادة الشفاء.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (5) من المقلعين عن التدخين من خارج عينة البحث تنطبق عليهم شروط ومواصفات اختيار العينة الأصلية.

### تطبيق البرنامج التأهيلي البدني:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي البدني المقترح لتحسين اللياقة القلبية التنفسية، وذلك بعد وضعه في صورته النهائية والتي تتحدد في ستة أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تأهيلية في الأسبوع.

### عرض نتائج فرض البحث ومناقشتها:

الذي نص على:

- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية المتمثلة في:

1. معدل النبض.

2. السعة الحيوية للرئتين، كثافة الرئتين أثناء الزفير، أقصى حجم للزفير خلال 1 ثانية.

للتحقق من هذا الفرض تم تحليل النتائج التي حصل عليها الباحث حيث تمت المقارنة بين

متوسطي درجات عينة البحث (ن = 20) على اختبار اللياقة القلبية التنفسية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

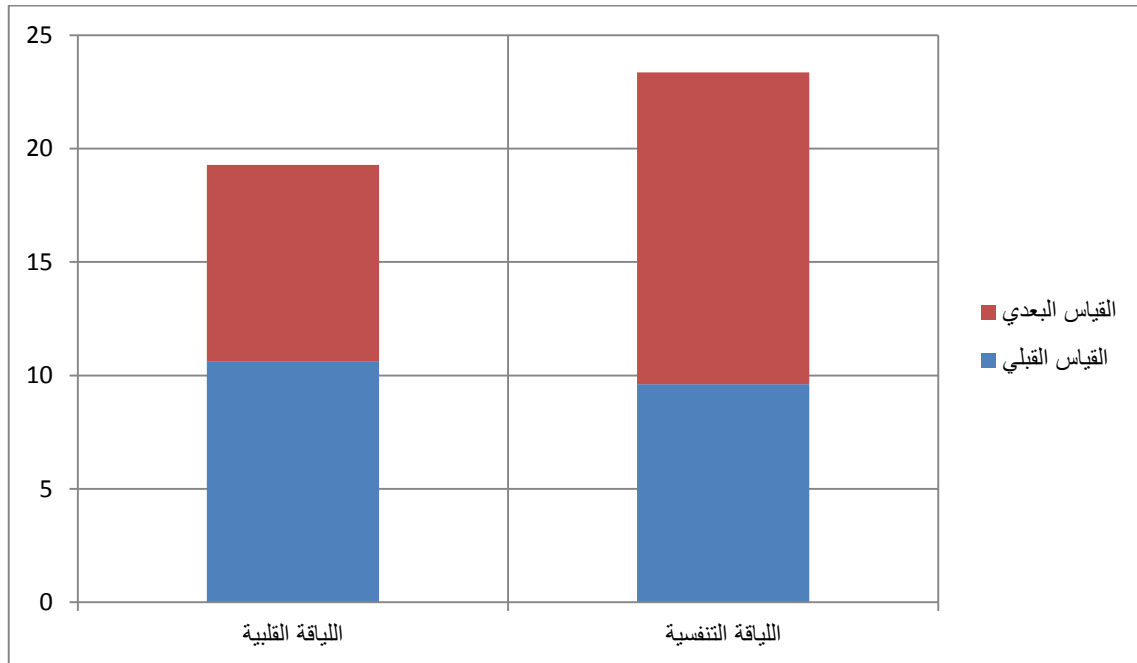
### جدول (4)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اللياقة القلبية التنفسية

م	المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	النسبة المئوية (%)
1	اللياقة القلبية	10.63	8.65	23,83
2	اللياقة التنفسية	9.61	13.74	25,83



يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اللياقة القلبية التنفسية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي وبلغت نسبة التحسن 23,83% للياقة القلبية 25,83% للياقة التنفسية.



شكل (1)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اللياقة القلبية والتنفسية

يتضح من جدول (4) وشكل (1) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغير الفسيولوجي قيد الدراسة وهو اللياقة القلبية والتنفسية، حيث تراوحت نسب التحسن 23,83% للياقة القلبية 25,83% للياقة التنفسية.

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى إتباعه لجميع قواعد ومبادئ التأهيل العلمية من حيث الاستعدادات الفسيولوجية للعينة، واستخدام التمرينات التأهيلية التي تستهدف القلب وتحسين عمل جهاز التنفس والتي أدت إلى تحسين اللياقة القلبية والتنفسية، وتكيف الجسم مع المتطلبات المضافة، والتنوع في التمرينات، والاهتمام بالإحماء والتهدئة، مما يؤدي إلى تحسين اللياقة القلبية التنفسية باستخدام الوسائل الملائمة، وأدوات مختلفة كالمقاعد السويدية والكرات الطبية والانتقال والصناديق والمدرجات والأقماع في تدريب الوثب الارتدادي والعميق، والحجل بالقدمين معاً

وبتناوب القدمين، كما تضمن تدريبات للكثفين والذراعين وأيضاً تدريبات خاصة بالجذع باستخدام تمرينات المرونة وتمرينات ثني ومد ومرجحة الذراعين، مما أدى إلى تطوير اللياقة القلبية للأفراد عينة البحث.

كما تتفق تلك النتائج مع ماتوصلت اليه الدراسات التي اهتمت بتطبيق البرامج التأهيلية لاستعادة الوظائف الحيوية للجهاز القلبي والتنفسي مثل دراسة محمد السعيد جوده (2019م) (10): بعنوان تأثير برنامج تمرينات هوائية حديثه (Tae - Bo) على اللياقة القلبية التنفسية ومكونات الجسم، هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج التمرينات الهوائية الحديثة (Tae - Bo) المقترح على اللياقة القلبية التنفسية (النبض أثناء المجهود - معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة) وعلى مكونات الجسم (الوزن - العضلات - الدهون - الأملاح المعدنية - الماء )، وأظهرت النتائج أن هناك تحسن في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية بسبب تأثير برنامج تمرينات التايبو على كفاءه الجهازين الدوري والتنفسي ، ودراسة حسام اسعد أمين محمد عبد الرزاق (2019م) (6): بعنوان تأثير برنامج تأهيلي داخل وخارج الوسط المائي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وجودة الحياة للمدخنين، هدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي داخل وخارج الوسط المائي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وجودة الحياة للمدخنين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التأهيلي داخل وخارج الوسط المائي أدى الى تحسن ملحوظ في اللياقة القلبية التنفسية وتحسين كفاءة الرئتين للمدخنين عينة البحث ، ودراسة حسين ارجول وسلامي يوكسك Hüseyn Eroğlu & Selami Yüksek (2018م) (21): بعنوان تأثير التدخين على اللياقة البدنية لدى كبار السن الذكور، هدفت الدراسة تحليل تأثير عادة التدخين على اللياقة البدنية للذكور المسنين، أجريت الدراسة على 849 من متطوعين مسنين من الذكور، وأظهرت النتائج أن غير المدخنين من جميع الأعمار كان لديهم درجات أعلى في أداء اللياقة البدنية مقارنة بالمدخنين ، ووجد أن الذكور المسنين غير المدخنين لديهم مستوى لياقة بدنية أعلى مقارنة بالمرضى الذكور المسنين في جميع الاختبارات، ودراسة جيبى بول وخيروول نيزام Jibi Paul & Khairul Nizam (2017م)

(23): بعنوان تأثير التمرينات البدنية على التحمل القلبي لدى المدخنين، هدفت الدراسة هو معرفة تأثير التمرينات البدنية على التحمل القلبي لدى المدخنين، وأظهرت النتائج تحسن التحمل القلبي بشكل ملحوظ في المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة المجموعة وخلصت الدراسة إلى أن التمارين البدنية يمكن أن تحسن القدرة على التحمل القلبي لدى المدخنين، ودراسة **جيفري فينبرج وآخرون. Jeffrey H. Feinberg et. al. (2015م) (22):** بعنوان الإقلاع عن التدخين وتحسين الأداء البدني لدى الشباب، هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الإقلاع عن التدخين ودورة في تحسين الأداء البدني لدى الشباب، وأظهرت النتائج التحسن بين جميع مجموعات المجندين ؛ ومع ذلك ، كان التحسن أكبر بين المدخنين السابقين مقارنة إلى المجندين الذين ليس لديهم تاريخ للتدخين، وأدى التوقف عن التدخين في هذه المجموعة من الشباب إلى تحسين الأداء البدني الهوائي.

### الاستنتاجات:

- 1- البرنامج التأهيلي البدني المستخدم أدى إلى التحسن في اللياقة القلبية التنفسية، ويظهر ذلك في الفرق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- ارتفاع نسبة التحسن في قياس اختبار اللياقة القلبية والتنفسية كمتغير فسيولوجي هام تعتمد عليه برامج تأهيل حالات المقلعين عن التدخين لتحسين وظائف عمل القلب والجهاز التنفسي.

### التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام بوضع برامج تأهيلية مقننة على أسس علمية تتناسب مع نوعية المشكلة التي يعاني منها الأفراد.
- 2- استخدام البرنامج التأهيلي قيد البحث لتحسين اللياقة القلبية التنفسية للأفراد أصحاب المشكلات بالجهاز التنفسي.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم صقر إبراهيم : " تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى ضباط الأمن العام لشرطة الإمارات العربية المتحدة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة. (2005م)
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : "فسولوجيا اللياقة البدنية "، دار الفكر العربي، القاهرة. (2003م)
3. أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، مصر. (2004م)
4. بهاء الدين سلامة : " في علم وظائف الأعضاء " ، المجلد2، دار الفكر العربي، القاهرة. (1992م)
5. جمال العدوى (2000م) : " الرياضة فى حياتنا " ، دار الكتاب الجامعية ، العين، الامارات العربية المتحدة.
6. حسام اسعد أمين محمد عبد : تأثير برنامج تأهيلي داخل وخارج الوسط المائي على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وجودة الحياة للمدخنين، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
7. خيرية السكرى ومحمد بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18 سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية. القاهرة (2004م).
8. محمد إبراهيم شحاتة : " التدريب الهوائي "، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية. (2008م)

9. محمد السعيد جوده : تأثير برنامج تمرينات هوائية حديثه ( Tae - Bo ) على اللياقة القلبية التنفسية ومكونات الجسم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع15. (2019م)
10. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (2008م) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط8، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. محمد صبحي حسانين (2004م) : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 1"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد قدرى بكري (2018م) : " الإصابات الرياضية والتأهيل البدني "، ط6، مركز الكتاب للنشر.
13. محمد نصر الدين رضوان (2003م) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط8، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
14. مفتي إبراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، دار الكتاب الحديث،
15. منظمة الصحة العالمية (2017م) : اليوم العالمي للامتناع عن التبغ، منظمة الصحة العالمية، مبادرة التحرر من التبغ.
16. مها حنفي قطب، داليا علي حسن، ربحاب حسن محمود (2000 م) : " الإصابات الرياضية والعلاج الحركي " ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

17. Angelos k chancias , greg reid , and michael. Hoover , (1998) : "exercise effects on health – related physical fitness of individuals with an intellectual" , adapred physical activity auarterly , human kinetics publishers , inc capter 15 , 119 -134
18. Conway TL, Cronan TA,(2018) : "Smoking, exercise, and physical fitness" ،www.ncbi.nlm.nih.gov, Retrieved. Edited.
19. Dos-santos alves , v : Impact of a physical rehabilitation

- l , stirbulov , r , program on the respiratory function of  
 avanzi , (2006) adolescents with idiopa-thic  
 scoliosis".
20. Hurst . R . Davis . : Effect of Suggested Exercise Training  
 Nelson . d (1992) Program on Cardiovascular Fitness  
 with Mental Retardation" Journal of  
 sports physical therapy.
21. Hüseyin Eroğlu, : The Effect of Smoking on the  
 Selami Yüksek Physical Fitness of Elderly Male  
 (2018) Subjects, Universal Journal of  
 Educational Research.
22. Jeffrey H. : Smoking Cessation and Improvement  
 Feinberg, Margaret in Physical Performance Among  
 A. K. Ryan, Young Men, MILITARY  
 Michael Johns, MEDICINE, Vol. 180, USA.  
 Blake A. Marvin,  
 James E. Reading,  
 Martin R. White  
 (2015)
23. JIBI PAUL AND : THE EFFECTS OF PHYSICAL  
 KHAIRUL NIZAM EXERCISE ON CARDIAC  
 (2017) ENDURANCE AMONG SMOKERS,  
 International Journal of Pharma and  
 Bio Sciences.

## مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للأحداث الرياضية

\* أ.د/ مديحة محمد الإمام

\*\*د/ محمد إبراهيم الحفناوى

\*\*\*أ/ مروة محمد أنور محمد

### مقدمة ومشكلة البحث:-

يعد الإعلام بصفة عامة منهجاً وعملية يقوم عليها هدف التنوير والتثقيف والإحاطة بالمعلومات الصادقة التى تنساب إلى عقول الأفراد ووجدانهم الجماعي ؛ فترفع من مستواهم وتدفعهم للعمل من أجل المصلحة العامة وتخلق فيما بينهم مناخاً صحياً يقظاً من الانسجام والحركة النشطة. (4: 12)

وتلعب وسائل الاعلام دوراً كبيراً لتطوير الرياضة عالمياً، فهي متنوعة ومتعددة فمنها: المرئى، والمقروء، والمسموع ؛ لتصل لكل فرد فى الكرة الارضية بما يناسبه وتؤثر فيه وبذلك يستمتع بالانشطة الممارسة ، فوسائل الإعلام الرياضى بما لها من قدرات كالفاعلية تحدث التغير المنشود فى المجتمع الرياضي شريطة استغلالها على أسس علمية فنية سليمة . (2: 21)

ويرتبط اختيار وسائل الاعلام وخاصة البرامج الرياضية لتغطية الأحداث والقضايا الرياضية على تلبية طلب ورغبات الجمهور وربط تلك الرغبات بالأحداث الهامة . (9: 28)

وترى ماجى الحلوانى (2000) أنه يمكن أن يعتبر التلفزيون من أهم وسائل الاتصال الجماهيرية المعاصرة حيث يتفوق عليها جميعاً بقدرته على جذب الانتباه والإبهار وشدة التأثير فهو يجمع مزايا الإذاعة الصوتية الراديو ومن حيث الصور واللون ومزايا المسرح من حيث الحركة التى تضيف الحيوية على المشاهد ( 8 : 67 )

والتلفزيون المصرى من أهم وسائل الإعلام المسئولة عن نشر الرياضة بحيث يصل إلى كل بيت ، ولذلك يجب النهوض بالبرامج الرياضية بالتلفزيون ، حيث اقتصر دورها فى الفترة السابقة على إذاعة توعية معينة مثل: المباريات والمنافسات الرياضية بالرغم من أنها يجب أن تعتمد على نشر الموضوعات الحيوية المرتبطة باللعبة مثل: القوانين وطريق الممارسة والنواحى التاريخية ،

\* أستاذ متفرغ بقسم الادارة الرياضية - كلية التربية الرياضية- جامعة كفرالشيخ .

\*\* مدرس بقسم الإعلام - كلية الآداب- جامعة كفرالشيخ .

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

وأساليب التدريب الحديثة من الناحية التعليمية والتثقيفية والترفيهية . (1: 4 )

وأصبحت العلاقة بين التلفزيون والحدث الرياضي محكومة بمنطق المال بشكل تصاعدي لاسيما مع ظهور المنافسة بين المحطات التلفزيونية وظهور القنوات المتخصصة والمشفرة التي تعتمد على دفع المشاهد مبالغ فصوليا أو سنويا مقابل فك شفرة الإرسال .

يواكب التلفزيون الأحداث الرياضية حيث تخصص معظم القنوات العامة نشرة إخبارية مرة واحدة أو مرات عدة في اليوم ضمن نشراتها الإخبارية الرئيسية بزمن لا يتجاوز أحيانا (5) دقائق لتغطية النشاطات الرياضية الآنية بأقصى قدر من السرعة .

وتسعى النشرات الإخبارية الرياضية لإشباع حاجة شرائح واسعة من الجمهور الرياضي بهدف الاطلاع على آخر المستجدات عن طريق التغطية المباشرة والسريعة الموجزة لأحداث الرياضية لدرجة جعلت هذه القنوات تضع الخبر الرياضي جنبا إلى جنب مع الخبر السياسي والاقتصادي (5: 32)

حيث تلعب القنوات الرياضية دوراً هاماً وواضح في كل مرحلة من مراحل الحياة ، حيث إنه يهتم باحتياجات جماهيرية متعددة الأنماط الاجتماعية والثقافية والعلمية ، والقنوات الرياضية لها الدور الأمثل في تغطية الأحداث الرياضية ، ويجب الاهتمام بمحتوى ومضمون البرامج الرياضية التي تذاع في القنوات الرياضية ، من خلال الاطلاع على الدراسات والابحاث ان القنوات الرياضية لها الدور الاكبر في بث الاحداث الرياضية

وتتمحور مشكلة البحث في من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية و الأجنبية وجد الباحثون أيضاً قصور في الدراسات التي تناولت هذه الدراسة مما دفع الباحثون لإجراء هذه البحث بعنوان " مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للاحداث الرياضية "

### هدف البحث:

يهدف البحث الى مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للاحداث الرياضية

### تساؤل البحث:

- مامدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للاحداث الرياضية ؟



## وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

1. دراسة حاتم محمد محمد الخطيب (2015) بعنوان " دور القنوات الرياضية المصرية فى نشر الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعات المصرية "
 

هدف الدراسة: التعرف على دور القنوات الرياضية المصرية فى نشر الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعات المصرية من خلال :

  - التعرف على نسب تعرض طلاب الجامعات المصرية تلك القنوات
  - التعرف على القنوات الأكثر انتشارا من بين جميع القنوات الرياضية المصرية
  - التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعة .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بأسلوب الدراسات المسحية .

مجتمع الدراسة : يتمثل مجتمع البحث من طلاب الجامعات المصرية .

عينة الدراسة : وقد قام الباحث باختيار عينة بالطريقة العشوائية وقد بلغت قوامها ( 1800 ) الف وثمانمائة طالب موزعة بالتساوى .

ادوات جمع البيانات : استخدم الباحث تحليل الوثائق والسجلات واستمارة استبيان

نتائج الدراسة : إن القنوات الرياضية تركز على المواقف السلوكية الجيدة التى تحدث أثناء المنافسات وتعمل على تدعيم الروح الرياضية والدور الايجابي الذى تلعبه الرياضة فى حياة الشعوب . كما تقدم فى بعض الاوقات بعض النصائح والتوجيهات للرياضيين خاصة بالعادات الصحية وإن الجمهور يهتم بمشاهدة البرامج الرياضية عن كثب والاهتمام بمتابعه المياريات الرياضية المطروحة على الساحة الرياضية .
2. دراسة بنكليتون Pinkleton, B. E (2002) بعنوان: العلاقة بين تكرار التعرض لوسائل الإعلام وإدراك أهمية الوسيلة والإشباع المتحققة منها وفاعليتها السياسية:
 

هدف الدراسة: التعرف على نتائج استطلاع للرأي أجري عن طريق التلفزيون لناخبين مسجلين في مدينة واشنطن الأمريكية للتعرف على الطرق التي من خلالها يرتبط التعرض لوسائل الإعلام والرضا عن الأداء الإعلامي بالسخط السياسي، أو في المقابل بالفعالية السياسية.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفى .

**ادوات الدراسة :** قامت الدراسة باختبار نموذجين الأول: تضمن مقاييس للرضا عن وسائل الإعلام وذلك للتعرف بمستوى السخط السياسي لدى المواطنين، الثاني: تم فيه دراسة استخدام وسائل الإعلام بصفة منتظمة والأهمية التي يدركها المتلقين لهذه الوسائل.

**نتائج الدراسة :** أن مقاييس الرضا عن وسائل الإعلام كانت ذات قدرة أكبر على الكشف عن المواقف السابقة تجاه الإعلام مقارنة بالمواظبة على استخدام وسائل الإعلام أو المقاييس المدركة لأهمية الإعلام، وإن كانت هذه المقاييس سواء مقاييس استخدام وسائل الإعلام أو مقاييس الأهمية قد تنبأت فقط بالجوانب السلبية وبصفة أساسية تجاه الحملات الانتخابية.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بما يتناسب مع أهداف طبيعة البحث.

### مجتمع البحث:

سوف يتمثل مجتمع البحث من طلاب جامعة كفر الشيخ وتم تقسيمهم الى كليات نظرية وكليات عملية تتمثل في حوالى 70.000 الف طالب وطالبة .

### عينة البحث :

إختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (660) فردا ، كما بلغت العينة الاستطلاعية (60) فردا من عينة البحث الأساسية ، وبذلك بلغت العينة الاساسية (600) فردا، وقد تم توزيعهم بالتساوى ما بين (300) كليات نظرية (300) كليات عملية ، والجدول رقم (1) يوضح توزيع عينة البحث

## جدول (1)

### توزيع عينة البحث

م	عينة البحث	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	المجموع	النسبة المئوية
1	كليات نظرية	40	%11.76	300	%88.23	340	%51.51
2	كليات عملية	20	%6.25	300	%93.75	320	%48.48
	المجموع	60	%9.09	600	%90.90	660	%100

## أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحثون فى جمع البيانات استمارة استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية. تم عرض المحاور التى توصل اليها الباحثون لإبداء الرأى فيها على السادة الخبراء؛ وذلك لإضافة أو حذف أو تعديل أى محور من تلك المحاور من خلال استمارة استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية مستخدمة فى ذلك مقياس ثنائي التقدير (موافق - غيرموافق) وقد حدد الباحثون شرط اختيار الخبير على أن يكون عضواً فى هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية أو الإعلام.

وقد جاء رأى الخبراء موافقة محاور الاستمارة كما يلى فى جدول رقم (2) :

## جدول (2)

آراء الخبراء حول موافقة محاور أستبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية

المحور	الصيغة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الأول	القنوات التليفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية	8	100%
الثاني	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية فى اليوم تقريبا	8	100%
الثالث	الفترات التى تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	7	87.5%
الرابع	البرامج الرياضية التى تفضل مشاهدتها	8	100%
الخامس	الأنشطة الرياضية التى تفضل مشاهدتها فى البرامج الرياضية	7	87.5%

وقد أجمع السادة الخبراء على أن جميع المحاور هامة جداً بنسبة مئوية تتراوح ما بين (87.5% : 100%) ولا يوجد أى تعديل فى صياغة المحاور ،وقد ارتضى الباحثون بنسبة (85%) فيما فوق من آراء السادة الخبراء وأصبحت الصورة النهائية للمحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان كما هو موضح فى الجدول رقم (3)

## جدول (3)

الصورة النهائية لمحاور أستبيان دور البرامج الرياضية فى تنمية الوعى الرياضى لدى

## المشاهدين

المحور	الصيغة
الأول	القنوات التليفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية
الثاني	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية فى اليوم تقريبا
الثالث	الفترات التى تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية
الرابع	البرامج الرياضية التى تفضل مشاهدتها
الخامس	الأنشطة الرياضية التى تفضل مشاهدتها فى البرامج الرياضية

ثم قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات لكل محور وكان عددها (41) مرفق رقم (4) وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي فيها ، وبعد العرض على الخبراء قام الباحثون باستبعاد وتعديل العبارات التي اتفق عليها السادة الخبراء، أصبحت عدد العبارات (34) عبارة مرفق رقم (5)

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية قوامها ( 60 ) فرداً ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتضم طلاب جامعة كفر الشيخ مجموعة تضم الكليات النظرية ومجموعه تضم الكليات العملية وذلك من الفترة (2019/11/15م) الى ( 2019/ 12/2 م ) علماً بأن هذه العينة استخدمت لحساب الدراسة الاستطلاعية فقط ، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتى :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- التعرف على زمن تطبيق الاستبيان .
- إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان .

### وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- تم التعرف على زمن الاستبيان بحساب الزمن الذى استغرقته عينة الدراسة الاستطلاعية فى الإجابة عن عبارات الاستبيان وكان يتراوح من 20 : 30 دقيقة .
- استمارة الاستبيان لها معاملات علمية عالية .

### المعاملات العلمية لاستمارة استبيان :

#### أولاً: صدق الاستبيان :

قام الباحثون بتطبيق استبيان على عينه من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (60) وكانت تشمل على (40 من طلاب الكليات النظرية ، 20 من طلاب الكليات العملية) وذلك ف الفترة من (2019/11/15م) الى ( 2019/ 12/2 م ) وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات الاستبيان ، والدرجة الكلية لكل محور على حدة ، وتم إيجاد الصدق

عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه ، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و الاستبيان ككل ، و مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ، وقد كان هناك ارتباط دال موجب لجميع المحاور والعبارات مما يدل على وجود الاتساق الداخلي وبالتالي صدق الاستبيان ، وهذا ما يوضحه جدول (4):

#### جدول (4)

معامل (الاتساق الداخلي) ارتباط العبارة بمجموع محور استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفرالشيخ للبرامج الرياضية

ن=60

معامل الارتباط	محتوي العبارة	رقم العبارة
عبارة مع محور		
<b>الفتوات التلفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية</b>		
*0.785	قناة الأهل (نادى القرن ) .	1
*0.600	قناة نيل سبورت .	2
*0.670	قناة أون سبورت .	3
*0.757	قناة بى ان سبورت .	4
*0.674	قناة تايم سبورت .	5
*0.764	قناة أبو ظبى الرياضية .	6
*0.807	قناة دبى الرياضية .	7
*0.768	قناة الشارقة الرياضية	8
*0.506	قناة الكويت الرياضي	9
<b>عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية فى اليوم تقريبا :</b>		
*0.607	ساعة .	10
*0.808	من ساعة لأقل من ساعتين .	11
*0.660	ساعتان لأقل من ثلاث ساعات .	12
*0.505	ثلاث ساعات .	13
<b>الفترات التى تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية :</b>		
*0.537	يتم متابعة البرامج الرياضية فى الصباح	14
*0.775	تتم مشاهدة البرامج الرياضية فى أوقات الظهيرة	15
*0.776	تشاهد البرامج الرياضية فى فترات الليل	16
<b>البرامج الرياضية التى تفضل مشاهدتها :</b>		
*0.704	ملك وكتابة .	17
*0.767	الأهل اليوم .	18
*0.503	ملعب الاهلى .	19
*0.563	ستاد مصر .	20
*0.786	تغطية خاصة .	21

## تابع جدول (4)

معامل (الاتساق الداخلي) ارتباط العبارة بمجموع محور استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفرالشيخ للبرامج الرياضية

ن=60

معامل الارتباط	محتوي العبارة	رقم العبارة
عبارة مع محور		
*0.658	راية وصفارة .	22
*0.766	ستاد النيل .	23
*0.693	حصاد الأبطال	24
*0.854	ستوديو الكورة	25
الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية :		
*0.868	كرة القدم .	26
*0.507	كرة السلة .	27
*0.763	كرة الطائرة	28
*0.767	كرة اليد	29
*0.673	بطولات ذوى الإحتياجات الخاصة .	30
*0.697	مسابقات الرياضات المائية .	31
*0.766	مسابقات ألعاب القوى .	32
*0.777	رياضة رفع الأثقال .	33
*0.760	رياضات الدفاع عن النفس	34

\*معنوي (ر) عند مستوي (0.05) = 0.273

يتضح من جدول (4) معامل (الاتساق الداخلي) ارتباط العبارة بمجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان، وأن معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور قد بلغ ما بين ( 0.503 إلى 0.885 ) ، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور مع المجموع الكلي للاستبيان ما بين ( 0.524 إلى 0.895 ) مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور .

## جدول (5)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاستبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفرالشيخ للبرامج الرياضية

ن=60

م	محاور استمارة استبيان	معامل الارتباط
1.	القنوات التلفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجها الرياضية	*0.764
2.	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم تقريبا	*0.812

ديسمبر 2020م	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	العدد 2	ISSN : 2735-461X
3.	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	*0.792	
4.	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها	*0.809	
5.	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية	*0.691	

معنوي (ر) عند مستوي  $0.05 = 0.273$

يتضح من جدول (12) معامل الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي لاستبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية ، وأن معامل الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي قد بلغ ما بين (0.691 إلى 0.812 ) مما يؤكد أن المحاور ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلي للاستبيان ، ولذلك فهي تساهم في بناء الاستبيان وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

ثانيا : ثبات الاستبيان :

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ ، قام الباحثون بتطبيق استبيان على عينه من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (60) وكانت تشمل على (40من طلاب الكليات النظرية ، 20 من طلاب الكليات العملية ) ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية والدرجة الكلية. وجدول ( 6 ) يوضح ذلك :

### جدول (6)

معامل الفا لكرونباخ لعبارات المحاور لأستبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية .

ن=60

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحاور	لمحاور الاستبيان
1.	القنوات التلفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجها الرياضية	0.794	0.806
2.	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم تقريبا	0.846	
3.	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	0.754	
4.	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها	0.825	
5.	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية	0.831	

يتضح من جدول (6) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات محاور استبيان ، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.754 إلى 0.846) ومعامل الفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان بلغ (0.806) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المحاور .

**تطبيق استمارة الاستبيان :**

قام الباحثون بتطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية مرفق رقم (5) على مجموعة من طلاب جامعة كفر الشيخ وكان عددهم (600) ، وتشمل على (300) من طلاب الكليات النظرية و(300) من طلاب الكليات العملية وذلك في الفترة من 2019/12/20م الي 2020/2/15 م مع مراعاة التأكيد على أفراد العينة بأهمية إستجاباتهم وأنها تجمع من اجل البحث العلمى لإزالة أى مخاوف سوف تقلل من تفاعلهم فى الإجابة عن الاستبيان .

**تفريغ بيانات استمارة استبيان دور البرامج الرياضية فى تنمية الوعى الرياضى لدى المشاهدين :**

بعد إنتهاء التطبيق قام الباحثون بجمع الاستمارات متكاملة الاستجابات وتم تفريغ البيانات فى كشوف التفريغ المعدة ورصد الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث توصل الباحثون إلى النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان كما هو وارد بالفصل الرابع من البحث الحالى.

#### **المعالجات الإحصائية :-**

تم إجراء المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (SPSS) Statistical Package For Social Science وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- الاهمية النسبية
- التكرار
- الوزن التقديرى
- معامل الفا لكرونباخ
- الاختبار كا2
- النسبة المئوية



## عرض ومناقشة النتائج :

ما مدى متابعة المشاهدين للبرامج الرياضية ؟

ماهى القنوات التلفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية ؟

## جدول (7)

التكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في القنوات التلفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية

ن=600

م	القنوات التلفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية
1.	قناة الأهل (نادى القرن ) .	450	2	75.00%
2.	قناة نيل سبورت .	320	3	53.33%
3.	قناة اون سبورت .	560	1	93.33%
4.	قناة بى ان سبورت .	200	4	33.33%
5.	قناة تايم سبورت .	110	5	18.33%
6.	قناة أبو ظبى الرياضية .	60	6	10.00%
7.	قناة دى الرياضية .	50	7	8.33%
8.	قناة الشارقة الرياضية	20	9	3.33%
9.	قناة الكويت الرياضية	30	8	5.00%

يتضح من جدول (7) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في القنوات التلفزيونية التى تفضل مشاهدة برامجها الرياضية ، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (93.33%) كأكبر نسبة لقناة اون سبورت، ونسبة (3.33%) كأصغر قيمة لقناة الشارقة الرياضية

ويتبين من خلال الجدول (7) أنه جاء فى الترتيب الاول من حيث أكثر القنوات التلفزيونية الرياضية المصرية مشاهدة ( اون سبورت ) بتكرار (560) بنسبة مئوية بلغت ( 93.33 % ) ، بينما جاءت فى الترتيب الثانى ( قناة الاهلى)بتكرار ( 400 ) بنسبة مئوية بلغت (75.00%) ، بينما جاءت فى الترتيب الثالث والاخير ( نيل سبورت ) بتكرار ( 320 ) نسبة مئوية بلغت ( 53.33 % ) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن قناة " اون سبورت" قد تكون حريصة على متابعة أخبار الرياضة لحظة بلحظة وبث جميع المباريات لكثير من الفرق كما أنها تبث أيضاً مباريات الدوري المصري الذى يتابعه الكثير من المشاهدين ، حيث إنها تضم مجموعة من كبار المحللين

الرياضيين والإعلاميين المتميزين في مجال الرياضة القادرين على تحليل جميع المباريات التي تبث على القناة ، مما تعمل علي اعتماد المشاهد عليها بشكل كبير ثم تأتي قناة النادي الأهلي (نادي القرن ) في المرتبة الثانية وهي القناة الوحيد للنادي والذي انطلقت للدفاع عن حقوق النادي دون تعصب ، كما أنها تقدم تغطية للأحداث ؛ ولكنها في بعض الأوقات لا تستطيع نقل كافة المباريات الرياضية حتى المتعلقة بالنادي الأهلي لطبيعة حقوق البث التلفزيوني التي طرأت على الدوري المصري والكأس في الأونة الأخيرة ، ثم تأتي قناة نيل سبورت في المرتبة الثالثة لما تقدمه من تحليلات وتغطيتها أيضا للدوري المصري والكأس بشكل كبير ؛ كما أنها تقوم ببث البرامج الرياضية الخاصة بتحليل المباريات الرياضية بين الفرق وبعضها سواء كانت محلية أو أفريقية .

وهذا ما أكدت " جريدة المال " ( 2017 ) عنما أصدرت شركة "إبسوس" للأبحاث التسويقية، أحدث تقاريرها عن أكثر القنوات مشاهدة داخل جمهورية مصر العربية ، تصدرت قناة "أون سبورت" القنوات الرياضية الأعلى مشاهدة في مصر، وحصلت على المركز الـ "15" بين إجمالي القنوات المتصدرة، تلتها قناة الأهلي التي حصلت على المركز الـ "18"، والنيل الرياضية في المركز الـ "21" بين إجمالي القنوات المتصدرة الأعلى مشاهدة في مصر .(10)

**كم عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم ؟**

يوضح الجدول التالي عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم

### جدول (8)

**التكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم**

ن=600

م	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم تقريبا:	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية
1.	ساعة .	100	2	16.66%
2.	من ساعة لأقل من ساعتين .	50	4	8.33%
3.	ساعتان لأقل من ثلاث ساعات .	100	2	16.66%
4.	ثلاث ساعات .	350	1	58.33%

يتضح من جدول (8) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (58.33%) كأكبر نسبة لزمن ثلاث ساعات ، ونسبة (8.33 %) كأصغر قيمة لزمن من ساعة لأقل من ساعتين.

ويتبين من خلال الجدول (8) أن المدة الزمنية الأكثر متابعة للبرامج الرياضية (ثلاث ساعات ) بتكرار (350) بنسبة مئوية بلغت ( 58.33%) ، بينما جاءت النسبة متطابقة ما بين ساعة وساعتين لأقل من ثلاث ساعات بتكرار ( 100 ) بنسبة مئوية ( 16.66 % ) ، بينما جاءت المدة الزمنية الأقل متابعة للبرامج الرياضية (ساعة لأقل من ساعتين ) بتكرار ( 50 ) بنسبة مئوية (8.33%) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن أغلب أفراد العينة يتابعون البرامج الرياضية ثلاث ساعات في اليوم وهذا يدل على تتبع أفراد العينة كل ما هو جديد في الساحة الرياضية ، وهذا راجع لكونها مدة كافية للتزود بالمعلومات والأخبار الرياضية ، ونظرا لالتزامات أفراد العينة بينما يخصصون ثلاث ساعات من يومهم لمتابعة البرامج الرياضية ، وهذا ما يظهر الاهتمام بالبرامج الرياضية والرياضه عموما .

وهذا ما أكدت دراسة " سامية السيد " ( 2011 ) حيث أشارت إلى قضاء الشباب عدد ساعات تتراوح بين الساعتين والست ساعات يوميا مما يتيح لهم زيادة ثقافتهم الرياضية وزيادة الثقافة الرياضية لمستخدمي شبكة "الانترنت" متمثلة في جميع الألعاب تقريبا وزيادة المعرفة الرياضية وبالتالي الثقافة الرياضية لدى مستخدمي الانترنت(6)، ودراسة " الريفي هاجر ، تاتي وسام " ( 2016 ) حيث أشارت الى قضاء الطلبة عدد ساعتين يوميا ، وأن القنوات الرياضية مازالت لديها نسبة مشاهدة عالية .(3)

#### ماالفتترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية ؟

يوضح الجدول التالي الفترات التي يفضلها المشاهد لمشاهدة البرامج الرياضية .

#### جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية

ن=600

م	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية
1.	يتم متابعة البرامج الرياضية في الصباح	50	3	8.33%
2.	تتم مشاهدة البرامج الرياضية في أوقات الظهيرة	100	2	16.66%
3.	تشاهد البرامج الرياضية في فترات الليل	450	1	75.00%

يتضح من جدول (9) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في الفترات التي

تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (75.00 %) كأكبر نسبة لفترة مشاهد البرامج الرياضية في فترات الليل، ونسبة (8.33%) كأصغر قيمة لفترة يتم متابعة البرامج الرياضية في الصباح .

يتبين من الجدول (9) أنها جاءت في الترتيب الأول من حيث وقت متابعة البرامج الرياضية (في فترات الليل) بتكرار (450) بنسبة مئوية بلغت (75 %) ، بينما جاءت في الترتيب الثاني (في أوقات الظهيرة) بتكرار (100) بنسبة مئوية (16.66 %) ، بينما جاءت في الترتيب الثالث (في الصباح) بتكرار (50) بنسبة مئوية (8.33 % ) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن الأوقات المفضلة لدى أفراد العينة لمتابعة البرامج الرياضية في الليل ليكونون متفرغين خلال هذه الفترة، وأغلب البرامج يتم بثها ليلاً ، كما أن الجمهور قد يفضل متابعة الإعادة الخاصة بالمباريات في الأوقات المتأخرة بعد الذهاب إلى المنزل مما يدل على وجود نسبة عالية للمشاهدة في فترة الليل .

وهذا ما أكدته دراسة " عبدالحق بورعدة ، وعز الدين سكيو " (2018) حيث أشارت إلى أن غالبية المتابعين يتابعون البرامج الرياضية بالتلفزيون في الليل بمفردهم ، وإن تستهويهم المباريات الرياضية من خلال متابعتهم للبرامج الرياضية .(7)

ماالبرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها ؟

يوضح الجدول التالي البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها

### جدول(10)

التكرار والنسبة المئوية لأراء عينة البحث في البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها

ن=600

م	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها :	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية
1.	ملك وكتابة .	310	3	51.66%
2.	الأهلى اليوم .	150	5	25.00%
3.	ملعب الاهلى .	500	1	83.33%
4.	ستاد مصر .	400	2	66.66%
5.	تغطية خاصة .	180	4	30.00%
6.	راية وصفارة .	40	9	6.66%
7.	ستاد النيل .	80	6	13.33%
8.	حصاد الأبطال	70	7	11.66%
9.	ستوديو الكورة .	60	8	10.00%

يتضح من جدول (10) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (83.33%) كأكبر نسبة لبرنامج ملعب الاهلى، ونسبة (6.66%) كأصغر قيمة لفترة راية وصفارة.

يتبين من الجدول (10) أنه جاء في الترتيب الأول من حيث أكثر البرامج التي تفضل عينة البحث مشاهدتها برنامج ( ملعب الأهلي ) بتكرار (500) بنسبة مئوية بلغت (83.33% ) ، بينما جاء في الترتيب الثانى برنامج ( ستاد مصر ) بتكرار (400) بنسبة مئوية بلغت (66.66% ) ، بينما جاء فى الترتيب الثالث برنامج (ملك وكتابة ) بتكرار ( 310 ) بنسبة مئوية بلغت (51.66%) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة الى ان برنامج ملعب الأهلي الذى يذاع على قناة الأهلي (نادى القرن ) يذاع فيه مباريات الأهلي فى الدورى ومباريات الفرق الأخرى المسجلة ، ويبث كل ما يذاع داخل ملاعب النادى الاهلى وينقد كل ما يحتاج نقدة وهذا لكونه يعمل بحيادية ويرغب المشاهدين فى متابعته؛ لكونه يمثل اهتماماً كبيراً فى متابعة فريقه والتعرف على نتائج الفرق المنافسة ، ثم يأتى برنامج ستاد مصر ويقدم البرنامج مجموعة كبير من الإعلاميين ومعهم كوكبة من المحللين لتحليل مباريات كرة القدم ويقدم ايضا فقرات تحكيم وكوكبة من المراسلين الكفاء فى الملاعب للتعليق على المباريات ، ويقدم تغطية كاملة لمباريات كرة القدم طوال الأسبوع وهذا ما جعل المشاهد يشاهده ليكون لديه معلومات كافيه عن المباريات ، ثم يأتى برنامج ملك وكتابة الذى يذاع على قناة النادى الأهلي (نادى القرن ) والذى يقدمها اثنين من أفضل الاعلاميين ، وهو برنامج تحليلي لمناقشة كل ما يخص الملاعب المصرية وخاصة النادى الاهلى ، ويقوم بالرد على أى إدعاءات مثل مشكلة نادى القرن الذى يتصارع حولها الكثيرون ، وعندما يتحدث الإعلام الرياضى عن هذه المشكله أو مشاكل أخرى يقوم بالرد عليها بكل حيادية .

**ما هى الأنشطة التي تفضل مشاهدتها فى البرامج الرياضية ؟**

يوضح الجدول التالى الأنشطة التي يفضل مشاهدتها فى البرامج الرياضية

## جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية

ن=600

م	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية:	التكرار	الترتيب	النسبة المئوية
1.	كرة القدم .	560	1	93.33%
2.	كرة السلة .	420	2	70.00%
3.	كرة الطائرة	200	4	33.33%
4.	كرة اليد	340	3	56.66%
5.	بطولات ذوى الإحتياجات الخاصة .	100	5	16.66%
6.	مسابقات الرياضات المائية .	20	9	3.33%
7.	مسابقات ألعاب القوى .	60	7	10.00%
8.	رياضة رفع الأثقال .	70	6	11.66%
9.	رياضات الدفاع عن النفس	30	8	5.00%

يتضح من جدول (11) الخاص بالتكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية ، حيث تراوحت النسبة المئوية ما بين (93.33%) كأكبر نسبة لنشاط كرة القدم، ونسبة (5.00%) كأصغر قيمة لنشاط رياضة الدفاع عن النفس.

يتبين من الجدول (11) أنه جاء في الترتيب الأول من حيث أكثر الأنشطة التي يفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية رياضة (كرة القدم) بتكرار (560) بنسبة مئوية بلغت (93.33%) ، بينما جاءت في المرتبة الثانية رياضة (كرة السلة) بتكرار (420) بنسبة مئوية بلغت (70.00%) ، بينما جاءت في المرتبة الثالثة رياضة (كرة اليد) بتكرار (340) بنسبة مئوية بلغت (56.66%) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن كرة القدم هي الأكثر شعبية بين أفراد عينة البحث فهي تحتل عدداً كبيراً من المتابعين لها باستمرار وأكبر عدد من اللاعبين وغير اللاعبين الذين يمارسونها في أنحاء العالم ، وانها رياضة تمارس في أى مكان مثل الصالات الرياضية والحدائق والشوارع . وجاءت بعد ذلك كرة السلة وهي الكرة الرئيسية الوحيدة من أصل أمريكي ، وتمارس طوال السنة ليلاً ونهاراً وفي الملاعب الصيفية والصالات الرياضية وفي ساحات المدارس والممرات العائلية والمخيمات الصيفية لذلك بعض أفراد العينة يفضلون مشاهدتها ؛ لأنها غير مقيدة بوقت معين ، وجاءت بعد ذلك كرة اليد وهي رياضة تشبه رياضة كرة القدم ولكن تختلف عنها أن

كرة القدم ركل الكرة لكن كرة اليد تمرير الكرة باليد وهي تمارس في الملاعب فقط ولا يوجد لها شعبية من عينة البحث .

### استنتاجات البحث :

1. من أهم الموضوعات الأكثر مشاهدة والتي تركز عليها البرامج الرياضية هي المباريات الرياضية وبرامج التحليل .
2. من أكثر القنوات مشاهدة في القنوات التلفزيونية الرياضية مشاهدة هي ( اون سبورت ) تليها (الاهلى ) تليها ( نيل سبورت) .
3. من أكثر البرامج الرياضية مشاهدة هو ( ملعب الأهلى ) ويليه ( ستاد مصر ) ويليه (ملك وكتابة ) .
4. يتم متابعة البرامج الرياضية في فترات الليل وغالبا ما يتم فيها إذاعة المباريات الرياضية وتحليلها ، وتبلغ عدد ساعات المتابعة ( ثلاث ساعات ) .
5. من أكثر الأنشطة الرياضية التي يفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية هي كرة القدم ، ولذلك لا يوجد توازن في تقديم البرامج الرياضية ؛ لأنها تركز على نقل مباريات وأخبار كرة القدم .

### توصيات البحث:

1. ضرورة الاهتمام بزيادة المساحة الزمنية لعرض البرنامج الرياضى لكى يكتسب المشاهد معلومات رياضية ويتوصل الجمهور الى معرفة هدف البرنامج الرياضى الذى يشاهده ، وتحديد وقت ثابت للبث
2. زيادة عدد القنوات المتخصصة .
3. زيادة عدد ساعات البث المخصص للبرامج الرياضية .
4. الاهتمام بالرياضات الفردية بجانب الرياضات الجماعية لتنمية تلك الرياضات وزيادة إقبال النشء والشباب عليها .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

1. إتحاد الاذاعة والتلفزيون : الخطة الاعلامية العامة الادارية المركزية للتخطيط ، دار الشعب للطبع والنشر ، القاهرة . (2003م)

2. أحمد فاروق احمد ابو عايد : الاعلام الرياضى وعلاقته بالقرارات الصادرة عن الاتحاد المصرى لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان . (2002م)
3. الريفى هاجر ، تاتى وسام : تأثير تكنولوجيا الاتصال على مشاهدة القنوات الرياضية ، دراسة ميدانية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدى مراح . (2016م)
4. أيمن محمد الهنداوى : تحليل برامج التلفزيون الرياضية واثرها على نشر الوعي الرياضى، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (2001م)
5. رضوى سعيد محمد حسين : دور القنوات الرياضية فى تناول الحدث الرياضى من منظور المتلقى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . (2014م)
6. سامية السيد على : دور الشبكة الدولية للمعلومات على مستوى الثقافة الرياضية لبعض طلاب جامعة المنوفية، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية : كلية التربية الرياضية بالسادات . (2011م)
7. عبد الحق بورغدة ، عز الدين سكيو (2018م) : دور البرامج الرياضية عبر القنوات الخاصة فى نشر الثقافة الرياضية لدى المشاهد الجزائري ، دراسة ميدانية ،كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة العربى بن مهيدي- أم البواقي .
8. ماجى الحلوانى (2000م) : مدخل الفن الإذاعى والتلفزيونى والفضائى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ص 67.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

9. row , David (2004) : Sport , culture and the media . London: Open University press.

ثالثاً : مراجع الانترنت :

10. <http://almaalnews.com/>



## أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهارى للاعبى كرة القدم بدولة الكويت

د/ أحمد إبراهيم عويد المطيري

مقدمة:

أن التدريب الرياضى يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتي تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية إعتماًداً على الأسلوب العلمى، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملأً والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى.

ويوضح حسين العلي وعامر شغاتي (2010م) أن التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانات المختلفة، فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. (3: 88) ويذكر عصام عبد الحميد (2000م) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود. (6: 41)

ويضيف ماكريجور McGregor (2006م) أن التدريب المتباين يعتبر من الطرق التدريبية الحديثة في المجال الرياضي وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتباين على المتغيرات البدنية والفسولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (9: 41) ويشير ديوثي وآخرون Duthie, et al., (2002م) أن التدريب المتباين يستخدم فيه التناوب بين مجموعة أثقال ومجموعة بليومترك. (11: 530)

\* حاصل على درجة الدكتوراه فى التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.

## مشكلة البحث وأهميته:

أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية برامج التدريب المستخدمة في تنميتها وتطويرها.

وتشير **سندس الشخلى وآخرون (2011م)** يعد الأسلوب المتباين من الأساليب التي تسترعي انتباه المدربين لتحقيق استفادة قصوى من أداء تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في المجموعات العضلية نفسها، إذا أن كل الواجبات الحركية تتطلب انتاج القوة التي تاخذ انواع منها القوة المطلقة والقوة النسبية . (4: 508)

ويضيف **حسين العلي وعامر شغاتي (2010م)** أن التدريب المتباين هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الإستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الإنجاز الرياضي. (3: 89)

وكما يؤكد **سميليوت وآخرون Smilios, et al. (2005م)** على أن التدريب المتباين باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومتري في الوحدة التدريبية.

(15: 23)

ويفسر **شيب سيجمون Chip Sigmon (2003م)** أنه عند تطبيق التدريب المركب بأسلوب التباين في الشدات والأحجام والراحات وأسلوب التنفيذ، عندها نطلق على التدريب مصطلح التدريب المتباين حيث يتم التناوب في الأداء بين مجموعات الأثقال والبليومترك. (10: 41)

وكما يذكر كل من **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996م)** أنه على الرياضي ان يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك وهذا يعني ان الحجم يكون منخفضاً بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث الاعياء، لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة عن طريق تشابه التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في

تدريبات البليومترك في الأداء الحركي والعضلات المستخدمة في كل تمرين. (5: 208) وكما يوضح على البيك وآخرون (2009م) أن اللاعب لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الممارس ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها تنفيذ المهارة، وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (7: 216)

وتتضح أهمية البحث من خلال نتائج دراسة كلاً من ديوثي وآخرون Duthie, et al., (2002م) (11)، ونتائج دراسة مروان عبد الله (2003م) (8)، ونتائج دراسة فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell (2004م) (12)، ونتائج دراسة سميليوت وآخرون Smilios, et al. (2005م) (15) حيث أوضحت نتائج هذه الدراسات إلى أهمية التدريب المتباين في تنمية الصفات المهارية للاعبين.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى دراسة أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهارى للاعبين كرة القدم بدولة الكويت.

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم.

### مصطلحات البحث:

- التدريب المتباين:

يعرف براد ماكريجور Brad McGregor (2006م) التدريب المتباين بأنه شكل تدريبي يتم فيه التناوب بين أداء مجموعة التدريب بالأثقال بشدة عالية يتبعها مباشرة أداء مجموعة تمرينات بليومترية بشدات متنوعة مع الوضع في الاعتبار أن تتشابه المجموعات العضلية العاملة

والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمرينات البليومتري مع مجموعة التدريب بالأنقال. (9: 125)

### الدراسات المرجعية:

#### أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة عبد الله أحمد (2006م) (2) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (52) تلميذاً بالصف الثالث الإعدادي، ومن أهم النتائج أسلوب التدريس المتباين كان له تأثير إيجابي فعال أفضل من أسلوب الأوامر في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم (قيد البحث).
- دراسة حامد محمد (2006م) (1) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتباين على مستوى التحصيل الحركي لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم إختيار عينة قوامها (36) طالباً بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أهم النتائج زيادة فاعلية أسلوب التدريس المتباين عن أسلوب التعلم بالأوامر في التأثير إيجابياً على مستوى التحصيل الحركي للمهارات الهجومية قيد البحث في كرة اليد.

#### ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة سلننج ومارى Mary & Schilling (2000م) (14) وأستهدفت التعرف على تأثير ثلاثة من أساليب التدريس علي الأداء الرياضي لطلبة الجامعات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قواها (120) طالب، ومن أهم النتائج: أسلوبى (التعلم التبادلي - الواجبات الحركية) يؤديان إلي تحسين مستوى أداء مهارة التصويبة الكرابجية من الإرتكاز في كرة اليد مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر.
- دراسة هيوبرد دانيال Hubbard Daniel (2009م) (13) وأستهدفت التعرف على تأثير التدريس المتباين على مُتعلّمى الأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالباً، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريس المتباين تأثيراً إيجابياً على أداء الطالب في الأنشطة البدنية.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب الكويتى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب، وذلك لعدد (25) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (10) لاعبين ونسبة مئوية مقدرها (10%)، وبلغت العينة الأساسية عدد (15) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة ونسبة مئوية مقدرها (40%).

**أدوات ووسائل جمع البيانات:****- الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:**

قام الباحث بإستخدام الأدوات والأجهزة المناسبة لإجراءات عينة البحث. مرفق (1)

**- إختبارات المتغيرات البدنية والمهارية:**

قام الباحث بعمل بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية لتحديد أهم المهارات الأساسية اللازمة للاعبين كرة القدم والأختبارات التى تقيس مستوى هذه المهارات.

مرفق (2)

**البرنامج التدريبى المقترح:**

من خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات المرجعية أمكن للباحث التعرف على الأسس التى يمكن من خلالها تصميم البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التدريب المتباين. مرفق (3)

**- تجانس عينة البحث:**

تم إيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث فى بعض المتغيرات ومنها متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، العمر التدريبى وفى المتغيرات المهارات الأساسية (ركل الكرة بالقدم اليمنى،

ركل الكرة بالقدم اليسرى، الجرى بالكرة، تنطيط الكرة على الرأس، ضرب الكرة بالرأس على الحائط، ضرب الكرة بالرأس لمسافة، رمية التماس) لدى لاعبي كرة القدم بنادى الشباب، كما هو موضح فى جدول (1).

### جدول (1)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى متغيرات النمو والعمر التدريبى والمتغيرات المهارية

ن = 25

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الأنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
1	النمو	متغيرات	السن	سنة	15,45	1,95
	الطول	سم	165,33	5,97	166	0,34-
	الوزن	كجم	63,11	2,99	64	0,893-
2	العمر التدريبى	سنة	10,26	1,75	10	0,446
2	المتغيرات المهارية	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	1,31	33,67	0,514
		ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	1,36	23,61	0,185
		الجرى بالكرة	ثانية	0,45	18,02	0,30
		تنطيط الكرة على الرأس	مرة	0,77	12,25	0,70
		ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	0,74	12,90	0,425
		ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	0,98	10,69	0,95
		رمية التماس	متر	0,77	13,99	0,73

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0,983، 0,425) وهى تقع ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث، وأنها تقع تحت المنحني الطبيعي.

**الدراسة الإستطلاعية:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم 2015/11/1م إلى يوم 2015/11/10م وذلك على عينة قوامها (5) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

**المعاملات العلمية للبحث:**

**صدق الاختبارات:**

## - صدق التمايز:

أستخدم الباحث صدق التمايز لأفراد عينه البحث الأستطلاعية بين المجموعة المميزة وعددها (5) لاعبين وخارج العينة الأساسية للبحث، والمجموعة غير المميزة وعددها (5) لاعبين، كما في جدول (2).

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات المهارية للاعبين كرة القدم

$$5 = 2 = 1 \text{ ن}$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			س	± ع	س	± ع	
1	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	29,16	0,45	23,64	0,66	6,94
2	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	21,79	1,26	21,64	1,11	4,09
3	الجرى بالكرة	ثانية	19,66	0,88	18,64	0,39	3,35
4	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	10,32	0,61	11,17	0,21	4,17
5	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	11,24	0,84	12,40	0,33	4,08
6	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	9,27	0,50	10,06	0,51	3,55
7	رمية التماس	متر	12,37	0,89	13,60	0,69	3,45

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 2,31$

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات المهارية، وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير إلي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسة.

## - ثبات الاختبارات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى، وذلك لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني، وتم التطبيق على المجموعة المميزة وعددها (5) لاعبين وخارج العينة الأساسية للبحث بفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس

الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك كما في جدول (3).

### جدول (3)

معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم

ن = 5

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	± ع	س	± ع	
1	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	29,16	0,45	23,64	0,66	6,94
2	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	21,79	1,26	21,64	1,11	4,09
3	الجرى بالكرة	ثانية	19,66	0,88	18,64	0,39	3,35
4	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	10,32	0,61	11,17	0,21	4,17
5	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	11,24	0,84	12,40	0,33	4,08
6	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	9,27	0,50	10,06	0,51	3,55
7	رمية التماس	متر	12,37	0,89	13,60	0,69	3,45

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,878$

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني الاختبارات المهارية هي أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي وأنها صالحة للاستخدام.

#### الدراسة الأساسية:

#### - القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية يوم 2015/11/15م إلى يوم 2015/11/17م على عينة البحث الأساسية وذلك في المهارات الأساسية لكرة القدم قيد البحث.

#### - التجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين على عدد (15) لاعب كرة القدم من نادي الشباب الكويتي وهم مجموعة البحث التجريبية، لمدة (12) أسبوع بعدد (36) وحدة تدريبية، وعدد الوحدات خلال الأسبوع (3) وحدات تدريبية، زمن الوحدة التدريبية اليومية (90) دقيقة في الفترة من يوم 2015/11/20م إلى يوم 2016/2/6م.



## - القياسات البعدية:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المتباين على عينة البحث التجريبية، قام الباحث بالقياس البعدي للأختبارات المهارية يوم 2016/2/9م.

## المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية (spss) بإستخدام الحاسب الآلي فى المعالجات الإحصائية وهى (المتوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - النسبة المئوية - اختبار "ت" - نسب التحسن).

## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية  
فى مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			س	ع ±	س	ع ±	
1	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	32,67	1,31	33,29	1,02	*4,6
2	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	23,61	1,36	24,76	1,85	*2,24
3	الجرى بالكرة	ثانية	18,02	0,45	18,24	0,43	*2,45
4	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	12,24	0,77	12,22	0,72	*1,87
5	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	12,90	0,74	13,14	0,79	*2,96
6	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	10,69	0,98	10,42	0,84	*4,19
7	رمية التماس	متر	13,65	0,71	14,23	0,86	*4,13

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 2,10

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

## جدول (5)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

فى مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن
			س	± ع	س	± ع	
1	ركل الكرة بالقدم اليمنى	متر	32,67	1,31	33,29	1,02	12,18%
2	ركل الكرة بالقدم اليسرى	متر	23,61	1,36	24,76	1,85	18,47%
3	الجرى بالكرة	ثانية	18,02	0,45	18,24	0,43	13,65%
4	تنطيط الكرة على الرأس	مرة	12,24	0,77	12,22	0,72	10,36%
5	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	متر	12,90	0,74	13,14	0,79	19,80%
6	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	متر	10,69	0,98	10,42	0,84	11,42
7	رمية التماس	متر	13,65	0,71	14,23	0,86	24,67%

يتضح من جدول (5) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدي. ويعزى الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدي يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية على تنمية مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية قيد البحث.

ويشير الباحث أن التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضى بالنسبة للاعبين تساهم مساهمة فعالة فى التنمية والأرتقاء والتحسين لمستوى الأداء الرياضى عند استخدام وسائل وطرق تدريبية حديثة ومتطورة وربما تكون مدمجة بأكثر من أسلوب تدريبى مثل التدريب المتباين الذى يدمج بين كلاً من (التدريب بالأثقال + التدريب بالبليومترك).

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من عبد الله أحمد (2006م) (2)، حامد محمد (2006م) (1) حيث أوضحت نتائج الدراسات أن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة

والمدونة التي يضعها المدرب، ويلتزم بها لتنمية وتطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق للوصول الي أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات، وكلما تميز المدرب الرياضى بالتأهيل التخصصى وإتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم فى تطوير وتنمية المستوى الرياضى واللاعبين ككل.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من سلنج ومارى Mary & Schilling (2000م) (14)، هيوبرد دانيال Hubbard Daniel (2009م) (13) حيث أكدت نتائج الدراسات على فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية وتطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المنفردة والمركبة فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

### الإستنتاجات والتوصيات:

#### أولاً: الاستنتاجات:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى للاعبى كرة القدم نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين.

2- البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال أثر بفاعلية في تنمية وتحسين مستوى المهارى لدى لاعبي كرة القدم.

#### ثانياً: التوصيات:

1- مراعاة تطبيق برامج التدريب المتباين بالخلط والمزج بين تدريبات البليومترك والأثقال لدى لاعبي كرة القدم لما لها من مساهمة وفاعلية فى تحسين وتطوير الأداء المهارى.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

1. حامد محمد (2006م) : "تأثير إستخدام الأسلوب المتباين على مستوى التحصيل الحركى والمعرفى لبعض المهارات الأساسية فى كرة اليد"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (24)، العدد الأول، كلية التربية

- الرياضية بنات، جامعة حلوان.
2. عبد الله أحمد (2006م) : "تأثير استخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
3. حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي (2010م) : استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
4. سندس محمد الشخلى ونوفل قحطان محمد و مناف ماجد حسن (2011م) : تأثير التدريب المتباين في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (11)، العدد (2)، الموصل، العراق.
5. عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996م) : التدريب الرياضي (تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
6. عصام عبد الحميد (2000م) : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
7. على فهمي البيك وعماد الدين عباس ومحمد أحمد عبده خليل (2009م) : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.
8. مروان على عبد الله (2003م) : تأثير تدريبات الأثقال والبليو مترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

## ثانياً: المراجع الإنجليزية:

9. **Brad McGregor** : the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360. (2006)
10. **Chip Sigmon** (2003) : 52-week Basketball Training , Human Kinetics.
11. **Duthie, G.M., Young, W.B. and Aitken, D.A.** (2002) : The acute effects of heavy loads on jump squat performance: an evaluation of the complex and contrast methods of power development, Journal of Strength and Conditioning Research, 16 (4) pp: 530-538.
12. **Fletcher, I.M., and M. Hartwell** (2004) : Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance , The Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 18, No. 1, pp. 59–62.
13. **Hubbard, Daniel.** : The Impact of Different Tiered Instruction for physical activities Learners at the secondary level with a Focus on Gender, unpublished PhD thesis, California State Unifersty. (2009)
14. **Schilling & Mary** : The effect of three Styles for of teaching on University Students Sports Performance. [htt: // ericirsyedu / Pluels. Cgi](http://ericirsyedu/Pluels.Cgi). (2000)
15. **Smilios Ilias, Theophilos Pilianidis, Konstantinos Sotiropoulos, Manolis Antonakis, Savvas P Tokmakidis** (2005) : Short-term effects of selected exercise and load in contrast training on vertical jump performance, J Strength Cond Res. 2005 Feb ;19 (1): Greece.

## تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض

### القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة

\* أ. د / مصطفى سامي عميرة

\*\* أ.م.د / أحمد محمد شويقة

\*\*\* أ.م.د / أحمد محمد عاطف الشبراوي

\*\*\*\* محمد رفعت يس الخولي

#### مقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة السباحة إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب، وكذلك طرق تقنين الأحمال التدريبية، حيث أضاف هذا التطور العلمي والتقني الكثير من الوسائل والأدوات المساعدة الحديثة التي يمكن استخدامها والاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي للسباحين، وما زال البحث عن كل ما هو جديد من تلك الوسائل والأدوات لاستثمار كل ما هو متوفر ومفيد في العملية التدريبية، من أجل تحسين القدرات البدنية والمهارية بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز الرقمي للسباحين.

ويرى كل من صالح بشير وآخرون 2010م، أبو العلا عبد الفتاح 2012م أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول بالسباحين إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتدريبات النوعية سواء باستخدام الوسائل المساعدة أو بدونها التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدها وزمن أدائها وفقا للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها أسبوعيا ويوميا، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للسباحين لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني، وهو المدخل الرئيسي للوصول بالسباحين إلى المستويات الرياضية المثلى. (12: 85) (1 : 72)

ويشير مارك استرزالا وآخرون et alMarek Strzala , 2017م أن سباحة الفراشة

\* أستاذ بقسم المنازل والرياضات المائية , كلية التربية الرياضية , جامعة مدينة السادات

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

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

\*\*\*\* باحث ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة دمياط

**(Butterfly)** هي إحدى أنواع السباحة ذات الصعوبة العالية والتي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي من السباحين، وتتطلب حسب نص القانون وجوب تحرك الذراعين للأمام فوق سطح الماء ثم دفعهم إلى الخلف وبشكل متماثل داخل الماء، كما يجب أن تتحرك القدمان معاً في آن واحد إلى أعلى وإلى أسفل في المستوى الرأسي، ويتم اللمس في نهاية السباق أو عند الدوران باليدين معاً، وفي مستوى واحد مع الأكتاف في الوضع الأفقي فوق أو داخل سطح الماء. (40:53)، لذا يشير إبراهيم سعيد 2011م أن سباحة الفراشة قد حظيت باهتمام كبير حيث تقدمت تقدماً كبيراً، وأصبح من المعتاد تحطم الأرقام القياسية العالمية عام بعد عام على المستوى الرقمي المصري للسباحين الناشئين، وهذا الإنجاز ليس وليد للصدفة وإنما نتيجة إتباع المنهج العلمي الحديث في التدريب، واستخدام التدريبات النوعية والأدوات والوسائل الفنية المساعدة لزيادة فاعلية الأداء المهاري والبدني ومن ثم التقدم بالمستوى الرقمي للسباحين. (6:3)

حيث يشير مايك هيوجز وآخرون **Mike Hughes, et al 2014**م أن الهدف الأساسي للتدريبات النوعية هو تحسين القدرات البدنية والنواحي التكنيكية للأداء ويتم من خلال التدريب الأساسي بعرض أشكال الحركات الصحيحة ومحاولة تجزئتها، وزيادة المقاومة أو العبء الواقع على السباحين أثناء أداء التدريب النوعي وذلك لتزيد الإحساس بالأداء والمسارات الحركية والزمنية، وتستخدم أيضاً في تصحيح الأداء الخاطئ والمسارات الحركية الغير مناسبة للأداء المثالي. (124:42)

وتضيف سارة سعد 2019م أن التدريبات النوعية بالأدوات المساعدة تلعب دوراً كبيراً في سرعة الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية وتجعل العملية التدريبية أكثر فاعلية وإيجابية، كما تعمل على تعلم المهارات الحركية وتكوين الفكرة والتصور الصحيح والواضح عن الحركة، معتمداً على الوسائل المساعدة المناسبة، ونتيجة للدور الكبير الذي تؤديه تلك الوسائل والأدوات المساعدة فلا يمكن اعتبارها وسائل ثانوية بل أصبحت من الضروريات لتعليم وتطوير مهارات السباحين بشكل يسهل إتقان الأداء المهاري الصحيح، هذا ويقع على كاهل المدرب اختيار الوسائل والأدوات المساعدة له في العملية التدريبية والتي تتناسب مع هدف الوحدة التدريبية ومحتواها ونوع المهارة

المراد تعلمها أو التدريب عليها ومستوى السباحين وطبيعتهم من حيث العمر الزمني والعقلي والميول والنضج والرغبات وغير ذلك. (10 : 44)

ويشير كل من محمد القط 2005م، غيوم نيكولاس وآخرون **Guillaume Nicolas**,

**et al 2009م**، ماريك رجمان **Marek Rejman 2013م** أن من ضمن الأدوات والوسائل المساعدة والتي ظهرت في الآونة الأخيرة، وهو نوع جديد ومستحدث من أدوات التدريب ما يطلق عليها (الزعانف الفردية أو الأحادية) (Monofin) حيث أصبح التدريب بالزعانف الفردية أكثر شيوعاً في السنوات الأخيرة من الزعانف الزوجية (Fins) ومع استخدامها ظهرت زيادة منتظمة في مستوى تدريب السباحين، فهي تساعد السباح في زيادة استقامة الجسم وانسيابيته (Streamline)، وانتظام حركة الجسم في الماء، وزيادة مرونة مفصل القدم، وتعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح، بالإضافة إلى زيادة قوة الدفع للرجلين، كما تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للسباح، زيادة عمل أوعية القلب، وتعمل على ارتفاع عمل السرعات في أقل زمن ممكن، وتساعد السباح في تدريب تنظيم التنفس، وتوفير الجهد المبذول للسباح وتسهيل حركته للأمام. (29 : 54) (36 : 481) (39 : 173)

ويذكر مارك يونج **Mark Young 2014م** أنه في طريقة أداء سباحة الفراشة يستلزم تحريك الرجلين والذراعين والرأس والجذع بتلازم مستمر، لذا يجب مراعاة الاستخدام السليم لهذه الأعضاء التي تتحرك في اتجاهات مختلفة لتحريك الجسم للأمام بتوقيت واحد، الأمر الذي يتطلب توافر المقدرة على تحقيق الترابط بين تلك الأطراف، والذي يتحقق عن طريق التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة والأدوات الفنية الحديثة سواء داخل أو خارج الماء، حيث يكون لها الأثر الأكبر على التقدم بمستوى الرقمي للسباحين. (41 : 187)

والجدير بالذكر حسب ما أشار كل من حسام ممدوح 2013م، سارة سعد 2019م أن استمرارية التدريب وحدها لا تكفي للوصول إلى أفضل المستويات من دون استخدام التدريبات النوعية بالأدوات المساعدة التخصصية في السباحة، وهذه الأدوات متوفرة ومستخدمة في الدول المتقدمة ولها دورها وتأثيرها في التطور الذي حدث لدى هذه الدول، إذ أن استخدام أدوات التدريب



التقليدية ربما يعطي نتائج ايجابية ولكن هذه الأدوات لا تخدم إلى حد كبير المسار الحركي للأداء في سباحة الفراشة. (8 : 14)(10 : 46)

لذا يري محمد فتحى 2018م على ضرورة الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهارى باستخدام مجموعات عضلية عاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي وزمن وشكل الأداء، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى لأي نشاط حركي، وهذا ما يعرف بالتدريبات النوعية الخاصة والتي من أهم مميزاتها القدرة على تصحيح الأخطاء بطريقة سليمة، والتي تعتمد على التتابع والتسلسل بطريقة منطقية ومنظمة وتوفر الوقت والجهد للسباح (26 : 17)، ويضيف مفتى إبراهيم 2019م أنه قد اختلفت الآراء حول مسمى التدريبات النوعية، فأحياناً تذكر باسم التمرينات الخاصة أو التمرينات النوعية وتمرينات المحاكاة وكلها في النهاية تسعى لهدف واحد وهو التمرينات التي تؤدي بشكل مطابق للأداء المهارى وفي نفس المسار الحركي وب نفس القدر من القوة المستخدمة (31 : 121)، وفي هذا الصدد يشير كل من علي أبو زمعة Ali Abuzama 2011م، جون مولين John Mullen 2018م إلى أهمية التدريبات النوعية في كل من عمليات تعليم وتدريب مهارات السباحة ويمكن استخلاص مفهوم التدريب النوعي على أنه يشمل كل من الخصوصية في نوع التدريبات المستخدمة بالقدر الذى يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته وفي الأوضاع التي يكون في مجموعها الشكل النهائي لأداء المهارة بالشكل الأمثل. (32 : 51)(37 : 7)

من خلال خبرات الباحثون الميدانية كمدرسين ومتخصصين في مجال السباحة ومتابعة العديد من بطولات السباحة المختلفة، واستطلاع آراء بعض المدربين مرفق (1) عن طريق المقابلة الشخصية وجدوا أن مشكلة البحث تكمن في عدة أسباب هي:

- برامج التدريب الموضوعة في الموسم التدريبي للإرتقاء بالقدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي 50 متر فراشة تكاد تخلو من استخدام التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية (Monofin)، مما قد يعود بالسلب على المستوى البدني والرقمي لسباحي الفراشة، وإن تم التدريب عليها يكون بطريقة غير مقصودة وموجهة، وهذا ما توضحه نتائج الدراسة الاستطلاعية حيث وجد أن 65% من المدربين لم يستخدموا التدريبات النوعية باستخدام

الزعانف الأحادية في عملية الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية لسباحي الفراشة، وأن 20% من المدربين يستخدموا التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لسباحي الفراشة ولكن دون معرفة طرق تقنين أحمالها التدريبية ويستخدمونها في معالجة الأخطاء الفنية في الأداء فقط، وأن 15% من المدربين يستخدمونها للارتقاء بالجوانب البدني والفسولوجية في فترة الإعداد الخاص، وعلى الرغم من اقتناع نسبة كبيرة من المدربين بأهمية استخدام التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية كوسيلة مساعدة في تدريب سباحي الفراشة، للوصول السباحين لمستوى عال في مستوى الأداء البدني والرقمي، إلا أنهم لا يهتمون بهذه التدريبات بالقدر الذي يتناسب مع أولويتها ويظهر هذا في مرحلة الناشئين بوضوح.

- عدم إدراك بعض المدربين بفوائد استخدام التدريبات النوعية بالزعانف الأحادية (مونوفين Monofin)، وما لها من أهمية كبيرة في تحسين القدرات البدنية، وتأثير ذلك بالتبعية على المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة، وكذلك تحسين تكتيك أداء ضربات الرجلين وزيادة قوة الضربة، وتطوير الحركة الانسيابية، وحفظ التوازن في الماء.

كما لاحظ الباحثون أن الأبحاث والدراسات العلمية لم تتطرق بشكل كافٍ في مجال تدريب السباحة إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة، مما دفع الباحثون إلى القيام بهذا البحث، لعل ذلك يساهم في إيجاد الحل المناسب للارتقاء بمستوى هؤلاء السباحين والوصول بهم إلى تحقيق مستويات رقمية عالية.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة " وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- تصميم برنامج تدريبي متضمن تدريبات نوعية باستخدام الزعانف الأحادية.
- التعرف على نسب تحسن وتأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية لسباحي 50م فراشة.
- التعرف على نسب تحسن وتأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين المستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة.

**فروض البحث :**

- توجد فروق ونسب تحسن دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية لسباحي 50م فراشة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ونسب تحسن دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية لتحسين المستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة لصالح القياس البعدي.

**مصطلحات البحث :****- التدريبات النوعية Qualitative Exercises:**

هي عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري التخصصي وفي نفس المسار الحركي وزمن وشكل الأداء، وتعتبر من أهم أنواع التدريب لتنمية الجانب البدني والمهاري الخاص في وقت واحد. (22 : 7)

**- الزعانف الفردية أو الأحادية (مونوفين Monofin):**

هي عبارة عن شفرة من الفير جلاس (الزجاج المعزول) أو البلاستيك أحادية وليست زوجية ذات جبين يضع فيها السباح قدميه. (21 : 139)

**الدراسات المرجعية :****أولاً : الدراسات العربية :**

- 1- بحث محمد مصطفى إمبابي 2016م بعنوان "تأثير تدريبات القوة العضلية العاملة لمنطقة الجذع على فعالية الأداء المهاري والرقمي للناشئين في سباحة الفراشة"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات القوة العضلية العاملة لمنطقة الجذع على فعالية الاداء المهاري والرقمي للناشئين في سباحة الفراشة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 24 سباح من مرحلة 11-12 سنة بنادي الحوار الرياضي، استغرق البحث 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على القوة العضلية والقدرة لمنطقة الجذع والاداء المهاري والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة، وتفاوتت نسب التحسن بين السباحين. (30)

2- بحث سارة سعد زغلول 2019م بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة 4D Pro لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة"، يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبات باستخدام أداة 4D Pro لتطوير القدرات البدنية لسباحي الفراشة وتحسين المستوى الرقمي وذلك من خلال جملة من التدريبات المشابهة للاداء وفي نفس المدي الحركي لسباحة الفراشة واثرها على المستوى الرقمي، حيث اجري البحث على سباحي نادي بنى سويف وعددهم عشر سباحين، تم تقسيمهم الى مجموعتين قوامها خمس سباحين، واستخدمت الباحثة أداة 4D Pro لتطبيق التدريبات المقترحة بالبرنامج التدريبي، وتم تطبيق البحث لمدة ثمان اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا وقد استغرق زمن الوحدة 120 ق وزمن تدريبات أداة 4D Pro 30 ق مقسمة بين تدريبات الذراعين والجذع والرجلين، وكانت اهم النتائج تأثير التدريبات الغرضية على تطوير القدرات البدنية التي تنعكس بدورها على تحسين المستوى المهاري وبالتالي تحسين المستوى الرقمي، ومدى تأثير التدريبات على عنصر القوة والمرونة لدى العينة قيد البحث، واتضح كذلك أن هناك فروق فى نسب التحسن بين القدرات البدنية والمستوي المهاري والرقمى فى القياسات البعدية.(10)

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

1- بحث جوزيف مولندورف وآخرون et al Joseph Mollendorf , 2003م بعنوان "تقييم الزعانف المستخدمة في السباحة تحت الماء"، ويهدف البحث إلى التعرف على قوة دفع الزعنفة وتردد الركل والسرعة القصوي والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين عند السباحة تحت الماء على عمق 1.25م، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 10 سباحين ذكور، وكانت أهم النتائج أن قوة دفع الزعنفة تأتي من قوة الضربة السفلية لها، حيث أن هناك فرق بين الزعانف الصلبة والمرنة، فالزعانف الصلبة تعطي سحب عالي نتيجة لعمق الضربة أما الزعانف المرنة فتكون أقل عمقا ولكنها ذات تردد أعلى وتأثر الزعانف الصلبة بشكل إيجابي من الزعانف المرنة على السرعة القوي للسباحين، وأن كل من الزعانف الصلبة والمرنة تؤثر بشكل إيجابي أيضا على الاختبارات المعملية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.(38)

2- بحث أونجون Ongun 2013م بعنوان " تأثير كفوف التبديل اليدوية والزعانف على سرعة ومعدل تكرار الضربات في السباحة الحرة"، ويهدف البحث التعرف على تأثير كفوف التبديل اليدوية والزعانف على سرعة ومعدل تكرار الضربات في السباحة الحرة، وقد استخدم

الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة، واشتملت عينة البحث على 14 سباح نخبة من الذكور كعينة تجريبية تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة وفي الترتب من الأول إلى الخامس على المستوى الوطني ومثلهم مجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام كفوف التبدل اليدوية والزعانف بدون مقاومات إضافية داخل حمام سباحة أولمبي 50م للمجموعة التجريبية، واستخدمت المجموعة الضابطة التدريبات التقليدية، هذا وقد سجلت معدلات النبض بعد اختبار سباحة  $2 \times 300$  متر حرة مرة للعبة الهوائية وأخرى للعبة اللاهوائية، وكذلك 200م حرة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين  $VO_2 \max$  وقد تم منح السباحين 15 دقيقة راحة بين الاختبارات للاستشفاء، وكانت أهم النتائج أن كفوف التبدل اليدوية والزعانف أثر إيجابيا على سرعة ومعدل تكرار الضربات حيث تم زيادة طول الضربة وانخفاض معدل الضربات في السباحة الحرة للمجموعة التجريبية عند مقارنتها بقياسات المجموعة الضابطة. (43)

3- بحث سيد هشام **Sayed Hashem 2020م** بعنوان "برنامج تدريبي نوعي وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية لحركة الذراع وأثره على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة"، يهدف البحث إلى تأثير برنامج تدريبي نوعي وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية لحركة الذراع وأثره على المستوى الرقمي لناشئ سباحة 50م فراشة، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (20) من ناشئ سباحة الفراشة والبالغ أعمارهم (14-16 سنة) لعام 2019م، ولقد تم التحليل الحركي لحركة الذراع لطول الضربة ومعدل الضربات، وكانت أهم النتائج أن المستوى الرقمي لناشئ سباحة 50م فراشة قد يتحسن بعد أعطاء الناشئين برنامج تدريبي نوعي محدد كجزء من مهاراتهم (طول الضربة ومعدل الضربات لحركة الذراع)، ويتضح ذلك في التغيرات الحادثة في زاوية مفصل الكتف، زاوية مفصل الكوع، السرعة الزاوية لمفصل الكتف، السرعة الزاوية لمفصل الكوع، العجلة الزاوية لمفصل الكتف، العجلة الزاوية لمفصل الكوع، السرعة الأفقية لمفصل الكتف، السرعة الأفقية لمفصل الكوع، السرعة العمودية لمفصل الكتف، السرعة العمودية لمفصل الكوع، سرعة مفصل الكتف المجمع، مفصل الكوع. (44)

إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية لمناسبتها لطبيعة البحث.

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ سباحة ٥٠م فراشة بنادى جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة بمحافظة الدقهلية من سن 13 - 14 سنة والمسجل أسمائهم بالإتحاد المصري للسباحة والمشاركين في المسابقات للموسم التدريبي 2019م/2020م حيث بلغ عدد العينة (10) سباحين فراشة، والتي تستخدم برنامج التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية.

### تجانس عينة البحث :

تم تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، مؤشر كتلة الجسم)، وكذلك فى القدرات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث كما هو موضح بجدولي (1)(2).

### جدول (1)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية والقدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء
السن	سنة	13.94	0.227	13.90	1.044-	0.162
الطول	سم	161.70	2.213	162.00	0.690-	0.295-
الوزن	كجم	59.20	1.619	59.50	1.695-	0.204-
العمر التدريبي	سنة	3.46	0.217	3.50	0.494-	0.170-
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م <sup>2</sup>	19.70	1.888	19.00	1.314	0.653

يتضح من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (0.295 : 0.653) وأن هذه القيم انحصرت بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في متغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - مؤشر كتلة الجسم).

## جدول (2)

تجانس عينة البحث في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفريط	معامل الالتواء
القدرات البدنية	القوة القصوى	رجلين	كجم	82.30	2.110	82.00
		ظهر	كجم	89.80	2.529	90.50
	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	الوثب العريض من الثبات	متر	1.74	0.027	1.75
		القفز من مكعب البدء	متر	1.77	0.043	1.76
		القدرة العضلية للرجلين	متر	2.609	0.088	2.620
	السرعة القصوى 25 × 2م فراشة / 3ق راحة					
	المرونة	ثني الجذع	سم	5.65	0.427	5.50
		مد الجذع	سم	34.76	1.282	34.52
		مرونة مفصل القدم	سم	7.04	0.493	7.05
المستوى الرقمي	سباحة ٥0م فراشة					
		ث	33.063	0.831	32.970	1.019-

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (-0.870 : 0.775) وأن هذه القيم انحصرت بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة.

## أدوات جمع البيانات :

قام الباحثون بدراسة مسحية للبحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية الحديثة، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة (7)(9)(16)(17)(19) (28)، ومجال تطبيقات الرياضات المائية بصفة خاصة (2)(3)(5)(18)(20)(23)(25)، وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس وكذلك الاختبارات البدنية لسباحي 50م فراشة، والتي تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية، وهي كالآتي :

### ■ الاستثمارات :

- استثمار جمع البيانات لمتغيرات النمو الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - مؤشر كتلة الجسم). مرفق (2)
- استثمار تسجيل قياسات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة. مرفق (3)

### ■ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الريستاميتر لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين (كجم).
- جهاز تحليل مكونات الجسم (Body Composition Analysis) لقياس مؤشر كتلة الجسم.
- شريط قياس لقياس المسافات (سم).
- طباشير لرسم وقياس الوثب العريض، والقدرة العضلية للرجلين.
- زعانف أحادية (مونوفين Monofin).
- لوحات طفو.
- حمام سباحة.
- صافرة.
- كاميرا ديجتال.
- ساعة إيقاف رقمية (Stopwatch) لحساب الزمن لأقرب 1/ 100 من الثانية.



### ■ الاختبارات والقياسات المستخدمة :

بعد بالإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة وذلك لحصر وتحديد أهم وأنسب القدرات والاختبارات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة والأكثر شيوعا والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث، تمثلت في الآتي :

#### القياسات الخاصة بمتغيرات النمو:

- قياس الطول الكلي للجسم (ارتفاع الجسم).
- قياس وزن الجسم.
- مؤشر كتلة الجسم. مرفق (4)

#### الاختبارات البدنية :

- اختبار القوة القصوى للرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم).
- اختبار القوة القصوى للظهر باستخدام الديناموميتر (كجم).
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (متر).
- اختبار القفز من مكعب البدء لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (متر).
- اختبار القدرة العضلية للرجلين في الماء (متر).
- اختبار 25×2م فراشة / 3ق راحة لقياس السرعة القصوى (ث).
- اختبار ثنى الجذع أماما من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري في اتجاه الثني (سم).
- اختبار مد الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح) لقياس مرونة العمود الفقري في اتجاه المد (سم).
- اختبار مرونة مفصل القدم (سم). مرفق (5)

#### المستوي الرقمي :

- قياس المستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة (ث). مرفق (6)

#### الدراسة الاستطلاعية:

استهدفت حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث.

## أولاً : صدق الاختبارات:

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2019/6/8م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2019/6/11م لإيجاد معامل صدق الاختبارات والقياسات (قيد البحث)، وقد استخدم الباحثون صدق التمايز وهو مقارنة القياسات بين عينة استطلاعية من نفس المرحلة السنية للعينة الأساسية ولكن من خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) سباحين ٥٠م فراشة من (13-14) سنة (مجموعة غير مميزة) وعلى عينة آخر اكبر سنا من خارج مجتمع البحث وقوامها (10) سباحين ٥٠م فراشة من (15) سنة (مجموعة مميزة)، وقد تم تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبارات والقياسات للعينتين، كما هو موضح بجداول (3).

## جدول (3)

معامل الصدق لأختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة

ن=20

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		وحدة القياس	المتغيرات		
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
*3.219	1.663	85.10	2.065	82.40	كجم	رجلين	القوة القصوى	
*3.528	2.173	93.50	3.713	88.70	كجم	ظهر		
*3.016	0.022	1.76	0.034	1.72	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة العضلة المميزة بالسري للرجلين	
*3.798	0.043	1.82	0.042	1.75	متر	القفز من مكعب البدء		
*4.117	0.088	2.78	0.111	2.59	متر	القدرة العضلية للرجلين		
*2.249	0.417	16.80	0.579	17.31	ث	السرعة القصوى 25 × 2م فراشة / 3ق راحة		
*2.198	0.381	6.01	0.391	5.63	سم	ثني الجذع	المرونة	
*2.522	1.074	36.08	1.281	34.75	سم	مد الجذع		
*2.249	0.746	6.54	0.659	7.24	سم	مرونة مفصل القدم		
*3.803	1.076	31.673	0.761	33.259	ث	سباحة ٥0م فراشة		المستوى الرقمي

\* قيمة ت عند 0.05 = 2.101

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة قيد البحث

لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيم اختبار "ت" من (2.198 إلى 4.117) وأن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات والقياسات المستخدمة وقدرتها على التمييز في قياس ما وضعت من أجله.

#### معامل الثبات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2019/6/12م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2019/6/18م لإيجاد معامل ثبات الاختبارات والقياسات (قيد البحث)، فقد قام الباحثون بتطبيق الاختبارات والقياسات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى (Test – Retest) وذلك على نفس العينة الإستطلاعية وقوامها (10) سباحين ٥٠م فراشة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبفارق زمني أسبوع من القياس الأول، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثانية كما هو موضح بجدول (4).

#### جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأختبارات القدرات البدنية  
والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة

ن=10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		القدرات البدنية
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*0.915	2.118	82.60	2.065	82.40	كجم	رجلين	القوة القصوى	
*0.927	3.695	88.90	3.713	88.70	كجم	ظهر		
*0.895	0.376	1.73	0.034	1.72	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	
*0.913	0.051	1.76	0.042	1.75	متر	القفز من مكعب البدء		
*0.881	0.112	2.61	0.111	2.59	متر	القدرة العضلية للرجلين		
*0.895	0.540	17.19	0.579	17.31	ث	السرعة القصوى 25 × 2م فراشة/3ق راحة		
*0.846	0.377	5.65	0.391	5.63	سم	ثني الجذع	المرونة	
*0.858	1.078	35.01	1.281	34.75	سم	مد الجذع		
*0.901	0.693	7.11	0.659	7.24	سم	مرونة مفصل القدم		
*0.893	0.967	33.054	0.761	33.259	ث	سباحة ٥0م فراشة		المستوى الرقمي

\* قيمة ر عند 0.05 = 0.549

يتضح من جدول (4) أن هناك ارتباط دال موجب عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات وقياسات القدرات البدنية ومهارة الانزلاق والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط (من 0.846 إلى 0.927) وهي أعلى من قيمتها الجدولية، مما يدل على ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث.

### الدراسة الأساسية :

#### القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في الفترة من يوم الأربعاء الموافق 2019/6/19م إلى يوم الخميس الموافق 2019/6/20م وذلك للتأكد من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر، التدريب، مؤشر كتلة الجسم)، وكذلك التأكد من تجانس عينة البحث في بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة.

#### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

بعد أن تم التأكد من تجانس مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات قيد البحث، تم تطبيق تجربة البحث الأساسية التدريبات النوعية بالزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة في الفترة من يوم السبت الموافق 2019/6/22م إلى يوم الخميس الموافق 2019/9/26م، وقد استغرق مدة التطبيق للمجموعة التجريبية (14) أسابيع.

مرفق (7)

#### القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث الأساسية قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت الموافق 2019/9/28م إلى يوم الأحد الموافق 2019/9/29م لبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠م فراشة، بنفس ترتيب وزمن تطبيق القياسات القبلية.

#### المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند

0.05 للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

Average	- المتوسط الحسابي
Median	- الوسيط
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Skewness	- معامل الالتواء
Pearson	- معامل ارتباط بيرسون
T-Test Paired	- اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين
Development Progress	- النسبة المئوية للتحسن
عرض ومناقشة النتائج :	

▪ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه : " توجد فروق ونسب تحسن دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية لسباحي 50م فراشة لصالح القياس البعدي " .

## جدول (5)

دلاله الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية لسباحي 50 متر فراشة

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ت	نسبة التحسن %
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
القدرات البدنية	القوة القصوى	رجلين	كجم	82.30	2.11	101.40	3.864	19.10
		ظهر	كجم	89.80	2.529	109.30	3.622	19.50
	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	الوثب العريض من الثبات	متر	1.74	0.027	2.09	0.037	0.35
		القفز من مكعب البدء	متر	1.770	0.043	2.214	0.058	0.444
		القدرة العضلية للرجلين	متر	2.609	0.088	3.375	0.210	0.766
	السرعة القصوى 25 × 2م فراشة / 3ق راحة		ث	17.23	0.373	15.82	0.511	1.41 -
	المرونة	ثني الجذع	سم	5.65	0.427	6.95	0.447	1.30
		مد الجذع	سم	34.76	1.282	43.73	1.475	8.97
		مرونة مفصل القدم	سم	7.04	0.493	5.71	0.962	1.33 -

\*قيمة ت عند 0.05 = 1.833 \* دال

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في القدرات البدنية لسباحي 50 متر فراشة قيد البحث، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (4.980 إلى 18.221) وهى أعلى من قيمتها الجدولية (1.833) عند مستوى معنوية 0.05. ويعزى الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ متر فراشة قيد البحث إلى عدة أسباب هي:

- اكتمال البرنامج المقترح لمدة (14 أسبوع) المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية مع تنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التدريبات والمطبق على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة.
  - إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
  - دقة اختيار التدريبات النوعية المطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما انعكس على تنمية القدرات البدنية قيد البحث.
- حيث يشير **طلحة حسام الدين وآخرون 1997م** أن التدريبات النوعية (الخاصة) تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي ولتطوير الحالة التدريبية للاعب، بحيث تكون حركة اللاعب مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه والتي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة الأداء، بحيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم، وكذلك توقيت انقباضها، ويجب الاهتمام بها في فترة الإعداد العام والخاص، وتكون وظيفة التدريبات النوعية (الخاصة) هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإلتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة للمكونات المهارية الخاصة من أجل التطوير السريع لها. (15: 132)

وتؤكد **ضحى فتحي محمد 2011م** بأن هذا النوع من التدريبات يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات. (13 : 119)

كما يتضح من جدول (5) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن القدرات البدنية في اختبارات القوة القصوي (للرجلين 23.20%، للظهر 21.71%)، واختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات 20.11%، القفز من مكعب البدء 24.85%، القدرة العضلية للرجلين 29.61%)، واختبار السرعة القصوي  $2 \times 25$ م فراشة /3ق راحة -8.81%، واختبارات المرونة (مرونة الجذع في اتجاه التثني 23.00%، مرونة الجذع في اتجاه المد 25.80%، مرونة مفصل القدم -18.89%).

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في القوة العضلية للجذع والرجلين، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، حيث تعتبر هذه التدريبات المصدر الأساسي للقوي المحركة في السباحة باستخدام الزعانف الأحادية، حيث يؤكد **طارق مهدي عطية 2012م** أن العضلات العاملة علي الجذع والرجلين تعمل كوحدة واحدة بتوافق عضلي عصبي بين امكانيه انقباض العمود الفقري مع امكانيه القبض والبسط للأطراف السفلية والتي تؤدي إلي إحداث الحركة التموجية المستمرة، الأمر الذي يتطلب زيادة تنميه مرونة هذا الجزء لسباحي الفراشة. (14 : 74)

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في القدرة العضلية للرجلين، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، والتي تسهم بطريقه فعاله بالربط بين القوة والسرعة وخصوصا في السباحة التي تحتاج إلي أداء ضربات الرجلين بقوة وسرعة عالية لتطوير ضرباتهم في الماء، حيث يشير في هذا الصدد **براد والكر Brad Walker 2013م** أن سباحة الفراشة تتطلب الاستخدام الجيد لحركات الرجلين فتحتاج إلي إنتاج القوة السريعة أي محصله (القوة × السرعة) (33 : 135)، كما يشير **اونجون وآخرون Ongun 2013م** إلي أهمية القدرة العضلية للرجلين في جميع مراحل الضربة بل إن القدرة العضلية للرجلين أكثر أهمية من العناصر الأخرى، فالاتجاه الحديث في



التدريب أثبت بصورة علمية أن الاستخدام الصحيح للزعانف الأحادية وبصورة مقننه ضمن برنامج التدريب يساهم في إنتاج القوة السريعة للرجلين (43 : 55)، وتضيف تاورمينا شيليا **Taormina Sheila 2014م** إلى أن سباح الفراشة يحتاج إلى كل من القوة والمرونة في عضلات الجذع والرجلين حيث أن منشأ عضلات الفخذ تأتي من الحزام الحرقفي الحوضي وهو مركز إنتاج القدرة وان العضلات العاملة في سباحة الفراشة والتي تعمل ضد بعضها البعض أثناء ضربات الرجلين، وتعد المرونة في هذا الجزء ضرورية لكل من عضلات الفخذ الأمامية المستقيمة وعضلات الفخذ الخلفية وعضلات الفخذ المقربة وعضلات الحوض المدورية وشمول هذه العضلات بتدريبات المرونة الثابتة والمتحركة يحسن من مخرجات القدرة العضلية. (45 : 52)

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في مرونة ثني ومد الجذع، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، حيث تعمل على زيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة في الأداء لسباحي الفراشة، وكذلك مرونة مفصل القدم والتي تعمل على توجيه حركه الرجلين بالماء، مما ينعكس على سرعة الأداء الحركي والتوافق بصفه عامه، حيث يشير في هذا الصدد **أحمد عاطف الشبراوي 2017م** أنه كلما كان السباح يتمتع بالقدر الكافي من مرونة مفصل القدم كلما تقلل المقاومات التي يواجهها السباح مع تقليل الاحتكاك وبالتالي تساعد علي قوه دفعه للأمام بطريقه إنسيابية (4 : 4)، ويضيف كل من **ارنست ماجليشيو ErnestW.Maglischo 2016م**، **أبو العلا عبد الفتاح 2012م** أن المرونة ترتبط بمستوى الإنجاز الرقمي في العديد من السباقات لطرق السباحة المختلفة ارتباط وثيق بزيادة المدى الحركي للعديد من المفاصل العاملة، حيث أن زيادة المرونة في المفاصل تعطى السباح الفرصة لتحقيق زمن أفضل وتسمح بزيادة قوة الدفع لفترة أطول من الزمن، وكذلك تقليل الطاقة المستهلكة، وتسهيل الحركة الرجوعية للذراعين والرجلين خلال التقدم في الماء، كما تعتبر المرونة أيضا من العناصر البدنية الهامة والتي يمكن من خلالها العمل على تحسين عمل القوى المحركة وكذلك تقليل تأثير القوة المقاومة لتحرك السباح، وتساعد على الإقلال من الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة والاقتصاد في الطاقة وبذل أقل مجهود ممكن. (35 : 341) (1 : 287)

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من جوزيف مولندورف وآخرون et al Joseph ,  
 2003 Mollendorf م (38)، أونجون Ongun 2013 م (43)، محمد مصطفى إمبابي  
 2016 م (70)، محمد محمود مصطفى 2016 م (27)، سارة سعد زغلول 2019 م (10)، سيد  
 هشام Sayed Hashem 2020 م (44)، في أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات  
 النوعية على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي ومعنوي بين كل من القياسات القبلية والبعدية  
 لصالح القياسات البعدية في القدرات البدنية لسباحي الفراشة.

#### ▪ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه : "توجد فروق ونسب تحسن دالة إحصائية بين متوسطي  
 القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية  
 لتحسين المستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة لصالح القياس البعدي".

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة

ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة ت	نسبة التحسن %
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
المستوى الرقمي	سباحة 50م فراشة	33.063	0.831	31.256	0.587	1.807 -	5.292 *	5.47 %

\*قيمة ت عند 0.05 = 1.833

\* دال

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسات القبلية والبعدية  
 للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة قيد  
 البحث، كما هو موضح من متوسطات القياسات حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.292) وهي  
 أعلى من قيمتها الجدولية (1.833) عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزي الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة قيد البحث إلى عدة أسباب هي:

- اكتمال البرنامج المقترح لمدة (14 أسبوع) المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية والمشابهة للمسار الحركي لطبيعة الأداء الحركي لسباحي الفراشة والتي تهدف إلى تحسين مستوى الأداء المهاري وكذلك تحسين المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة، والمطبق على المجموعة التجريبية.
- التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، تعمل على إصلاح أخطاء الأداء الفني وبذلك فهي توفر الوقت والجهد، وتساعد السباح على زيادة استقامة الجسم وانسيابيته، وانتظام حركة الجسم في الماء، وتساعد على الربط الحركي بين الذراعين والرجلين وبالتالي تحسين التوافق الحركي، كما تساعد على تعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح، وبالتالي حدوث تحسن في مستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي.
- التركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي لتكنيك سباحة الفراشة.
- دقة اختيار التدريبات مهارية والتي بلغت (18) تدريب نوعي باستخدام الزعانف الأحادية والمطبقة داخل البرنامج التدريبي المقترح، حيث أن هذه التدريبات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفني للأداءات المهارية لسباحي الفراشة، والتي تؤدي في نفس المسارات الحركية للأداء، وكذلك ما تم إتباعه من الأساليب العلمية الملائمة في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة)، ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة، مما انعكس أثره على تحسين المستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة.
- مراعاة التدريبات النوعية المهارية باستخدام الزعانف الأحادية للفروق الفردية بين الناشئين مما ساعد على سرعة استيعاب الناشئين الأداءات الفنية بدقة وإتقان وأدى إلى ظهور انسيابية الحركة أثناء الأداء.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد عبد الفتاح أصلان 2018م إلى أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التدريبات المهارية شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع السباحة التخصصي، حيث تحدث تكيفات لأجهزة الجسم التي تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب، والتي

تؤدي إلى بالتبعية إلى تحسين المستوى الرقمي.(24: 26)

كما يتضح من جدول (6) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن قياس المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة -5.47%.

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، حيث يشير لذلك غيوم نيكولاس ، بينوا بيدو **Guillaume Nicolas, Benoit Bideau** 2009م إلى أن تدريب السباحة باستخدام الزعانف الأحادية تعتبر رائعة لتطوير ما يسمى بالحركة الانسيابية أو الحركة المشابهة للسماك، والذي يعود أثره على تحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي لسباحه الفراشة.(36: 483)

ويري ارنست ماجليشيو **ErnestW.Maglischo** 2003م أن الضربات العمودية الدولفينية العميقة تعتمد علي قوة الرجلين وأن قدرة السباح علي مد الظهر يجب أن تكون بصورة زائدة في سباحه الفراشة، حيث يتمكن السباح من تحقيق حركات الدفع بفاعليه كبيرة وتقليل المقاومة الموجودة في الماء.(34 : 319)

حيث يذكر ماريك ريجمان **Marek Rejman** 2013م أن من أهمية استخدام الزعانف الأحادية أنها تعزز من استقامة الجسم الانسيابية وأداء الضربات الصحيحة للرجلين وهما العنصرين الأساسيين من أجل سباحة أسرع وبالتالي تحسين زمن ومستوي الأداء المهاري للسباح (39 : 173)

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من جوزيف مولندورف وآخرون **et al Joseph** , **Mollendorf** 2003م (38)، أونجون **Ongun** 2013م (43)، محمد مصطفى إمبابي 2016م (70)، محمد محمود مصطفى 2016م (27)، سارة سعد زغول 2019م (10)، سيد هشام **Sayed Hashem** 2020م (44)، حيث أشاروا أن التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية تعد أحد أدوات المقاومة في حمام السباحة والتي تعمل في نفس المسار الحركي والعمل العضلي والمشابهة لأداء سباحة الفراشة والمطبقة داخل البرامج التدريبية، والتي تساعد على

تصحيح أخطاء الأداء الفني وتقوية العضلات العاملة في سباحة الفراشة، وبالتالي تحسين تكنيك الأداء الذي يؤثر بالإيجاب على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية المطبقة على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي ومعنوي بين كل من القياسات القبلية والبعدية في تحسين المستوى المهاري والرقمي لسباحي الفراشة لصالح القياسات البعدية.

وفي هذا الصدد يشير أبو العلا عبد الفتاح 2012م أنه يجب العناية بمراحل نمو السباح من حيث التدريب على نقص في معدل الشدات ثم زيادتها تدريجيا اعتبارا من المراحل السنية 11-14 سنة (1 : 75)، حيث يرى الباحثون أن ارتفاع المستوى المهاري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الزعانف الأحادية في القياس البعدي عن القياس القبلي يعزى إلى استخدام هذا النوع الجديد والمستحدث من الزعانف والذي يطلق عليها زعانف المونوفين، إلى جانب تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة قد ساهم في الارتقاء بالمستوى المهاري والرقمي.

### الاستنتاجات:

في ضوء منهج وعينة البحث والمعالجات الإحصائية للنتائج توصل الباحثون إلى :

- البرنامج المقترح المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية والمطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في القدرات البدنية (القوة القصوى للرجلين والظهر - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - السرعة القصوى - مرونة الجذع في اتجاه الثني والمد ومرونة مفصل القدم) لسباحي 50 متر فراشة.
- البرنامج المقترح المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية والمطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة.
- وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن القدرات البدنية لسباحي 50 متر فراشة في اختبارات القوة القصوى (الرجلين 23.20%، للظهر 21.71%)، واختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات

- 20.11%، القفز من مكعب البدء 24.85%، القدرة العضلية للرجلين 29.61%، واختبار السرعة القصوي 2 × 25م فراشة / 3ق راحة - 8.81%، واختبارات المرونة (مرونة الجذع في اتجاه الثدي 23.00%، مرونة الجذع في اتجاه المد 25.80%، مرونة مفصل القدم - 18.89%).
- وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعيدة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن قياس المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة - 5.47%.
  - التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية (المونوفين Monofin) كوسيلة مساعدة حديثة في برامج تدريب سباحي الفراشة يساعد على زيادة نسبة تحسن القوة القصوي للرجلين والظهر، القدرة العضلية للرجلين وكذلك السرعة القصوي ومرونة العمود الفقري في اتجاه الثدي والمد ومرونة مفصل القدم وخاصة للسباحين الناشئين.
  - يتحسن المستوى الرقمي لناشئ سباحة 50م فراشة كلما زادت درجة المرونة عن طريق زيادة المدي الحركي للمفصل وكذلك زيادة القدرة العضلية للرجلين.
  - تدريبات القدرة العضلية للرجلين مع زياده المرونة لدى سباحي الفراشة يؤدي إلى زيادة القوة مع السرعة معا في الأداء، وبالتالي تحسين زمن المستوى الرقمي وخاصة الناشئين في المرحلة السنية من 13-14 سنة.
  - يرتبط تحسن المستوى الرقمي بمدى تنمية وزيادة المرونة والقدرة العضلية للرجلين حيث انه كلما زادت المرونة والقدرة العضلية زادت سرعة السباحة وبالتالي قل زمن المستوى الرقمي لناشئي سباحة 50م فراشة.
  - التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، تعمل على إصلاح أخطاء الأداء الفني وبذلك فهي توفر الوقت والجهد، وتساعد السباح على زيادة استقامة الجسم وانسيابيته، وانتظام حركة الجسم في الماء، وتساعد على الربط الحركي بين الذراعين والرجلين وبالتالي تحسين التوافق الحركي، كما تساعد على تعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح، وبالتالي حدوث تحسن في مستوى الأداء الفني بصفة خاصة.
  - استخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية يؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية غير المقننة.

## التوصيات :

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية :
- الاستفادة من تطبيق البرنامج التدريبي المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية (المونوفين)، لزيادة القوى القصوي والقدرة العضلية للرجلين والظهر وكذلك لزيادة المرونة لتحسن المستوى الرقمي في برامج التدريب لسباحي الفراشة الناشئين لضمان الوصول إلى أعلى مستوى من هذه القدرات.
  - عند وضع البرامج التدريبية يجب استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الحديثة في التدريب مثل الزعانف الأحادية لما لها من أهمية كبيرة في برامج التدريب للسباحين.
  - ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين على المرحلة السنية من 13-14 سنة وخاصة لسباحي الفراشة على تدريبات المرونة الخاصة بعضلات الظهر والجذع ومفاصل القدم وتدريبات القدرة العضلية للرجلين حيث أنها تؤدي إلى زيادة السرعة وتحسين المستوى الرقمي لدى السباحين الناشئين.
  - ضرورة استخدام التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لأنها تعمل على إصلاح الأخطاء في سباحة الفراشة تبعاً لنوع الخطأ وبالتالي تحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية - لخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة. (2012م)
2. طرق تدريب السباحة (تدريب تنظيم السرعة القصير جداً)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة. (2016م)

3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، الطبعة العاشرة، دار الفكر العربي، القاهرة، . وحازم حسين سالم (2011م)
4. أحمد محمد عاطف الشبراوي : تأثير تمارين المرونة السلبية على فاقد المرونة للمدى الحركي لبعض مفاصل الجسم والمستوي المهارى والرقمي لسباحي 50م صدر، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط. (2017م)
5. أشرف عدلي إبراهيم، محمد فتحى الكردان، يحيى مصطفى على (2014م) : السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة.
6. إبراهيم سعيد عيد حسانين : تأثير استخدام التمارين النوعية على مستوى الأداء الفني في سباحتي الزحف على الصدر والفراشة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 63، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2011م)
7. بسطويسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (2009م)
8. حسام ممدوح حسن على : تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني على مستوى الأداء لسباحي الفراشة للناشئين، رسالة ماجستير، قسم تدريب الرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2013م)
9. ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح (2016م) : التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. سارة سعد زغلول عرفان : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أداة 4D Pro لتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة، رسالة دكتوراه، (2019م)



قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية

التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

11. سارة فتحي السعيد عبد الحميد : تأثير بعض التدريبات النوعية على تحسين  
المستوى المهارى في سباحة الدلفين، رسالة  
(2014م)

ماجستير، قسم تدريب الرياضات المائية، كلية

التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

12. صالح بشير سعد، ماهر احمد : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها،  
عاصى، مصطفى حميد الكروى  
دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.  
(2010م)

13. ضحى فتحي محمد (2011م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء  
والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن،  
رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية  
التربية الرياضية، جامعة طنطا.

14. طارق مهدي عطية (2012م) : فاعلية استخدام الزعانف الأحادية والزوجية في  
تطوير بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي  
لسباحي الفراشة الناشئين : دراسة مقارنة، المجلة  
العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 65،  
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

15. طلحة حسام الدين، وفاء : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة،  
القدرة، الإطالة)، القاهرة، دار الفكر العربي.  
صلاح الدين ومصطفى كامل  
سعيد عبد الرشيد (1997م)

16. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات - تطبيقات)،  
ط11، منشأة المعارف، القاهرة.  
(2005م)

17. على فهمى البيك، عماد الدين : طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائية  
والهوائية، منشأة المعارف، القاهرة.  
عباس ابو زيد، محمد احمد

عبدو (2013م)

18. عمر محمد إبراهيم، عادل : السباحة الأسس العلمية والتطبيقية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.  
محمد عبد المنعم، مؤمن طه

عبد النعيم (2016م)

19. عويس الجبالي، تامر عويس : منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، دار أبو المجد للنشر والطباعة، القاهرة.  
الجبالي (2013م)

20. قاسم حسن حسين، يوسف : رياضية السباحة (المبادئ الانثروبومترية والفسيولوجية والتدريبية)، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.  
لازم كماش (2017م)

21. محمد حامد عبد الخالق : منهج مقترح للرياضات المائية (السباحة - السباحة بالزعانف - الإنقاذ - الغوص) لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (شعبة تدريس)، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كليات التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.  
البلتاجي (2014م)

22. محمد حمدي خفاجي محاسب : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الفراشة، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.  
(2007م)

23. محمد زكي إبراهيم (2015م) : موسوعة السباحة الدولية، مؤسسة علوم الرياضية ودار الوفاء لدنيا الطباعة، القاهرة.

24. محمد عبد الفتاح أصلان : تأثير برنامج نوعي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.  
(2018م)

25. محمد فتحى الكردانى، يحيى : السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، دار الوفاء  
مصطفى على، اشرف عدلى  
لدى الطابعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.  
ابراهيم (2014م)

26. محمد فتحى محمد أبو كبشه : تأثير تدريبات نوعية خاصة لتحسين التوازن  
الديناميكي والمستوى الرقمي للسباحة الحرة،  
(2018م)

رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية  
التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

27. محمد محمود محمد مصطفى : فاعلية الدمج للتطبيقات الحديثة في التدريب  
وأثرها على الإنجاز الرقمي لنادي سباحة  
(2016م)

الفراشة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم  
الرياضة، العدد 76، كلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة حلوان.

28. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط 12، دار الفكر  
العربي، القاهرة.  
(2007م)

29. محمد على أحمد القط : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج ٢،  
المركز العربي للنشر، القاهرة.  
(2005م)

30. محمد مصطفى الألفى إمبابي : تأثير تدريبات القوة العضلية العاملة لمنطقة  
الجذع على فعالية الأداء المهاري والرقمي  
(2016م)

للناشئين في سباحة الفراشة، رسالة ماجستير،  
كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

31. مفتى إبراهيم حماد (2019م) : التمرينات البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية

32. Ali Abuzama : The Effect of a Learning Program  
(2011) Using Special Quality Exercises to  
Improve the Level of Butterfly  
Swimming Skill Performance, Faculty  
of Physical Education, (38) 5, Mu'tah

- University.
33. **Brad Walker** : Ultimate Guide to Stretching & Flexibility for all ages, all sports and all fitness levels, (Handbook), 3rd Third Edition, Spiral-bound, Pullman, USA.  
(2013)
  34. **Ernest W.Maglischo** : Swimming Fastest ,the essential reference on technique training, and program desingn, Magfill publishing co , California U.S.A.  
(2003)
  35. **Ernest W.Maglischo** : A Primer for Swimming Coaches: Physiological Foundations (Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology), Nova Science Pub Inc; UK ed, edition ,September 20.  
(2016)
  36. **Guillaume Nicolas, Benoit Bideau** : A kinematics and dynamic comparison of surface and underwater displacement in high level monofin swimming, Human Movement Science, Volume 28, Issue 4, Pages 480-493, August.  
(2009)
  37. **John Mullen** : Swimming Science: Optimizing Training and Performance, University of Chicago Press; First edition, May 7.  
(2018)
  38. **Joseph Mollendorf, C Logue** : Evaluation of fins used in underwater swimming, Undersea & hyperbaric medicine: journal of the Undersea and Hyperbaric Medical Society, Inc30(1):57-73 · February.  
(2003)
  39. **Marek Rejman** : Analysis of Relationships between the Level of Errors in Leg and Mono fin Movement and Stroke Parameters in Monofin Swimming, J Sports Sci Med. Mar; 12(1): 171–181.  
(2013)
  40. **Marek Strzala, Arkadiusz** : Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-

- , Piotr Krężalek, Andrzej Ostrowski, Marcin Kaca, Grzegorz Głab (2017) Temporal Coordination Variables, J Hum Kinet. Dec; 60: 51–62.
41. Mark Young (2014) : How To Swim Butterfly: A Step-By-Step Guide For Beginners Learning Butterfly Technique, Publisher: Educate & Learn Publishing, March 5.
42. Mike Hughes, Henriette Dancs, Zoran Milanovic (2014) : Qualitative and Quantitative Research in Sport Science, The 9th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, Final Programme and Book of Abstracts, 4-6 th December.
43. Ongun, Akm M (2013) : The Effects of Hand Paddles and Fins on Speed and Stroke Frequency in Freestyle Swimming, Ege University, Physical Education and Sports School, Bornova, Izmir/Turkey, Oct 12.
44. Sayed Hashem Abd-elmalek (2020) : Qualitative Training Program According to Some Biomechanical Variables of Arm Movement and its Effect on the Digital Level of Butterfly Swimmers, Faculty of Sport and physical Education. Asyut Uni, Egypt, 2020, publication at:  
<https://www.researchgate.net/publication/339239979>
45. Taormina Sheila (2014) : Swim Speed Strokes for Swimmers and Triathletes: Master Freestyle, Butterfly, Breaststroke and Backstroke for Your Fastest Swimming (Swim Speed Series), Kindle Edition, Velo Press, USA, October 1.

## ”تأثير تدريبات دورة ”الاطالة والتقصير“ على تطوير القدرة العضلية

### والمستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم

\* أ/ محمد أحمد عبد الله جوهر

#### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر السباحة إحدى الرياضات المحببة والتنافسية التي تحتاج الى قدرة عالية بدنية من السباح لتحسين وتحطيم المستوى الرقمي له، وإنها تعكس مدى ما توصل اليه السباح من استخدام الطرق والأساليب التدريبية الحديثة والتي أمكن الاعتماد عليها لتحقيق أفضل الإنجازات الدولية والقارية والعالمية.

حيث يذكر "ماجليشيو Meglischio" (2003م) أن تحطيم الأرقام القياسية تحتل مكانة هامة لدى السباحين وكذا المدربين، وقد تركزت هذه الأهمية في المجال التنافسي من خلال مرور جسم السباح خلال الماء في أقل زمن ممكن. (14: 266)

وقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالإعداد المتكامل للفرد الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والتدريبية وحيث ان التدريب هو الوسيلة التي تساهم بالنصيب الأكبر في تحقيق الانجاز الرقمي للسباحين فقد نال التدريب والتخطيط الجيد له في السباحة حظاً وفيراً من الاهتمام في محاوله من العلماء والمتخصصون الاستفادة من العلوم الأخرى في عمليه التطوير وخاصة ان متطلبات السباحة والتي يكون التنافس فيها بين السباحين علي الثواني وكسورها وتزيد عن غيرها من الرياضات الأخرى. (1: 26)

ويرى كل من "وجدي الفاتح ومحمد لطفي" (2002م) أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبني \* معلم تربية رياضية بدولة الكويت.

عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني، وهو المدخل الرئيسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية المثلى، وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (12: 85)

ويؤكد ذلك "طلحة حسام الدين وآخرون" (1997م) أن تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" هي همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين للقوة العضلية كصفة أساسية وأن هذه التدريبات تقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة برفع مستوى سرعة الأداء. (3: 79)

ويذكر "موران وماجلين Moran & Meglynn" (1990م) أن أسلوب تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة. (15: 69)

حيث تلعب القدرة العضلية دوراً كبيراً في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المهارات لذا فقد اهتم العديد من الباحثين بتنمية هذه الصفة البدنية الهامة واتفقت العديد من المراجع على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة والسرعة معاً وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمرينات تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً أفضل من تدريب عنصري القوة والسرعة منفرداً. (17: 314)

ويؤكد "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (1996م) بأن القدرة العضلية تعد مطلباً أساسياً لأداء أغلب المهارات الرياضية، ولكي يمكن من تنميتها بدرجة عالية فإنه يجب تنمية كلا من القوة والسرعة بدرجة عالية، وهناك العديد من الطرق لتنمية القدرة العضلية واحد هذه الطرق هي تمرينات دورة "الإطالة والتقصير". (4: 32-33)

وعلى الرغم من أهمية تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" لتطوير القدرة العضلية للسباحين أصحاب الهمم إلا أننا نجد أن بعض المدربين لا يهتمون باستخدام مثل هذه التدريبات والبعض

الآخر يستخدمها ولكن على فترات متقطعة وبدون التقنين العملي لها على الرغم من أن أهمية استخدام هذه التدريبات للسباحين أصحاب الهمم.

ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية وارتباطه بالرياضة السباحة بصفة عامة وسباحة ذو الهمم بصفة خاصة وذلك من خلال كونه لاعب سباحة سابق وقيامه بإجراء العديد من البحوث في مجال السباحة، فقد لاحظ انخفاض المستوى المهارى والبدني للسباحين ذو الهمم وظهر ذلك جلياً من خلال ثبات المستوى الرقمي للسباحين رغم استمرار السباحين أصحاب الهمم في العملية التدريبية وعدم الانقطاع عن التدريب.

وفي ضوء ما تقدم قام الباحث بعمل مسح للعديد من المراجع والدراسات العلمية العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، فقد لاحظ الباحث في حدود علمهما عدم تطرق أي من الدراسات السابقة إلى تدريبات دورة الإطالة - تقصير لتطوير القدرة العضلية في سباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم، مما دفع الباحث إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات دورة "الإطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم.

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات دورة "الإطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم.

### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم لصالح القياس البعدي.
2. يوجد نسب تقدم بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم.

### مصطلحات البحث:

#### 1. تدريبات دورة الإطالة - تقصير:

هي تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بانقباض مركزي



قوى بقدر ما يمكن، حيث يسمى ما يتبع الإطالة الفجائية "رد فعل الإطالة" ويكون ناتج الانقباض أكثر قوة وسرعة. (10: 108)

## 2. أصحاب الهمم:

"هم السباحون الذين يعانون من شلل اطفال قليل التأثير على الطرف السفلي".

(تعريف إجرائي)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

### مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في سباحي 50م حرة لأصحاب الهمم فئة s10 (شلل اطفال قليل التأثير للطرف السفلي) بنادي السلام للمعاقين بمحافظة القليوبية والبالغ عددهم (16) سباح، ولقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (16) سباح، حيث تم اختيار عدد (10) سباحين كعينة أساسية من مجتمع البحث بنسبة مئوية قدرها (62.50%)، بالإضافة إلى عدد (6) سباحين لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

### اعتدالية توزيع العينة:

قام الباحث بإجراء اعتدالية توزيع العينة بين أفراد العينة وجدول (1) يوضح اعتدالية توزيع العينة بين أفراد العينة.

## جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في جميع المتغيرات ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	17.42	0.20	17.40
	الطول	سم	165.77	3.58	167.00
	الوزن	كجم	69.76	1.09	69.00

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2	ISSN : 2735-461X
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	165.65	3.99	167.00
	الوثب العمودي من الثبات	سم	24.29	2.62	24.00
	دفع كرة طبية زنة 3 كجم	متر	5.02	0.20	5.05
	الجلوس من القرفصاء ١٥ ث	عدد مرات	9.12	0.78	9.00
	دفع الجذع ١٥ ث	عدد مرات	8.18	0.88	8.00
	المستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة	ثانية	34.18	0.95	34.00

يوضح جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-1.01، 2.09) أي إنها انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في جميع هذه المتغيرات.

وسائل وادوات جمع البيانات:

1- وسائل جمع البيانات:

أولاً: قياس معدلات النمو:

(جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر) - ميزان طبي معايير لقياس الوزن (بالكيلو جرام) - قياس السن (بالسنة).

ثانياً: تحديد اختبارات القدرة العضلية الخاصة بسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم:

لتحديد أهم اختبارات القدرة العضلية الخاصة بسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم، فقد تم الرجوع للدراسات السابقة منها على سبيل المثال دراسة "عمر عادل سعيد" (2016م) (5)، ودراسة "محمد فارس محمد" (2014م) (6)، ودراسة "مختار امين شومان" (2011م) (8)، وقد وجد الباحث أن أكثر الاختبارات القدرة العضلية ارتباطاً بسباحة 50 متر حرة هي (اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار الوثب العمودي من الثبات - اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كجم - اختبار الجلوس من القرفصاء ١٥ ث - اختبار دفع الجذع ١٥ ث) ملحق (2)

ثالثاً: قياس المستوى الرقمي لسباحة 50م حرة:

قام الباحث بقياس المستوى الرقمي لسباحة 50م حرة، وفقاً لما جاء بالقانون الدولي للسباحة وهو عن طريق حساب الزمن للسباح بالثانية منذ انطلاقة من منصة الوقوف الى نهاية مسافة 50متر ملحق (3)

2- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن

- حمام سباحة
- شريط قياس
- مقاعد سويدية
- اطواق بلاستيك
- كرات طبية زنة 3كجم
- حبال
- ساعة إيقاف لحساب الزمن
- كفوف بلاستيكية
- زعانف
- أقماع

### الدراسة الاستطلاعية:

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2019/6/25م إلى يوم الخميس الموافق 2019/6/27م، وتهدف الدراسة الي (تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي - التعرف على مدى ملائمة وحدات البرنامج التدريبي لعينة البحث - تدريب المساعدين - اكتشاف نواحي القصور والضعف).

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من الاحد 2019/6/30م وحتى الثلاثاء 2019/7/2م حيث اجريت للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، والتأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق) ملحق (1).

#### البرنامج التدريبي:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بمجال البحث وهو التدريب بصفة عامة وتدريبات دورة "الاطالة والتقصير" في السباحة بصفة خاصة، حيث توصل الباحث الي محتوى البرنامج التدريبي المقترح، ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع راي الخبراء ملحق (4) لعرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء في مجال التدريب والسباحة ملحق (5)، وتوصل الباحث الى:

#### 1- تحديد الهدف العام للبرنامج:

تطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات دورة "الاطالة والتقصير".

**2- أسس البرنامج:**

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.
- تحديد عدد مرات تكرار كل تدريب وفترات الراحة وعدد المجموعات.
- تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقاً لكل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج.
- مراعاة تقليل فترات الراحة الإيجابية تدريجياً مع زيادة شدة وحجم التمرينات المستخدمة.

**3- محتوى البرنامج:**

- اشتمل البرنامج على عدد من التمرينات حيث بلغ عدد تمرينات الاحماء والتهيئة البدنية (15) تمرين، وبلغ عدد تمرينات دورة "الاطالة والتقصير" لتنمية القدرة العضلية بالجزء الرئيسي (20) تمرين، وبلغ عدد التمرينات المائية (15) تمرين، وعدد تمرينات الختام (5) تمرينات. ملحق (5)

**4- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي:**

- الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.
- تراوح زمن الوحدة التدريبية بدون الإحماء والتهدة ما بين (60 - 90) دقيقة.
- تراوح زمن الإحماء ما بين (20 - 26) دقيقة بإجمالي (184) دقيقة.
- تراوح زمن تدريبات الجزء الرئيسي ما بين (63 - 129) دقيقة بإجمالي (826) دقيقة.
- تراوح زمن تدريبات السباحة ما بين (49 - 150) دقيقة بإجمالي (734) دقيقة.
- تراوح زمن الختام ما بين (10:13) دقائق بإجمالي (92) دقيقة.
- بلغ اجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهدة (1652) دقيقة.
- درجات الحمل المستخدمة ما بين متوسطة وعالية وقصوى.
- تشكيل دورة الحمل الفترية (1:2) أسبوع حمل متوسط إلى اسبوعين حمل عالي.
- طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ومنخفض الشدة حيث تراوحت الشدة ما بين (35% : 100%).

قام الباحث بتوزيع درجات الحمل الأسبوعية واليومية وزمن الوحدات التدريبية وعددها وتوزيع الوحدات اليومية وفقا لنسب محتوى البرنامج خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح. ملحق(7)

### الدراسة الأساسية:

#### 1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم وذلك يوم الأربعاء الموافق 2019/7/3م حتى الخميس 2019/7/4م.

#### 2- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" وذلك في المدة من يوم السبت الموافق 2019/7/6م إلى يوم الخميس الموافق 2019/8/29م، ولمدة (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا هي أيام الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع. ملحق(7)

#### 3- القياس التتبعي:

قام الباحث بإجراء القياس التتبعي في الاختبارات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق 2019/8/2م وحتى الجمعة 2019/8/3م

#### 4- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الاختبارات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2019/8/31م وحتى الاحد الموافق 2019/9/1م

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- اختبار دلالة الفروق (ت).

- التباين.
- حساب أقل فرق معنوي.
- نسب التحسن).

### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

### جدول (2)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات

القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة ن=10

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الوثب العريض من الثبات	بين القياسات داخل القياسات	1442.07 240.90	2 27	721.04 8.92	*80.83
الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات داخل القياسات	15.27 54.60	2 27	7.64 2.02	*3.78
دفع كرة طبية زنة 3 كجم	بين القياسات داخل القياسات	7.05 0.95	2 27	3.53 0.04	*88.25
الجلوس من القرفصاء ١٥ ث	بين القياسات داخل القياسات	76.87 19.00	2 27	38.44 0.70	*54.91
دفع الجذع ١٥ ث	بين القياسات داخل القياسات	84.47 20.50	2 27	42.24 0.76	*55.58
المستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة	بين القياسات داخل القياسات	51.47 21.90	2 27	25.74 0.81	*31.78

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى عند 0.05 = 3.35

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

.L.S.D

## جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في

اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة

L.S.D	الفروق			المتوسطات	المجموعات	الاختبارات
	البعدي	التتبعي	القبلي			
3.58	16.90	7.00		165.40	القياس القبلي	الوثب العريض من الثبات
	9.90			172.40	القياس التتبعي	
				182.30	القياس البعدي	
1.70	1.70	0.50		24.70	القياس القبلي	الوثب العمودي من الثبات
	1.20			25.20	القياس التتبعي	
				26.40	القياس البعدي	
0.24	1.16	0.35		5.02	القياس القبلي	دفع كرة طبية زنة 3 كجم
	0.81			5.37	القياس التتبعي	
				6.18	القياس البعدي	
1.00	3.90	2.30		9.20	القياس القبلي	الجلوس من القرفصاء ١٥ ث
	1.60			11.50	القياس التتبعي	
				13.10	القياس البعدي	
1.04	4.10	1.80		8.00	القياس القبلي	دفع الجذع ١٥ ث
	2.30			9.80	القياس التتبعي	
				12.10	القياس البعدي	
1.08	3.20	1.80		34.10	القياس القبلي	المستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة
	1.40			32.30	القياس التتبعي	
				30.90	القياس البعدي	

\* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة، وبين القياس التتبعي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي وذلك في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة.

## جدول (4)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات

القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة

الاختبارات	القياس القبلي	القياس التتبعي	القياس البعدي	نسبة التحسن		
				القبلي	التتبعي	البعدي
الوثب العريض من الثبات	165.40	127.40	182.30	22.97%	43.09%	10.22%
الوثب العمودي من الثبات	24.70	25.20	26.40	2.02%	4.76%	6.88%
دفع كرة طبية زنة 3 كجم	5.02	5.37	6.18	6.97%	15.08%	23.11%
الجلوس من القرفصاء ١٥ ث	9.20	11.50	13.10	25.00%	13.91%	42.39%
دفع الجذع ١٥ ث	8.00	9.80	12.10	22.50%	23.47%	51.25%
المستوي الرقمي لسباحة 50 متر حرة	34.10	32.30	30.90	5.28%	4.33%	9.38%

يتضح من جدول (4) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البحث

في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة.

## ثانياً: مناقشة النتائج:

يوضح جدول (2) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي)

في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأفراد عينة البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة، ولكن هذه الدلالات تختلف من قياس لآخر طبقاً لنوع القياس، وبناء على ذلك قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار أقل فرق معنوي **L.S.D**.

يوضح جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي -

البعدي) في اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة باستخدام أقل فرق معنوي **L.S.D** عند مستوى (0.05) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس التتبعي ولصالح القياس التتبعي مما يدل على أن القياس التتبعي أفضل من القياس القبلي في جميع اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي مما يدل على أن القياس البعدي أفضل من



القياس القبلي في جميع اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس التتبعي والبعدي ولصالح القياس البعدي مما يدل على أن القياس البعدي أفضل من القياس التتبعي في جميع اختبارات القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة.

ويرجع الباحث هذا التقدم الى خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً مما أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" وأن فاعلية تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" تؤدي إلى استجابة المغازل العضلية الموجودة في العضلات والتي عن طريقها يمكن تحديد القوة المطاطية للعضلة وهي تعتمد على كفاءة الاستجابة المنعكسة للمستقبلات الحسية للعضلات الباسطة للمفاصل ويحدث ذلك خلال الانقباض بالتطويل في سباحة 50م حرة لأصحاب الهمم.

ويتفق ذلك مع "ويستكوت ويلمور **Wilmor Westcott**" (2005م) أن تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" تعمل على استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنه توتر عالي في الوحدات الحركية المتحررة وإثارة لمستقبلات أخرى تعمل على زيادة عدد الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة. (16: 36)

كما يعزو الباحث هذا التقدم الى فاعلية البرنامج التدريبي والذي كان موجه لتطوير مستوى القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50 م لأصحاب الهمم مع مراعاة الباحث عند اختيار التمرينات النها تتناسب مع نوع الإعاقة الخاص بهم، والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة سليمة ومنظمة ومقننة ليس على افراد العينة كلها ولكن تقنين فردي.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من "محمد فاروق محمد إبراهيم" (2017م) (7)، ودراسة "هانم إبراهيم عبد الغنى" (2017م) (11)، ودراسة "يسار صبيح علي" (2016م) (13)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج المقترحة على اختبارات القدرة العضلية والمستوي المهارى للرياضات المختلفة، حيث أن البرامج المقننة والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين تؤدي إلى تنمية قدراتهم البدنية والمهارية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث.

كما يوضح جدول (4) نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث في القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م عدو لأصحاب الهمم، حيث يتضح أن متوسط اختبار الوثب العريض في القياس القبلي 165.40سم وفي القياس البعدي سم 182.30 بفارق 21.49 سم ومتوسط نسبة التحسن 10.22%، أن متوسط قياس اختبار الوثب العمودي من الثبات في القياس القبلي 24.70 وفي القياس البعدي 26.40 سم بفارق 1.70 سم ومتوسط نسبة التحسن 6.88%، أن متوسط قياس اختبار دفع كرة طبية زنة 3كجم في القياس القبلي 5.02 متر وفي القياس البعدي 6.18 متر بفارق 1.16 متر ومتوسط نسبة التحسن 23.11%، أن متوسط قياس اختبار الجلوس من القرفصاء (15ث) في القياس القبلي 9.20 عدة وفي القياس البعدي 13.10 عدة بفارق 3.90 عدة ومتوسط نسبة التحسن 42.39%، أن متوسط قياس اختبار دفع الجذع (15ث) في القياس القبلي 8.00 عدة وفي القياس البعدي 12.10 عدة بفارق 4.101 عدة ومتوسط نسبة التحسن 51.25%، أن متوسط قياس اختبار المستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأصحاب الهمم في القياس القبلي 34.10 ثانية وفي القياس البعدي 30.90 ثانية بفارق 3.20 ثانية ومتوسط نسبة التحسن 9.38%،

ويرجع الباحث التقدم في نسب تحسن الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" حيث ان الانقباض العضلي بالتقصير يعمل على تخزين العضلة كمية كبيرة من الطاقة المطاطية أثناء الانبساط وعند اتباعها مباشرة بحركة انقباض للعضلات فهذه الطاقة المطاطية المخزنة تزيد من الإنتاج الكلي للقوة، كما انه أثناء هذه الدورة يعمل الجهاز العصبي على تنمية أكبر عدد من الالياف العضلية المنقبضة ويحسن تتابع انقباضها مما يساهم في انتاج قوة أكبر.

ويؤكد على ذلك "طلحة حسام الدين وآخرون" (1997م) ان تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" هي همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من حيث انه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء. (3: 80)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من "أحمد زياد محمد عبد العال" (2015م) (2)، ودراسة "يسار صبيح علي" (2016م) (13)، ودراسة "مصطفى سعيد عبد الغفار" (2012م) (9)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث نتيجة لاستخدام تدريبات دورة الاطالة والتقصير.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولاً: الاستخلاصات:

في حدود أهداف البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أمكن الباحث من التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- 1- يؤثر استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" تأثيراً ايجابياً على مستوى اداء القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأصحاب الهمم.
- 2- استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" أظهر نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأصحاب الهمم.

#### ثانياً: التوصيات:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" لفاعليته وتأثيره الايجابي على مستوى اداء القدرة العضلية والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأصحاب الهمم.
- 2- إجراء دراسات مشابهة على عينات ذو اعاقات مختلفة من حيث الجنس والمستوي الرقمي لسباحة 50م حرة.
- 3- الاهتمام بتطوير القدرة العضلية لما لها من تأثير مباشر في تطوير الانجاز في المستوي الرقمي لسباحة 50م حرة لأصحاب الهمم .

4- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة على باقي الرياضات باستخدام تدريبات الاطالة والتقصير كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الاداء المهارى.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب الرياضي وصحه الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (1996م)
2. أحمد زياد محمد عبد العال : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام دورة" الإطالة – تقصير" على القدرة العضلية وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (2015م)
3. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1997م)
4. عبد العزيز النمر وناريمان : تدريب الانتقال- تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1996م)
5. عمر عادل سعيد (2016م) : تأثير استخدام بعض التمرينات (الايزوكينتك) المشابه لحركات السباحة الحرة بطريقتي التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين وانجاز سباحة (50) متر حرة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد 9، العدد 2.
6. محمد فارس محمد : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على المستوى الرقمي لسباق 50 متر حرة لسباحي الخماسي الحديث، بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها. (2014م)

7. محمد فاروق محمد إبراهيم : تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دوره الإطالة -  
التقشير والتدريب الوظيفي على القدرة العضلية  
للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية، جامعة جنوب الوادي.  
(2017م)
8. مختار امين شومان : تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض القدرات  
البدنية والفسولوجية لسباحي 50 م حرة للناشئين،  
بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية  
التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مجلد  
45، عدد 85.
9. مصطفى سعيد عبد الغفار : تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة -  
التقشير وتمارين المقاومة القذفية على بعض  
المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الجودو، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
حلوان.  
(2012م)
10. مفتي إبراهيم حماد : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي -  
التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.  
(2010م)
11. هانم إبراهيم عبد الغنى : تأثير تدريبات دورة "الإطالة-تقشير" على تطوير  
القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي  
لمسابقة الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.  
(2017م)
12. وجدي مصطفى الفاتح، : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب،  
محمد لطفي السيد (2002م)  
دار الهدى للنشر والتوزيع.
13. يسار صبيح علي (2016م) : تمارين خاصة وتأثيرها في تطوير السرعة  
وإنجاز 50م سباحة حرة لذوي الإعاقة فئة -S9  
S10 رجال، بحث منشور، مجلة كلية التربية  
الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الثامن  
والعشرون، العدد الرابع.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

14. **Maglischio, E.W** : Swimming Faster, the essential. Reference on technical training and program design, Human kinetics, USA. (2003)
15. **Moran& Meglynn** : Dynamic strength training sports and fitness series, Brown publisher, U.S.A. (1990)
16. **West cott Wilmor** : "Strength fitness, physiologies. Principles and training technique ", 4th ed. w. m. c .Brown communication, Inc., Madison. w. (2005)
17. **Wilmore, J.H., and costill, D.L** (1996) : physiology of sports and exercises, Human kinetics, campaign.

## تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميته

\* أ.د/ أحمد محمد محمد زينة  
 \*\*د/ محمد البيلى البيلى صبح  
 \*\*\*أ/ دينا الشناوى محمد يوسف

### مقدمة ومشكلة الدراسة :-

يعد التخطيط للتدريب الركيزة الرئيسية لتطور مستوى الرياضى ، وقد بات واضحاً أثر ذلك على رفع المستوى بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا ، وأصبح جاديا أهمية التخطيط فى عمليات التدريب على المستوى العالمى.

يذكر مفتى إبراهيم (2001م) أن التخطيط يعنى التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لها. (15: 258)

ويرى محمد البيلى (2016م) ان الاعداد الخططى من اهم الجوانب العامه في الارتقاء بمستوى اللاعب حيث يظهر مدى تقدم اللاعب مهاريا و بدنيا ونفسيا وقدرته على الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفه في كل من التوقيت و الزمن المناسب وذلك باقل قدر من بذل المجهود وقدرته على ادراك جميع المتغيرات التي تحيط به و استغلالها لصالحه وبالتالي تطويع مجريات المباراه لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز . (8: 11)

يشير محمد عبد الرحمن (2013م) الي أن الاعداد الخططى يتأسس علي الاعداد المهاري لأن خطط اللعب ما هي الا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين ولذا فان تعلم خطط اللعب يحتاج القدرة الكبيرة من التفكير لاسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة . (11: 19)

ويشير حسين عبدالرحمن القطان (2016م) أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي إن لم يكن من أهم العوامل في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات فأى ثغرة تظهر لدي

\* استاذ تدريب الملاكمه بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ  
 \*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ  
 \*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

المنافس يتوقف إستغلالها علي مدى إدراك اللاعب لتلك الثغرة وتوجيه الهجوم أو الدفاع الملائم إليها في التوقيت المناسب وبالتالي فإن التركيبات الهجومية أو الدفاعية تكون ذات فاعلية إذا استخدمت في المكان والتوقيت المناسبين ولا يتم ذلك إلا بإعداد مداخل خطية جيدة . (6: 4)

يري محمد النبيلى صبح (2016م) أن استخدام الأساليب المهارية الفردية والمركبة من خلال الاستراتيجية المقترحة تحتوي علي مداخل هجومية وحسن استغلال مساحات الملعب في كيفية ضبط الاعداد والتنفيذ للهجوم ومسافة اللعب واستغلال التحركات في الدخول والخروج والمراوغة الجيدة بعد الهجوم لايجاد ثغرات في هجوم الخصم يؤدي ذلك الي زيادة فعالية الأساليب المهارية المستخدمة في مواقف اللعب وبالتالي احراز أكبر عدد من النقاط وتحقيق الفوز المطلوب (8: 10)

الهجوم وتقسيماته المتعددة برياضة الكاراتيه:-

يشير كلا من محمد سعيد ابو النور (2002م) و معتز هلال أبو الإسعاد (2010م) محمد رمزي الجوهري (2011م) وهبة محمد علي (2012م) إلى أن الهجوم في رياضة الكاراتيه ينقسم إلى:-

- الهجوم البسيط
- الهجوم المركب
- الهجوم المضاد

#### أولاً: الهجوم البسيط

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية الفردية سواء كانت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل بجسم المنافس .

#### ثانياً: الهجوم المركب

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد أكثر من أسلوب مهاري هجومية مباشرة أو غير مباشرة في التوقيت المناسب بأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء



لكي تصل إلى جسم المنافس وتكون في المناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم والركل.

### ثالثاً: الهجوم المضاد

وهو مقدرة اللاعب على استخدام الذراعين أو الرجلين في تسديد مختلف المهارات الهجومية البسيطة و المركبة سواء كانت أو متتالية وبأقل مجهود ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكم و الركل بجسم المنافس وذلك بعد استخدام الوسائل الدفاعية المناسبة لتفادي مختلف مهارات المنافس الهجومية.

(12 :16) ، (72 :9) ، (72 :14) ، (17 :10)

### مداخل الهجوم برياضة الكاراتيه :-

يشير محمد البيلي صبح (2016م) إلى أن مداخل الهجوم في رياضة الكاراتيه تنقسم

إلى:-

- مدخل مباشر "سو.نو.سن"
- مدخل غير مباشر "جو.نو.سن"
- مدخل غير مباشر "تاي.نو.سن" (8 :5)

من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب وتحكيم رياضته الكاراتيه ومن خلال متابعتهم للكثير من البطولات المحلية والدولية لاحظ الباحثون عدم الإهتمام بالنواحي الخطئية من قبل المدربين وزيادة التركيز على الناحية البدنية والمهارية فقط بالرغم من أهميته حيث أنه يؤثر على فاعلية الأداء للاعبين , وقد قام الباحثون بدراسة إستطلاعية لعدد من المباريات الدولية والمحلية أوضحت وجود قصور في اللاعبين المحليين تمثلت في عدم قدرتهم على الإستجابات المناسبة للمواقف التنافسية وإنخفاض مستوى الهجوم المضاد وقلة فاعلية الأداء الخططى رغم أدائهم الكثير من الأساليب الهجومية إلا أنها بدون تأثير وتؤدي بشكل عشوائي , وذلك ما دفع الباحثون لعمل برنامج تدريبي مقترح علي تحسين مستوى الاداء الهجومي المضاد للاعبين الكومتيه وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكومتيه.

### هدف الدراسة :

التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت

مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميتيه.

### فرض الدراسة :

- هناك فروق دالة إحصائية بين قيم القياس القبلي والبيني والبعدي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكوميتيه قيد الدراسة.

### اجراءات الدراسة

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعته الدراسه ذو تصميم المجموعه الواحده ذو القياسات "القبلي - البيني - البعدي".

#### عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" Kumite ، بلغ قوامها 25 وانقسمت إلي فئتين وفقاً لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالأتي:

#### الفئة الأولى :

خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، وعددهم 12 لاعب وذلك بهدف التعرف علي مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمه قيد البحث

#### الفئة الثانية :

خاصة بالتجربة الأساسية قيد الدراسة ، بنادي سخا- بمحافظة كفرالشيخ وبلغ عددهم 13 لاعب من 10 - 12 سنة .

وقد روعي عند اختيار لاعبي الفئة الثانية ما يلي :

1. أن لا يقل العمر التدريبى للاعب عن 3 سنوات فى مجال رياضة الكاراتيه تخصص

مسابقة القتال الفعلى كوميتيه Kumite .

2. أن يكون اللاعب مسجلاً بالاتحاد المصرى للكاراتيه .

3. أن يكون اللاعب فى المرحلة السنیه من 10 - 12 سنة .

## المجال المكانى :

تم إجراءات القياسات القبلية والبيئية والبعدية للاعبى مسابقة القتال الفعلى "كوميته" لعينة الدراسة الأساسية بنادى سخا بمحافظة كفرالشيخ (منطقة كفرالشيخ).

## جدول (1)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الالتواء" لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى مسابقة القتال الفعلى "كوميته" قبل إجراء التجربة ن=13

الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	11.1	11	1.32	0.22
الطول	سم	147.5	145	11.91	0.62
الوزن	كجم	48.12	45	14.31	0.65
العمر التدريبى	سنة	3.8	3.5	1.17	0.76

يتضح من جدول (1) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (0.22 - 0.76) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبى لقيم لاعبى مسابقة القتال الفعلى "الكوميته" برياضة الكاراتيه

## أدوات جمع البيانات :

## أولاً: الإستمارات (مرفق 1)

- استماره الطول والوزن
- استماره تسجيل قيم الأداء الهجومي المضاد

## ثانياً: الإختبارات (مرفق 2)

- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم فردى" من الإرتكاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "لكم مركب" من الإرتكاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل فردى" من الإرتكاز الأيسر.

- اختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيمن.
- اختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتكاز الأيسر.
- اختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيمن.
- اختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتكاز الأيسر.

### ثالثاً: الأجهزة والأدوات

- عدد 2 كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).
- مقياس الطول لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.
- أقماع .
- صفارة .
- ملعب كاراتيه.

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية قوامها (12) لاعب ممثلة لمجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة , بهدف التعرف علي مدى صدق وثبات الاختبارات :

### جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن (صدق التمايز)

$$n=1 \quad n=2=6$$

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع±	م	ع±	م		
1	لكم يمين	ث	0.059	0.39	0.027	0.50	0.11	4.34
2	لكم شمال	ث	0.046	0.43	0.052	0.53	0.10	3.76
3	لكم لركل يمين	ث	0.091	0.48	0.087	0.59	0.11	3.45
4	لكم لركل شمال	ث	0.075	0.46	0.111	0.75	0.29	6.05
5	ركل يمين	ث	0.065	0.48	0.151	0.71	0.23	3.20

ديسمبر 2020م			المجلة العلمية لعلوم الرياضة				العدد 2		ISSN : 2735-461X	
6	ركل شمال	ث	0.52	0.112	0.80	0.156	0.28	5.59		
7	ركل ركل يمين	ث	0.54	0.088	0.73	0.056	0.19	5.91		
8	ركل ركل شمال	ث	0.54	0.080	0.74	0.118	0.20	3.27		
9	مختلط يمين	ث	0.48	0.056	0.53	0.022	0.05	2.87		
10	مختلط شمال	ث	0.49	0.082	0.68	0.080	0.19	8.22		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 1.81$

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعة المميزين وغير المميزين في

الاختبارات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي  $0.05$  (1.8)

مما يشير إلي صدق الاختبارات في التميز بين المجموعة المميزة وغير مميزة

### جدول (3)

معاملات الثبات في اختبار الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر

جونوسن قيد الدراسة ن=1 ن=2=6

م	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة ر
			س	±ع	س	±ع		
1	لكم يمين	ث	0.39	0.059	0.41	0.033	0.02	0.911
2	لكم شمال	ث	0.43	0.046	0.47	0.026	0.04	0.877
3	لكم لكم يمين	ث	0.48	0.091	0.51	0.088	0.03	0.831
4	لكم لكم شمال	ث	0.46	0.075	0.43	0.092	0.03	0.981
5	ركل يمين	ث	0.48	0.065	0.50	0.051	0.02	0.920
6	ركل شمال	ث	0.52	0.112	0.49	0.102	0.03	0.859
7	ركل ركل يمين	ث	0.54	0.088	0.57	0.056	0.03	0.991
8	ركل ركل شمال	ث	0.54	0.080	0.49	0.081	0.05	0.827
9	مختلط يمين	ث	0.48	0.056	0.44	0.032	0.04	0.887
10	مختلط شمال	ث	0.49	0.082	0.51	0.077	0.02	0.922

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.754$

يتضح من جدول (3) والخاص بمعاملات ثبات الاختبارات للاعبين رياضة الكاراتيه ،

بطريقة إعادة التطبيق Test retest، يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة إعادة

التطبيق دالة إحصائياً حيث أنها أعلى من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.754$ ،  
الذى يؤكد الثقة فى الاختبار .

#### التجربة الأساسية :

تم اجرائها بالصالة المغطاه بنادي سخا -محافظه كفر الشيخ وفقا للجدول الاتي:

#### جدول (4)

##### التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

اليوم	الموافق	الإجراءات التي تمت خلاله
القياسات القبلية	من 2019-12-3 الى 2019-12-14م	القياس القبلى لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة
التجربة الأساسية	8 أسابيع من 2019-12-17م إلى 2020-2-13م	التجربة الأساسية لتطبيق البرنامج التدريبي المكون من 40 وحدة تدريبية مقترحة بواقع 5 وحدات أسبوعية .
القياسات البعدية	من 2020-2-14م إلى 2020-2-25م	القياس البعدي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة

#### جدول ( 5 )

##### خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ لدى لاعبي المجموعة التدريبية قيد الدراسة

الخصائص	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد أسابيع التطبيق	8 أسابيع تدريبية
عدد الوحدات التدريب	40 وحدة تدريبية
عدد مرات التدريب الأسبوعي	5 مرات تدريبية بالأسبوع
زمن تطبيق الوحدة	من 840 الي 9627 ث
إجمالي زمن الأحمال التدريبية المطبقة	303440 ث
نسبة فترة الراحة البينية بين المحطات التدريبية	( 1 : 2\1 ) " عمل – راحة "
نسبة فترة الراحة البينية بين المجموعات التدريبية	( 1 : 1 ) " عمل – راحة "

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :-

الجزء التمهيدي:-

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي فى زمن 697.33 دقيقة بنسبة 13.78% من

الزمن الكلى لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة ، واشتمل هذا الجزء إلى قسمين التهيئة

(الإحماء) والإعداد البدني الخاص علما بان القسم الأول التهيئة (الإحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 600 دقيقة يمثل نسبة 111.86% من الزمن الكلي لتنفيذ محتوى البرنامج للأحمال المقترحة ، وقد تضمن جزء التهيئة مجموعة من التمرينات التي تسهم في تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتنشيط الدورة الدموية ورفع درجة استعداد أجهزة جسم اللاعب لتقبل محتوى الأحمال التدريبية المقترح تنفيذها خلال الدراسة ، وقد وجهت الشدة التدريبية وفقا لنظام الطاقة الهوائي ، كما استغرق القسم الثاني (الإعداد البدني الخاص) 97.33 دقيقة بنسبة 1.92% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة على مدار الوحدات التدريبية ، وقد تضمن 3 محطات يتم التدرج في الشدة التدريبية لهم ما بين 60% إلى 84% من الحد الأقصى لتكرار الأداء الصحيح لكل تمرين على حدة مع ثبات زمن الأداء بالمحطة التدريبية 20 ثانية ، وقد راعى الباحثون أن ينفذ الأداء بالسرعة المتوسطة وفوق المتوسطة ووجهت تلك التمرينات لتخدم العضلات العامة والمشاركة خلال الأساليب الهجومية الأكثر استخداما والتي وضعت قيد البرنامج ولكن تلك التمرينات لا تتشابه مع الأداء نفسه من حيث المسار الحركي والزمني عند التنفيذ ، حيث وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي).

#### الجزء الرئيسي :-

كما نفذ محتوى الجزء الرئيسي من أحمال تدريبية مقترحة خلال زمن قدره 3960.9 دقيقة بنسب 78.3% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات قيد الدراسة ، وقد اشتمل هذا الجزء إلى 4 أقسام فرعية هما القسم الأول وهو القسم الخاص بتحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء والقسم الثاني وهو تمرينات منافسة \_تخليعية بإستخدام الأساليب المهارية والقسم الثالث وهو تمرينات المنافسة للأساليب المهارية وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن في وجود منافس إيجابي والقسم الرابع هو التدريب المبرائي.

القسم الأول من الجزء الرئيسي تحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهارى خلال المنافسة ، قد اشتمل علي 5 محطات تدريبية تحتوي علي تمرينات مشابهة لطبيعة التحركات الخاصة بالقدمين للاعب مسابقة القتال الفعلى " الكوميتة - Kumite " ، تم تقنين فردى للشدة

التدريبية وفقاً للزمن المستغرق في التنفيذ لكل لاعب على حده مع ثبات مسافة الأداء خلال المحطة التدريبية الواحدة ، وقد تراوحت الشدة التدريبية ما بين 62% : 78% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 129.6 دقيقة من الزمن الكلي بنسبة 2.56 % وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية كما وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائي + لاهوائي) على هذا القسم.

وخلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمارينات منافسة تخطيطية باستخدام الأساليب المهارية - تخطيطية وتحتوي على 12 محطة تدريبية تحتوي على تمارينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب المهارية مع ثبات الأداء بالمحطة التدريبية 30 ثانية ، و تراوحت الشدة التدريبية المنفذ بها محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم ما بين 72% : 86% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 1426.25 دقيقة من الزمن الكلي المنفذ به محتوى البرنامج التدريبي المقترح بنسبة 28.2% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي) على محتوى المحطات التدريبية لهذا القسم.

أما بالنسبة للقسم الثالث تمارينات منافسة للأساليب المهارية وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن ونفذ لاعبي عينة الدراسة خلاله 12محطة تدريبية في زمن قدره 1268.75 دقيقة بنسبة 25.08% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية بالوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ، وقد إشمئت المحطات على تمارينات منافسة للأساليب المهارية وفقاً للتوقيتات مدخل الهجوم مع ثبات زمن المحطة التدريبية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي.

أما القسم الرابع التدريب المبرائي على أداء الحركي المهارى فقد نفذ في زمن وقدره 1136 دقيقة بنسبة 22.46% من الزمن الكلي لتنفيذ الأحمال التدريبية المقترحة بالبرنامج التدريبي قيد الدراسة ، وقد اشتمل على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد راعى الباحثون في خصائص التقنين المتمثلة في لطبيعية الأسلوب الحركي المهارى المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداماً ومدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن وخصائص مكونات الهيكل البنائي.



علما بأن مسار تنفيذ محتوى النشاط الخططي بالمحطات التدريبية وعددها 3 محطات، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبرأى قد نفذ بشدة تدريبية تميزت فى تشكيلها التدرج والتوجيه، حيث انحصرت ما بين (82% الى 94% ) وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام اللاهوائى لإنتاج الطاقة وهو مشابهة للمباراة الفعلية داخل إطار المنافسة.

### الجزء الختامى :-

وخلال الجزء الختامى نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة فى زمن قدره 400 دقيقة بنسبة 7.9% من الزمن التنفيذى الكلى لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم فى عمليات الاستشفاء من آثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غلب على التمرينات العمل وفقاً للنظام الهوائى للاستشفاء لإنتاج الطاقة.

### جدول (4)

يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج على مدار 40 وحدة تدريبية خلال النموذج التطبيقي للاعبى قيد الدراسة

أجزاء الوحدة															
خصائص الأحمال التدريبية															
الجزء الختامى		الجزء الرئيسى								الجزء التمهيدي					الأسبوع التدريبى
التهذئة		القسم الرابع		القسم الثالث		القسم الثانى		القسم الأول		الإعداد البدنى الخاص		التهئية (الإحماء)		رقم الوحدة التدريبية	
مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%		
1	30	2	84	2	80	3	76	2	62	1	60	1	35	1	الأول
1	32	3	88	4	82	2	72	2	66	2	62	1	35	2	
1	30	3	86	3	80	4	74	1	68	2	60	1	35	3	
1	32	2	86	2	86	3	72	2	64	3	62	1	35	4	
1	32	2	90	2	82	3	76	1	62	1	60	1	35	5	
1	34	3	86	3	80	4	78	1	62	1	62	1	40	6	الثانى
1	34	3	90	2	82	3	74	2	66	2	64	1	40	7	
1	36	2	90	2	86	3	80	1	62	1	62	1	40	8	
1	34	2	92	3	82	4	82	2	68	1	70	1	40	9	
1	34	2	88	3	86	3	80	1	66	2	68	1	40	10	
1	36	3	90	4	84	4	82	1	66	2	66	1	35	11	الثالث
1	34	3	94	2	86	2	84	3	68	3	68	1	35	12	
1	34	3	92	3	82	3	86	2	70	2	70	1	35	13	
1	36	2	96	3	88	3	82	1	72	1	68	1	35	14	
1	34	2	92	2	86	4	86	1	70	2	72	1	35	15	

1	38	3	88	3	86	3	84	2	72	1	76	1	40	16	الرابع
1	36	3	90	4	84	4	82	2	70	2	78	1	40	17	
1	36	2	92	2	88	2	80	3	74	3	82	1	40	18	
1	38	4	88	3	82	3	82	2	72	2	78	1	40	19	
1	34	2	94	2	88	4	86	1	74	1	76	1	40	20	
1	34	3	92	3	84	3	84	1	70	2	78	1	35	21	الخامس
1	32	4	94	4	82	2	80	2	78	1	84	1	35	22	
1	30	3	88	2	84	4	84	3	66	2	78	1	35	23	
1	32	2	90	2	88	2	86	1	64	2	80	1	35	24	
1	32	3	92	3	84	2	84	1	66	1	84	1	35	25	
1	34	4	92	3	80	4	80	2	66	1	76	1	40	26	السادس
1	30	2	90	4	88	2	78	2	64	2	78	1	40	27	
1	32	3	88	2	82	3	86	1	62	1	84	1	40	28	
1	34	3	90	3	86	3	82	2	62	2	80	1	40	29	
1	32	2	92	2	82	2	84	1	66	1	82	1	40	30	
1	34	2	92	2	82	4	84	3	66	2	80	1	35	31	السابع
1	32	4	94	4	80	3	86	2	68	2	84	1	35	32	
1	30	4	90	4	88	2	80	3	70	1	82	1	35	33	
1	32	2	88	2	86	3	86	1	64	1	80	1	35	34	
1	32	2	92	2	82	2	84	1	66	1	84	1	35	35	
1	30	3	90	3	80	3	82	3	62	1	86	1	40	36	الثامن
1	34	4	94	3	84	4	84	3	66	1	84	1	40	37	
1	32	2	92	2	86	3	86	2	64	1	82	1	40	38	
1	30	3	90	4	88	4	78	3	66	1	82	1	40	39	
1	30	2	88	2	86	3	86	2	68	1	80	1	40	40	

### المعالجات الإحصائية :-

استخدم الباحثون برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS لمعالجة بيانات

الدراسة الأساسية وهي كالآتي :-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- تحليل التباين.
- اختبار النسبة المئوية.
- اختبار الـ LSD.

## عرض ومناقشة النتائج

## جدول (5)

تحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته -

kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
لكم يمين	بين القياسات	0.09738	2	0.04869	486.90
	داخل القياسات	0.03655	36	0.00010	
لكم شمال	بين القياسات	0.09931	2	0.04965	381.96
	داخل القياسات	0.05631	36	0.00013	
لكم لكم يمين	بين القياسات	0.12603	2	0.06304	153.75
	داخل القياسات	0.17026	36	0.00041	
لكم لكم شمال	بين القياسات	0.56046	2	0.28023	737.44
	داخل القياسات	0.14005	36	0.00038	
ركل يمين	بين القياسات	0.37109	2	0.18554	11.35
	داخل القياسات	0.58843	36	0.01634	
ركل شمال	بين القياسات	0.29503	2	0.14751	12.82
	داخل القياسات	0.41425	36	0.01150	
ركل ركل يمين	بين القياسات	0.23060	2	0.11530	311.93
	داخل القياسات	0.13460	36	0.00031	
ركل ركل شمال	بين القياسات	0.20586	2	0.10293	122.53
	داخل القياسات	0.30556	36	0.00084	
مختلط يمين	بين القياسات	0.05004	2	0.02502	30.14
	داخل القياسات	0.30000	36	0.00083	
مختلط شمال	بين القياسات	0.21472	2	0.10736	151.21
	داخل القياسات	0.27943	36	0.00071	

\* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.26)

من جدول (5) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة إحصائية حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (486.90 , 381.96 , 153.75 , 737.44 , 11.35 , 12.82 , 311.93 , 122.53 , 30.14 , 151.21) على الترتيب وهى أعلى من قيمة "ف" الجدولية

عند مستوى  $0.05 = (3.26)$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات متغيرات البحث تم استخدام إختبار أقل فرق معنوي L.S.D .

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين		قيمة L.S.D
			بيني	بعدي	
لكم يمين	القياس القبلي	0.51	0.06-	0.12-	7.68
	القياس البيني	0.45		0.06-	
	القياس البعدي	0.39			
لكم شمال	القياس القبلي	0.55	0.06-	0.13-	0.00087
	القياس البيني	0.49		0.07-	
	القياس البعدي	0.42			
لكم لكم يمين	القياس القبلي	0.62	0.08-	0.13-	0.015
	القياس البيني	0.54		0.05-	
	القياس البعدي	0.49			
لكم لكم شمال	القياس القبلي	0.78	0.18-	0.29-	0.014
	القياس البيني	0.60		0.11-	
	القياس البعدي	0.49			
ركل يمين	القياس القبلي	0.79	0.13-	0.24-	0.098
	القياس البيني	0.66		0.11-	
	القياس البعدي	0.55			
ركل شمال	القياس القبلي	0.78	0.13-	0.21-	0.082
	القياس البيني	0.65		0.08-	
	القياس البعدي	0.57			
ركل ركل يمين	القياس القبلي	0.75	0.13-	0.19-	0.013
	القياس البيني	0.62		0.06-	
	القياس البعدي	0.56			
ركل ركل شمال	القياس القبلي	0.79	0.12-	0.18-	0.022
	القياس البيني	0.67		0.06-	
	القياس البعدي	0.61			
مختلط يمين	القياس القبلي	0.62	0.06-	0.09-	0.022
	القياس البيني	0.56		0.03-	
	القياس البعدي	0.53			
مختلط شمال	القياس القبلي	0.74	0.09-	0.19-	0.020
	القياس البيني	0.65		0.10-	
	القياس البعدي	0.55			

يتضح من جدول (6) الخاص بدلالة الفروق بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أي مستويين دائماً لصالح المستوى التالي.

### جدول (7)

نسب التحسن لقياسات (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميتيه - kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

نسب التحسن %		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
بعدي	بيني			
30.76	13.33	0.51	القياس القبلي	لكم يمين
15.38		0.45	القياس البيني	
		0.39	القياس البعدي	
30.95	12.24	0.55	القياس القبلي	لكم شمال
16.66		0.49	القياس البيني	
		0.42	القياس البعدي	
26.53	14.81	0.62	القياس القبلي	لكم لكم يمين
10.20		0.54	القياس البيني	
		0.49	القياس البعدي	
59.18	30.00	0.78	القياس القبلي	لكم لكم شمال
22.44		0.60	القياس البيني	
		0.49	القياس البعدي	
43.63	19.69	0.79	القياس القبلي	ركل يمين
20.00		0.66	القياس البيني	
		0.55	القياس البعدي	
36.84	20.00	0.78	القياس القبلي	ركل شمال
14.03		0.65	القياس البيني	
		0.57	القياس البعدي	
33.92	20.96	0.75	القياس القبلي	ركل ركل يمين
10.71		0.62	القياس البيني	
		0.56	القياس البعدي	
29.50	17.91	0.79	القياس القبلي	ركل ركل شمال
9.83		0.67	القياس البيني	
		0.61	القياس البعدي	
16.98	10.71	0.62	القياس القبلي	مختلط يمين

ديسمبر 2020م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد 2	ISSN : 2735-461X
مختلط شمال	القياس البيئي	0.56			5.66
	القياس البعدي	0.53			
	القياس القبلي	0.74	13.84		34.54
	القياس البيئي	0.65			18.18
	القياس البعدي	0.55			

ومن خلال ماسبق يتضح وجود نسب تحسن للقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين مسابقة القتال الفعلي (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه يتضح وجود نسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (5.66 - 59.18) % لصالح القياس المتقدم.

ومن خلال العرض السابق ومن بيانات الجدول (5 ، 6 ، 7) يتضح ان هناك تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 - 59.18) % ، ويرجع الباحثون ذلك التحسن الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للأماكن المختلفة ومن خلال تمرينات المنافسة للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نو.سن Go.No.Sen) وكذلك التدريب على تلك للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نو.سن Go.No.Sen) من خلال الجزء المبرائي ، مما أدى الي زيادة مستوى الاداء الهجومي المضاد ، كما يرجع الباحثون أن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤداة من قبل عينة البحث الي تأثير استخدام للأساليب المهارية الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (جو.نو.سن Go.No.Sen) قيد الدراسة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لاستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك الاستراتيجية تدربوا عليها من خلال المحطات التدريبية المقننة بصورة فردية وتتمتع بالخصوصية في التنفيذ والاختيار وفقاً لمواقف اللعب وذلك خلال الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث ظهر التحسن الملحوظ . ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من أحمد محمود إبراهيم (2011)، إبراهيم الإبياري (2007)، كما يتفق مع نتائج دراسة محمد عبدالرحمن (2015)، ولاء حمدي فرغلي (2014) ، الآء حمدي عزمي (2014) ، أحمد محمود إبراهيم (2015) ، محمد

عبدالرحمن ومحمد الربيعان (2016) ، أحمد مصطفى علي مصطفى (2016)، معتز أبو الإسعاد (2010) ، علي فتوح عبد الفتاح عطوة (2014) ، محمد البيلي البيلي صبح (2016).  
(8،7،14،4،13،3،5،17،12،1،2)

### الاستخلاصات

- أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة, حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 – 59.18)%

### التوصيات

1. الاسترشاد بمحتوي البرنامج التدريبي المقترح علي تحسين مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين الكوميتيه .
2. ترشيد الاسس العلميه وخصائص الاحمال التدريبيه المقترحه بالبرنامج ضمن برنامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنيه المتعدده لمسابقه الكوميتيه برياضه الكاراتيه
3. الاهتمام بالخطط البحثيه الموجهه لتطوير الاداء الخططي خلال المراحل السنيه الاخرى استكمالاً للبناء العلمي لرياضه الكاراتيه
4. الاستمرار في دعم البرامج التدريبيه الحديثه والاستفاده منها في تدريب الناشئين خلال المراحل السنيه المتعدده لمسابقات الكوميتيه برياضه الكاراتيه

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

1. إبراهيم على عبد الحميد  
الإبياري (2007م)  
تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبي الكاراتيه , رسالة دكتوراة غير منشورة , جامعة المنوفية.
2. أحمد محمود إبراهيم  
(2011م)  
الإتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه , منشأة المعارف , الأسكندرية.

3. \_\_\_\_\_  
أساليب التحليل والتقنين للأحمال التدريبية الخاصة  
بالخرايط التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميته  
"Kumite" , منشأة المعارف , الأسكندرية.  
(2015م)
  4. أحمد مصطفى على  
مصطفى (2016م)
  5. الآء حمدي عزمى  
(2014م)
  6. حسين عبدالرحمن ناصر :  
القطان (2016م)
  7. على فتوح عبدالفتاح عطوة  
(2014م)
  8. محمد البيلي صبح  
(2016م)
  9. محمد رمزي الجوهري  
(2011م)
- أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب لزيادة  
الفعالية الكمية للنشاط الهجومى لدى لاعبي مسابقة  
القتال الفعلى الكوميته برياضة الكاراتيه , رسالة دكتوراة ,  
كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية.
- أثر إستخدام الجمل الحركية الهجومية على تطوير  
بعض محددات الهجوم لدى ناشئ تحت سن 12 سنة  
بمسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه.
- أثر إستخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب علي  
محددات النشاط الهجومى خلال 30 ث الأخيرة للمباراة  
لدى لاعبي مسابقات الكوميته في رياضة الكاراتيه،  
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الإسكندرية .
- التمرينات الموقفية الخاصة ببعض الخرائط التكتيكية  
وأثره على مستوى محددات النشاط الهجومى للاعبى  
مسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه ,  
رسالة ماجستير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين ,  
جامعة الإسكندرية.
- أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات  
الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوي بعض محددات  
النشاط الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلى  
(الكوميته) برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي على  
فعالية الأداء المهارى للاعبى الكوميته - , Kumite .



10. محمد سعيد أبو النور : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية المركبة على نتائج المباريات للاعب الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق. (2002م)
11. محمد عبد الرحمن محمد : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية على مؤشرات الفاعلية الكمية للأداء الخططي للاعب الكوميتيه. (2013م)
12. : أثر توجيه أحمال تدريبية مقترحة باستخدام الإيقاع الحيوى على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبى النزال الفعلى برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "علوم وفنون الرياضة" On Line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر. (2015م)
13. محمد عبد الرحمن محمد ، محمد فيصل جاسم الربيعان : تأثير تدريبات إستراتيجية التعامل مع نمط المنافس الخططى "نمط الهجوم السريع \_ نمط الهجوم المضاد السريع" وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية على بعض محددات النشاط الخططى للاعبى "الكوميتيه \_ Kumite" برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "علوم وفنون الرياضة" On Line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر. (2016م)
14. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2010م)
15. مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة . (2001م)
16. هبه محمد على حسن : تأثيرالتدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة (2012م)

الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية بنين ،  
جامعة الإسكندرية .

تأثير إستخدام الخرائط التكتيكية على مستوى الفاعلية  
الكمية لبعض محددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة  
القتال الفعلي "الكوميتة" برياضة الكاراتيه ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة حلوان .

17. ولاء حمدي فرغلي  
عبدالحميد (2014م)

## تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت

\* د/ سهيلة صالح مهدي

المقدمة:

مع بدايات القرن الحادي والعشرين واجهت المؤسسات التربوية كثير من التحديات ، ونظراً لسرعة وتيرتها لم تتمكن من مجاباتها إلا بعد أن أصابتها كثير من التعقيدات والمشاكل وما يطلق عليه أمراض العصر، ومن ثم التفتت الي القيام بدورها ليس علي الجانب الأكاديمي فقط ولكن علي الجوانب التربوية الأخرى لمواجهة تلك التحديات، ومن أهم تلك الجوانب مجال النشاط البدني التربوي ، حيث أصبحت الأنشطة الرياضية ترتبط ولقدر كبير بالأبحاث العلمية والدراسات نظراً لفائدتها الشاملة في تكوين المواطن السليم بدنياً وصحياً النافع لنفسه ووطنه، ومن هذا المنطلق لم تعد برامج أنشطة التربية البدنية تقتصر علي شغل أوقات التلاميذ وحسب بل تعدت ذلك الي ضرورة التطوير المستمر لمواكبة الدول المتقدمة في ذلك، لذا لزم أن تنتهج الدول والمؤسسات التربوية سياسات وإجراءات تطويرية تسمح لها أن تواجه وتتغلب علي التحديات التي تحول دون عملية تطوير الأنشطة ببناء الإستراتيجيات المحققة لذلك.

ويستهدف التخطيط الاستراتيجي التعليمي تعزيز عملية التكيف والانسجام بين المؤسسة التعليمية والبيئة التي تتميز بطابع التغير، وذلك من خلال تطوير نموذج مرن قابل للتعديل بغية تحقيق المستقبل المنشود للمنظمة التعليمية والتخطيط الاستراتيجي هو حلقة الوصل بين التفكير الاستراتيجي والإدارة الاستراتيجية، فهو الذي يحول الأفكار إلى مشاريع وبرامج ونشاطات وسياسات، وهو الذي يحدد جوانب القوة والضعف والفرص المتاحة والمخاطر المتوقعة، وهو الذي يجعل من القيم والمبادئ المعلنة الدستور الأخلاقي والمرجعية الحاكمة في الإدارة التعليمية.

(21 : 158)

ويضمن النشاط الرياضي للمراهق القيام بواجباته علي أحسن حال ، ويضمن له كذلك تحقيق عدة أهداف تتعلق بالجانب البدني والصحي الذي من خلاله يستطيع المراهق القيام بواجباته ويضمن \*  
مدرب بكلية التربية الأساسية بالكويت.

له لياقة بدنية شاملة ، وإملاك مهارات حركية عالية ، كما يعطي جسم المراهق قوة وحيوية ويعمل على تنشيط الدورة

الدموية ، وجميع الأجهزة الحيوية لديه النشاط الرياضي في الجوانب العقلية والعرضية والخلقية والجمالية كلها عوامل تجعلها جوانب بالغة الأهمية في حياة المراهق وضرورية له .

### مفهوم التخطيط الاستراتيجي:

تناول عدد من الباحثين والمفكرين مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومن بين هذه التعاريف نذكر:

- يعرف التخطيط الاستراتيجي على أنه "عملية توضيح الأهداف التي تسعى المؤسسة إلى نشوئها".

- التخطيط الاستراتيجي هو "عملية إدارية خاصة بوضع وإدامة العلاقة بين أهداف المؤسسة حسب وتطلعاتها، وإعادة ترتيب الأنشطة بالشكل الصحيح الذي يحقق النمو والأرباح في المستقبل". (74:5)(76 : 24)

### خصائص التخطيط الاستراتيجي:

إن الخطة الاستراتيجية تحوي عدداً من الخصائص الفريدة والمتجددة والمرنة والقادرة على الاستجابة للتغيرات والمعطيات البيئية، ولقد أشار الغالبي (٢٠٠٧م) أن عملية التخطيط الاستراتيجي الناجحة تتمتع بمجموعة من الخصائص هي:

1. إن عملية التخطيط الاستراتيجي ذات مدلول رؤيوي وحقيقي، بمعنى أن الأفكار الواردة بالخطة يجب أن تستغل بمنظور رسالي وواضح.
2. تدعم بإطار للعمل وليس بمجرد تنبؤات مادية.
3. عمليات التخطيط الاستراتيجي الجيدة تعطي اتجاهاً وليس إرباكاً وتشويشاً.
4. عمليات التخطيط الاستراتيجي الجيدة موجهة بالعملاء وحاجات السوق ومتطلبات البيئة.
5. تطور من خلال فريق عمل متكامل. (9 : 55)

### متطلبات التخطيط الاستراتيجي:

يتطلب تحقيق الأهداف المرجوة من تطوير أنشطة التربية البدنية ضرورة توافر مجموعة من المتطلبات تتمثل في الآتي:

**أ- المتطلبات الإدارية: وتتضمن:**

- نشر الرؤية في مناطق ومدارس التعليم العام.
- إصدار الكتيبات والنشرات بما تحويه الإستراتيجية وتهدف إليه.
- توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ خطة التطوير.
- دعم الإدارة العليا بوزارة التربية لإدارات التوجيه الفني للتربية البدنية.

**ب- المتطلبات البشرية: وتشمل:**

- إشراك جميع الأطراف المستفيدة والمشاركة في تنفيذ الإستراتيجية في صناعة القرارات وطرح الآراء المرتبطة بالتنفيذ.
- تدريب القيادات الإدارية الفاعلة.
- التنمية المهنية لمعلمي التربية البدنية بما يواكب المستويات العالمية.
- عقد البرامج والورش والندوات لتعزيز استخدام التكنولوجيا والوسائل التقنية والأجهزة الحديث.

**أهداف النشاط الرياضي :****- التنمية البدنية :**

الإرتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية ، فهو من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي ، وإن لم يكن أهمها علي الإطلاق ، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعمل علي تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم.

**- التنمية الحركية:**

تشمل عدد من الخبرات والمفاهيم التي تشهد حركة الإنسان وتعمل علي تطويرها وإرتقاء بكيفياتها وصف هذه المفاهيم "المهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى إلي الوصول إلي أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدي الفرد.

## - الترويح وأنشطة الفراغ:

تمثل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة وهو الهدف الذي يرمي إلى إكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذلك إثارة الإهتمامات بالأنشطة الرياضية وبشكل إتجاهات إيجابية مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام الاجتماعي. (13 : 74)

كما أن ممارسة الرياضة بأنشطتها المتنوعة تعد وسيلة من الوسائل المهمة التي تساعد الفرد على تفريغ الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة، فممارستها بالطريقة التربوية الصحيحة والمنظمة تؤثر بشكل مباشر على الفرد والطفل بشكل خاص وتكسبه اتجاهات وقيم وسلوكيات سليمة تجعله يتواءم مع أن الأنشطة التربوية الرياضية تعمل على نفسه وأفراد مجتمعه وهذا ما أشار إليه " بيوتشر Buetcher " تدعيم العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة و ذلك من خلال تدعيم قيم الصداقة والود كما تعمل على تنمية المواهب و الاستعدادات الفطرية.

(4 : 184) (13 : 14)

## مشكلة البحث:

ان مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلي مستويات العالية، يعتبر ذلك النشاط الذي يحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية بالإضافة إلي تحسين عمل كفاءة الأجهزة المختلفة للجسم كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي. (6 : 43) (1 : 39)

ولكن على أرض الواقع لم يلق النشاط الرياضي المدرسي المكانة التي تخوله من تحقيق ذلك، حيث تعتبر التربية البدنية واحدة من المجالات التي تهدف إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطناً صالحاً قادراً على الإبداع والإنجاز، ولكي يتحقق ذلك كان من الضروري الإستعانة بالمنهج العلمي بإعتباره نقطة الانطلاق إلى العالمية والقائد الأساسي نحو آفاق جديدة , لذا تتطرق مشكلة البحث من تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى دراسة:

- تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت.

**تساؤل البحث:**

- ما تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت؟

**الدراسات السابقة العربية والأجنبية:****الدراسات السابقة باللغة العربية:**

1. دراسة مهند بن عبد الطيف بن حمد الجعفري (2018م) (19) بعنوان " متطلبات تطوير مقرر بناء المناهج من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك فيصل " ، قام البحث بتحليل منهج الأسس النظرية والعلمية للكرة الطائرة للوقوف علي مدي توافر المعايير التي تم التحليل في ضوءها ، ومدي تضمينها في المحتوى ، بالإضافة إلي التعرف علي مدي مسايرة المحتوى للتطورات العالمية في مجال معايير سكروم للتعليم الإلكتروني والمتعلقة بتطوير محتوى الأسس النظرية والعلمية للكرة الطائرة.
2. دراسة مصطفى أحمد، أحمد فاروق (2016م) (18) بعنوان: "ملامح إستراتيجية الرياضة المصرية 2012-2022م، وذهبت إلى وضع ملامح عامة لإستراتيجية الرياضة المصرية حتى عام 2022م توضح الرؤية والرسالة والمحاور الرئيسية والأهداف وشكل عام لأليات التنفيذ، وإستخدم فيها الباحثان المنهج الوصفي، بهدف التعرف على تلك الملامح وكانت ملامح الإستراتيجية تشتمل على رؤية ورسالة تطوير ثقافة الممارسة العامة، وأليات الرياضة التنافسية، ونظم الإدارة الرياضية لتحقيق أهداف التنمية بالمؤسسات الرياضية المصرية.
3. دراسة عز الدين النعيمي (2016م) (12) بعنوان: " واقع استخدام معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة إربد لاستراتيجيات التقويم الجديدة وأدواته والصعوبات التي يواجهونها عند تطبيقها، إشتملت على استراتيجيات جديدة للتقويم وأدواته والتعرف على الصعوبات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الرياضية أثناء تنفيذ إستراتيجية تطوير برنامج التربية البدنية.

4. دراسة عبد العزيز محمد (2015م) (11) بعنوان: "إستراتيجية مقترحة للنهوض بالرياضة المدرسية في ضوء المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة البحث، وكانت عينة البحث متمثلة في موجهي ومعلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية قوامها (908) فرداً، وكانت الاستنتاجات هي ضعف إستخدام المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم وعدم الإعتماد علي الوسائل التكنولوجية في عملية التعليم، قلة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة للمدرسة من الوسائل التكنولوجية الحديثة مما يعوق عملية التعليم، وجود قصور في برامج الرياضة المدرسية من خلال المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم وعدم تطبيقها في هذا المجال، ضعف نظم التقويم والمتابعة للرياضة المدرسية عبر المستجدات التكنولوجية وعدم القدرة علي تقييم الوضع القائم، وجود العديد من المعوقات التي تحد من إستخدام المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم، وأن الإستراتيجية المقترحة يمكن أن تسهم بشكل كبير في النهوض بالرياضة المدرسية في ضوء إستخدام المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم.

#### المصطلحات:

##### - النشاط الرياضي المدرسي :

هو ذلك النشاط الذي يسعى إلى تكوين المواطن تكويناً متزاناً من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ليصبح عضواً مؤثراً في المجتمع".

وهو أيضاً: " نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكملة لبعضها البعض داخل وخارج المؤسسة".

##### - التخطيط الاستراتيجي:

يعرف بأنه "منهج نظامي يستشرف آفاق المستقبلات التربوية المحتملة والممكنة، ويستعد لمواجهةها بتشخيص الإمكانيات المتاحة والمتوقعة وتصميم الاستراتيجيات البديلة واتخاذ قرارات عقلانية بشأن تنفيذها ومتابعة هذا التنفيذ". (14: ١٦٩)



## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من موجهات التربية البدنية ومعلمات التربية البدنية بمدارس التعليم الثانوي بدولة الكويت، حيث بلغ عدد الموجهات (53) موجهة وعدد معلمات التربية البدنية (71) ويوضح جدول رقم (1) ذلك.

## جدول (1)

## توصيف مجتمع وعينة البحث

م	البيان	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
1	موجهات التربية البدنية	10	%9.61	43	%41.34
2	معلمات التربية البدنية	10	%9.61	61	%58.65
	المجموع الكلي	20	%19.22	104	%100

## أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي عينة البحث في تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت، وقامت بعمل محاور الاستبيان، ويوضح جدول رقم (2) نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان.

## جدول (2)

## نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان ن = 5

م	المحور	اتفاق آراء الخبراء	النسب المئوية
1	المحور الأول: المتطلبات الإدارية	5	%100
2	المحور الثاني: المتطلبات البشرية	5	%100

يتضح من الجدول رقم (2) نسبة آراء الخبراء حول محاور الاستبيان حيث يتضح نسبة آراء الخبراء الموافقين على وجود المحور.

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (20) موجهات التربية البدنية ومعلمات التربية البدنية بمدارس التعليم الثانوي بدولة الكويت، لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

### المعاملات العلمية للاستبيان:

قامت الباحثة بإجراء صدق وثبات الاستبيان بالطرق العلمية التالية.

### صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وبين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان، ويتضح ذلك كما في الجدول رقم (3).

### جدول (3)

معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور  $N = 20$

المحور	الأول	تابع الأول	الثاني	تابع الثاني
رقم العبارة	الأهمية النسبية	الأهمية النسبية	الأهمية النسبية	الأهمية النسبية
1	*0.784	*0.482	*0.472	*0.822
2	*0.461	*0.573	*0.643	*0.581
3	*0.715	*0.762	*0.767	*0.692
4	*0.784	*0.798	*0.422	
5	*0.461	*0.533	*0.717	
6	*0.652	*0.838	*0.449	
7	*0.556	*0.590	*0.412	
8	*0.474	*0.546	*0.784	
9	*0.588	*0.516	*0.620	
10	*0.718		*0.651	

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

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.412، 0.838) مما يدل على صدق الاستبيان.

## جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان  $n = 20$ 

م	المحاور	معامل الارتباط
1	المحور الأول: المتطلبات الإدارية	*0.563
2	المحور الثاني: المتطلبات البشرية	*0.713

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

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.563، 0.713) مما يدل على أن محاور الاستمارة دالة.

## الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان (تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت). في صورته النهائية، وقد ارتضت الباحثة ميزان التقدير الثلاثي لاستمارة الاستبيان (نعم - محايد - لا) .

## عرض النتائج ومناقشتها:

## عرض النتائج:

ينص تساؤل البحث على مايلي :-

- ما تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت؟

ولإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الاستبيان والجدول ( 5 ) يوضح ذلك.

## جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمحور الأول الخاص بالمتطلبات الإدارية

ن=104

م	العبارات	معلمات ن=61		موجهات ن=43		قيمة اختبار ت
		ع	س	ع	س	
1	التمييز بين مفهومي النشاط الرياضي المدرسي التقليدي والحديث.	1.66	0.61	0.83	0.83	7.70
2	التركيز على الأسس الفلسفية للنشاط الرياضي المدرسي.	1.75	0.57	0.44	0.72	13.44
3	تضمن المفاهيم التعليمية للنشاط الرياضي المدرسي.	0.75	0.54	0.74	0.60	3.15
4	التعرف على الأسس النفسية للنشاط الرياضي المدرسي.	0.87	0.62	0.34	0.60	5.67
5	نشر رؤية الخطة الاستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي في مناطق ومدارس التعليم الثانوي.	1.61	0.59	1.47	0.71	1.42
6	إصدار الكتيبات والنشرات بما تحويه الخطة الاستراتيجية وما تهدف إليه.	0.51	0.75	1.08	0.68	5.09
7	توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذ الخطة الاستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي.	1.38	0.62	0.33	0.65	10.93
8	دعم الإدارة العليا بوزارة التربية لإدارات التوجيه الفني للتربية البدنية.	1.57	0.63	0.61	0.67	9.24
9	ربط النشاط الرياضي المدرسي بالمجتمع ومشكلاته.	1.68	0.57	1.25	0.81	4.19
10	ربط النشاط الرياضي المدرسي بالتطور التكنولوجي.	1.54	0.73	1.59	0.66	6.31
11	تحديد طرق وإستراتيجيات النشاط الرياضي المدرسي	1.25	0.64	1.51	0.73	1.11
12	التعرف على إجراءات وتصميم النشاط الرياضي المدرسي.	1.47	0.77	1.54	0.73	1.16
13	التعرف على إجراءات تقويم النشاط الرياضي المدرسي.	1.66	0.72	0.66	0.80	4.18
14	الإطلاع على تجارب الدول الأجنبية في تطوير النشاط الرياضي المدرسي.	0.35	0.62	0.34	0.60	5.87
15	تعريف النشاط الرياضي المدرسي ومميزاته.	1.87	0.59	1.47	0.75	1.42
16	تعريف اجراءات تنفيذ النشاط الرياضي المدرسي	0.84	0.75	1.08	0.66	5.09
17	التعرف على تنظيمات حديثة النشاط الرياضي المدرسي	1.62	0.62	0.33	0.02	15.99
18	تعريف عملية تقويم النشاط الرياضي المدرسي وإجراءاته.	1.43	0.63	0.61	0.32	9.24
19	تعريف عملية تطوير النشاط الرياضي المدرسي وإجراءاته.	1.56	0.57	1.25	0.99	4.57

\* داله عند مستوى 0.05 قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.988

يتضح من جدول (5) أن درجة استجابة عينة البحث (معلمات / موجهات) على عبارات محور المتطلبات الإدارية جاءت بدرجة كبيرة مما يدل على أهمية المتطلبات الإدارية عند التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.

كما يتضح أن الفقرة رقم (15) التي نصت على " تعريف النشاط الرياضي المدرسي ومميزاته " احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي ( 1.87 ) وانحراف معياري ( 0.59 ) للمعلمات و متوسط

حسابي ( 1.47 ) وانحراف معياري ( 0.75 ) للموجهات، كما جاءت الفقرة رقم ( 14 ) التي نصت على " الاطلاع على تجارب الدول الأجنبية في تطوير النشاط الرياضي المدرسي " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي ( 0.35 ) وانحراف معياري ( 0.62 ) للمعلمات و متوسط حسابي ( 0.34 ) وانحراف معياري ( 0.60 ) للموجهات.

### جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمحور الثاني والخاص بالمتطلبات البشرية

ن=104

م	العبارات	معلمات ن=61		موجهات ن=43		قيمة اختبار ت
		ع	س	ع	س	
1	إشراك جميع الأطراف المستفيدة والمشاركة في تنفيذ الخطة الإستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي.	1.09	0.73	0.62	0.77	4.10
2	تدريب القيادات الإدارية الفاعلة.	1.60	0.59	1.68	0.59	6.65
3	التنمية المهنية لمعلمي التربية البدنية بما يواكب المستويات العالمية.	1.22	0.26	1.63	0.58	4.44
4	عقد البرامج والورش والندوات لتعزيز استخدام التكنولوجيا والوسائل التقنية والأجهزة الحديث.	0.92	0.26	1.44	0.64	21.30
5	اقتناع أطراف العملية التعليمية بأهمية تطوير النشاط الرياضي المدرسي في مدارس التعليم الثانوي بما يواكب المستويات العالمية.	1.09	0.73	0.62	0.77	4.10
6	توفير مقومات تطوير معلمات التربية البدنية بما يتناسب وأعداد الطلاب الممارسة للنشاط الرياضي المدرسي.	1.09	0.73	0.62	0.77	4.10
7	تمكين الإدارات من سرعة اتخاذ القرار وحل المشكلات لتفادي المعوقات التي يمكن أن تواجه النشاط الرياضي المدرسي.	1.60	0.59	1.68	0.59	6.65
8	توفير الاحتياجات والإمكانات المادية والبشرية لتطبيق التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.	1.22	0.26	1.63	0.58	4.44
9	تقييم الوضع الراهن نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.	0.92	0.26	1.44	0.64	21.30
10	التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى الاحتياجات المادية والبشرية.	1.77	0.22	1.37	0.32	9.22
11	التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى احتياجاتها الزمنية والبرامج والأجهزة والأدوات اللازمة.	0.54	0.34	1.87	0.44	24.10
12	ضرورة المتابعة والتقويم والتحسين المستمر من قبل إدارات التوجيه الفني للتربية البدنية لتطبيق التخطيط الاستراتيجي.	1.55	0.22	1.32	0.54	1.11
13	إيجاد طرق إزالة عقبات التنفيذ والاعتماد علي خطط سريعة في تطبيق آليات تطوير النشاط الرياضي المدرسي.	1.67	0.43	1.22	0.77	8.13

\* داله عند مستوى 0.05 قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.968

يتضح من جدول (6) أن درجة استجابة عينة البحث (معلمات / موجهات) على عبارات

محور المتطلبات البشرية جاءت بدرجة كبيرة مما يدل على أهمية المتطلبات البشرية عند التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.

كما يتضح أن الفقرة رقم ( 10 ) التي نصت على " التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى الاحتياجات المادية والبشرية " احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي ( 1.77 ) وانحراف معياري ( 0.22 ) للمعلمات و متوسط حسابي ( 1.37 ) وانحراف معياري ( 0.32 ) للموجهات، كما جاءت الفقرة رقم ( 11 ) التي نصت على " التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى احتياجاتها الزمنية والبرامج والأجهزة والأدوات اللازمة " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي ( 0.54 ) وانحراف معياري ( 0.34 ) للمعلمات و متوسط حسابي ( 1.87 ) وانحراف معياري ( 0.44 ) للموجهات.

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت اليه الدراسات التي بحثت في متطلبات التخطيط الاستراتيجي في برامج التربية البدنية مثل دراسة **مهند بن عبد الطيف بن حمد الجعفري (2018م)** (19) متطلبات تطوير مقرر بناء المناهج من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك فيصل " ، قام البحث بتحليل منهج الأسس النظرية والعلمية للكرة الطائرة للوقوف علي مدي توافر المعايير التي تم التحليل في ضوءها ، ومدي تضمينها في المحتوى ، بالإضافة إلي التعرف علي مدي مسايرة المحتوى للتطورات العالمية في مجال معايير سكروم للتعليم الإلكتروني والمتعلقة بتطوير محتوى الأسس النظرية والعلمية للكرة الطائرة ، ودراسة **مصطفى أحمد، أحمد فاروق (2016م)** (18) ذهبت إلى وضع ملامح عامة لإستراتيجية الرياضة المصرية حتى عام 2022م توضح الرؤية والرسالة والمحاور الرئيسية والأهداف وشكل عام لأليات التنفيذ، وإستخدم فيها الباحثان المنهج الوصفي، بهدف التعرف على تلك الملامح وكانت ملامح الإستراتيجية تشتمل على رؤية ورسالة تطوير ثقافة الممارسة العامة، وأليات الرياضة التنافسية، ونظم الإدارة الرياضية لتحقيق أهداف التنمية بالمؤسسات الرياضية المصرية ، ودراسة **عز الدين النعيمي (2016م)** (12) إشتملت على استراتيجية جديدة للتقويم وأدواته والتعرف على الصعوبات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الرياضية أثناء تنفيذ إستراتيجية تطوير برنامج التربية البدنية ، ودراسة **عبد العزيز محمد (2015م)** (11) وكانت الاستنتاجات هي ضعف إستخدام المستحدثات التكنولوجية في

مجال التعليم وعدم الإعتماد علي الوسائل التكنولوجية في عملية التعليم ، قلة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة للمدرسة من الوسائل التكنولوجية الحديثة مما يعوق عملية التعليم ، وجود قصور في برامج الرياضة المدرسية من خلال المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم وعدم تطبيقها في هذا المجال .

### الإستنتاجات:

في ضوء هدف البحث أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1. يتطلب التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت مجال المتطلبات الادارية.
2. يتطلب التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت مجال المتطلبات البشرية.

### التوصيات :

في ضوء ماتوصلت اليه الباحثة من نتائج توصي ب:

1. ضرورة توافر المتطلبات الادارية كاحدى متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت .
2. ضرورة توافر المتطلبات البشرية كاحدى متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بدولة الكويت .

### المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم رحمة (1998م) : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي 2 للطباعة والنشر ط1، القاهرة، مصر.
2. إبراهيم سلامة بهاء الدين : الصحة والتربية الصحية. مدينة نصر، القاهرة (1997م) دار الفكر العربي، ط1، ص 44.
3. أسامة راتب (1977م) : رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية

والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 23.

4. تشارلز بيوشر (١٩٧٩م) : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ج.م.ع، ص40.

5. خالد بن عبد الله بن دهيش : الإدارة والتخطيط التربوي، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية، الرياض، ط٣.  
وعبد الرحمن بن سليمان  
الشلاش وسامي عبدالسميع  
رضوان (٢٠٠٧م)

6. رابحي عبد العزيز (2012م) : مذكرة تخرج دور حصة التربية الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط جامعة ورقلة.

7. ريسان مجيد، لؤي غانم : التربية البدنية والحركة للأطفال سن ما قبل المدرسة. (2002م)

8. صالح عبد العزيز (1968م) : التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، مصر.

9. طاهر الغالبي ووائل إدريس : الإدارة الاستراتيجية منظور منهجي متكامل، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن. (٢٠٠٧م)

10. عبد الحميد شرف (2000م) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1 ص 25.

11. عبد العزيز محمد عبد العزيز : إستراتيجية مقترحة للنهوض بالرياضة المدرسية في ضوء المستجدات التكنولوجية في مجال التعليم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، ع 73 يناير، مصر.

12. عز الدين النعيمي : واقع استخدام معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة إربد لاستراتيجيات التقويم الجديدة وأدواته والصعوبات التي يواجهونها عند تطبيقها، (2016م)



جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة

العربية السعودية، ص 355-393.

13. عصام عبد الخالق (1982م) : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب

الجامعية، ط2، مصر، ص 14.

14. علي بن حسين بن أحمد : درجة توفر متطلبات التخطيط الاستراتيجي

العامودي (2011م)

المدرسي ودرجة أهميتها وذلك من وجهة نظر

الهيئة التعليمية في المرحلة الثانوية بمدينة مكة

المكرمة، وزارة التعليم العالي، جامعة أم القرى،

المملكة العربية السعودية.

15. قاسم حسن البصري : نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد،

(1979م)

ص 19.

16. قاسم حسن حسين : علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في

(1990م)

مجال التربية، مطابع بغداد، ص 65.

17. محمد محمد الحماحي : فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة،

(1996م)

ص 45.

18. مصطفى أحمد عبد الحليم، : ملامح إستراتيجية الرياضة المصرية 2012-

أحمد فاروق عبد

2022م، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية

القادر (2016م)

الرياضية، القاهرة، ص 26.

19. مهند بن عبد الطيف بن : متطلبات تطوير مقرر بناء المناهج من وجهة

حمد الجعفري، شاهر ربحي

نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة

الملك فيصل، المجلة العلمية للدراسات التربوية

عليان (2018م)

والنفسية، مركز رفاة للدراسات والأبحاث، مج 4،

ع1.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

20. Cope Robert G, : Strategic Planning in The Millard  
Julie-A (2009)

Public Schools: the University of  
Nebraska, Lincoln, Vol.65-09A, Of

- Dissertation Abstracts International, pp. 3234.
21. **David McKean** : IT Strategy & Technology Innovation», pp: 10-11.
  22. **Davies Bent (2007)** : From School Development Plans to a Strategic Planning Framework  
".www.ncsl.org.uk/media/f7b/kpool-evidencedavies.pdf.
  23. **Fairclough, Stuart J.; Stratton, Gareth (2006)** : Effects of a Physical Education Intervention to Improve Student Activity Levels, Physical Education and Sport Pedagogy, v11 n1 (EJ818166).
  24. **Malan R (2010)** : The role of shared mental models of strategic thinking in the development of organizational strategy, Doctorate of philosophy in management, Faculty of Business, University of Southern Queensland, Australia, p:27.
  25. **Ward, D.S. & Saunders, S. & Felton, G.M. & Williams, E. & Epping, J.N. & Pate, R.R. (2006)** : Implementation of A School Environment Intervention to Increase Physical Activity in High School Girls. Health Education Research, 21(6).

## تأثير استخدام القصص الحركية علي تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة كفر الشيخ

\* أ. د / ماجدة عقل محمد

\*\* د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة

\*\*\* هدير أحمد طه عويضة

### مقدمة البحث :

تعتبر قضية الطفولة وتنشئه الاطفال من القضايا التي تلقى اهتماما واسعا بين المفكرين والتربويين على اختلاف تخصصاتهم فهي قضية تثير اهتمام المجتمع بمستوياته ذلك لأن مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الانسان ، لتأثيرها القوي والعميق على مراحل الانسان فيما بعد كما أن الطفولة هي صناعة المستقبل وإذا كان اليوم نحن في الألفية الثالثة فأنا من واجبنا أن نعد ابنائنا لمواجهة المتغيرات التي بدأت معالمها تتفتح في ظل المتغيرات المتسارعة . (3 : 13)

وتشير فريدة عثمان (2003م) أن مرحلة رياض الاطفال تعتبر من مراحل النمو الحركي الهامة للطفل حيث أنها الأساس الذي يبنى عليه جميع حركات الطفل المستقبلية لذا يطلق عليها مرحلة الحركات الأساسية وتصف أن طفل هذه المرحلة يستطيع أن يقوم بالعديد من الحركات الأساسية في مختلف أشكالها وأنواعها وعلى المتخصصون في هذه المرحلة أن يتيحوا للطفل الفرص للتعرف على هذه الحركات وفهمها وأدائها وأن دور محو اهتمامنا هو تمكين الطفل من اتقان أكبر مجموعة من الحركات واكتسابها الاكتساب الجيد السليم (7 : 60)

ويرى جمال الهندي ( 2003 م ) أن الاهتمام بتنشئة الطفل ورعاية يعتبر اهتماما بالمستقبل لان طفل اليوم هو رجل المستقبل وفي مرحلة الطفولة تحدد المعالم الرئيسية لشخصية الفرد بقدر ما يوفر له من خبرات وقدر ما تتكون قيمة واتجاهاته وميولة وأنماط سلوكه في المستقبل ، وهذا ما دعي المهتمين بالطفولة الى اجراء دراسات شاملة لواقع تربية الاطفال وتحديد واجبات الكبار نحو تنشئتهم وتعميق الفهم بمعالم هذه المرحلة وكيفية رعاية الاطفال وتوجيههم (4 : 11)

ويذكر أمجد مسلم مهدي وآخرون ( 2012 م ) إن القصص الحركية باعتبارها ظاهرة

\* أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس المتفرغ , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا

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

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

أساسية لثقافة الطفولة المستمدة من البيئة والتي تتميز بعدة مميزات جعلتها تحتل مكانة مهمة في وقتنا الحالي لخدمة العملية التربوية والتعليمية وخاصة لطفل الروضة واكسابه العادات العقلية .

( 2 : 5 )

وتشير سهير كامل أحمد ( 2000 م ) أن مرحلة الطفولة المبكرة أيضا من الفترات الحاسمة التي تتكون خلالها المفاهيم الأساسية للطفل ، فيكون الطفل لنفسه معجما لغويا وبنكا للمعلومات يمكنه تطويره يوماً بعد يوم . ( 6 : 4-5 )

### مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحثون كمتخصصين في مجال طرق التدريس وملاحظتهم ضعف أداء المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة حيث يتم التدريس لهم في حصص التربية الرياضية عن طريق برنامج نشاط يشتمل على بعض التمرينات ثم يتركوا لمزاولة باقي النشاط على بعض الأجهزة والادوات والالعب الموجودة بالمدرسة دون التوجيه وعدم التركيز علي تنمية المهارات الحركية الأساسية والتي تعتبر اساس لتنمية المهارات الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية وهذا ما دفع الباحثون لإجراء دراستها حيث تلاحظ عدم وجود أي دراسة أجريت على القصص الحركية لتنمية المهارات الأساسية لهذه المرحلة العمرية وهذا ما يعطى أهمية لا جراء البحث

يشير محمود عبد العليم (2015م) أن الحركة هي مركز الحياة بالنسبة لأطفال ما قبل المدرسة وبالتالي يكونون في حاجة الى تنمية وتهذيب قدراتهم الحركية الأساسية.

( 10 : 21 - 22 )

ويذكر كلاً من ليلي عبد العزيز ، عاصم صابر ( 2005 م ) أن مرحلة ما قبل المدرسة (الروضة) تعتبر هي البيئة التربوية المأمولة والتعليمية المضمونة لنمو وتطور الطفل من خلال الحركة ( 8 : 13 )

ويذكر أبو النجا أحمد عز الدين ( 2002 م ) أن القصة الحركية إحدى أساليب العرض القصصي للأطفال ، والمقصود بها أنها نشاط حركي يقدم للأطفال بأسلوب يعتمد على الإثارة والتشويق والتخيل ، وحب التقليد وتمثيل الأحداث . ( 1 : 2 )

**أهداف البحث :**

يهدف هذا البحث إلي تحقيق الأهداف التالية:

1. وضع مجموعة قصص حركية لأطفال ما قبل المدرسة لهدف التعرف على تأثير القصص الحركية على تنمية المهارات الاساسية لأطفال ما قبل المدرسة 0
2. التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات الأساسية موضوع البحث لدى أطفال ما قبل المدرسة .

**فروض البحث :**

1. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة
2. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية
3. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

**مصطلحات البحث :****- القصص الحركية**

وتشير منال ابو الحسن (1998م) القصص الحركية هي وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير التشكيلية والبسيطة وغالبا تأخذ من مصادر يعرفها الاطفال من خلال البيئة. (25:11)

**الدراسات السابقة :**

- 1- دراسة محروس محمود محروس (2006م) (9) بعنوان : تأثير برنامج للقصة الحركية على تحقيق بعض أغراض التربية الحركية لدى طفل الروضة " ، أهداف البحث : هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير استخدام القصص الحركية على تحقيق بعض أغراض التربية الحركية لدى طفل الروضة ، منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة

البحث : على عينة من مكونة من 45 طفل وطفلة من أطفال السنة الثانية تراوحت أعمارهم بين 5:6 سنوات ، نتائج البحث : الباحث وأشارت النتائج إلى أن برنامج القصص الحركية كان له تأثير في تنمية المهارات و المعارف والمفاهيم والمعلومات لدى الأطفال، وإن إتاحة الفرصة المنظمة للحديث والاستفسار والتساؤل بين الأطفال فيما بينهم ومع معلمتهم أكسبهم ثقة وشجاعة واحترام متبادل وحب وانتماء لروضتهم

2- دراسة سها محمد فكري (2007م) (5) بعنوان: تأثير برنامجين للقصص الحركية والألعاب الصغيرة على القدرة التعبيرية وانتباه الأطفال " ، أهداف البحث : هدفت الدراسة إلى تصميم برنامجين مقترحين للقصص الحركية والألعاب الصغيرة، والتعرف على مدى تأثيرهم على مدى رفع مستوى القدرة التعبيرية وخفض مستوى اضطراب القصور في الانتباه بما يشمل من نشاط مفرط وتسرع واندفاعية، منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث : عينة مكونة من 30 طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من 6: 9 سنوات ، نتائج البحث : وأشارت النتائج إلى أن البرنامجين المقترحين للقصص الحركية والألعاب الصغيرة قد ساعد الأطفال على تحسين مستوى القدرة التعبيرية والانتباه لديهم

3- دراسة (2009) تارا لي كمبن Tara L , Kempen (12) بعنوان: الإلمام بالقراءة والكتابة من خلال الألعاب التمثيلية الإثرائية في رياض الأطفال، بهدف تحديد أثر الألعاب التمثيلية الإثرائية على بعض جوانب النمو الأكاديمي الأولي للأطفال في مرحلة الروضة " ، أهداف البحث : هدفت الدراسة إلى تصميم برنامجين مقترحين للقصص الحركية والألعاب الصغيرة والتعرف على مدى تأثيرهم على مدى رفع مستوى القدرة التعبيرية وخفض مستوى اضطراب القصور في الانتباه بما يشمل من نشاط مفرط وتسرع واندفاعية، منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث : عينة مكونة من 30 طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من 6: 9 سنوات ، نتائج البحث : وأشارت النتائج إلى أن البرنامجين المقترحين للقصص الحركية والألعاب الصغيرة قد ساعد الأطفال على تحسين مستوى القدرة التعبيرية والانتباه لديهم .

**طرق إجراء البحث :****منهج البحث**

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع , وقد استعان الباحثون بالتصميم التجريبي ذو مجموعتان إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة , وتم إجراءات القياسات القبلية والبعدية لكلتا المجموعتان .

**مجتمع البحث**

يمثل مجتمع البحث أطفال روضة الأطفال بمدرسة الإبراهيمية القومية الخاصة بمحافظة كفر الشيخ للعام الدراسي 2019-2020م.

**عينة البحث**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت عدد العينة 48 تلميذاً من البحث الكلي والبالغ عدده 150 تلميذ وتم تقسيمهم علي 24 تلميذ للمجموعة الضابطة , 24 تلميذ للمجموعة التجريبية

**وسائل و أدوات البحث:**

وقد استخدم الباحثون الوسائل التالية :

**أ- أدوات للدلالة على معدلات النمو وقد تمثلت في القياسات التالية :**

1. العمر الزمني : بالرجوع إلي تاريخ الميلاد "لأقرب سنة" .
2. الطول : بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير "لأقرب سنتيمتر"
3. الوزن : بواسطة الميزان الطبي "لأقرب كيلو جرام" .

**ب-الإختبارات المستخدمة في البحث :**

1. إختبار الذكاء لإجلال محمد يسري
  2. إختبار قياس الحركات الأساسية لطفل ما قبل المدرسة.
- وقد اتفق الخبراء على ألا يتم أخذ جميع الحركات الأساسية للطفل بل يتم أخذ حركات معينة للطفل وهيا (المشي – الجري – الوثب) ويصف المقياس طريقة إجراء كل اختبار من الاختبارات .

## المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

للتأكد من خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية تم حساب المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , الوسيط , معامل الالتواء لإفراد عينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج البحث وهي معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) , اختبار المهارات الأساسية (المشي - الجري - وثب) الدلالات الإحصائية لتوصيف كلتا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات حيث  $n = 48$  , التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ حيث  $n = 1 = 2 = 24$  .

### جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف كلتا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

$n=48$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	5.456	5.400	0.129	1.275-	0.176-
2	طول	سم	1.685	1.700	0.143	1.241-	0.183
3	الوزن	كجم	23.417	23.000	0.767	0.004-	0.587
متغيرات الحركات الأساسية							
1	المشي	ث	31.840	32.000	4.369	1.154	0.616-
2	الجري	ث	24.874	24.750	2.119	1.834	0.361-
3	الوثب	سم	1.199	1.210	0.034	0.122	0.587-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.343

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 0.673

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.



## جدول (2)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن=1 ن=24

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو										
1	السن	سنة/شهر	5.433	0.134	5.479	0.122	0.046	1.217	1.241	0.221
2	طول	سم	1.667	0.140	1.704	0.146	0.037	1.080	0.907	0.369
3	الوزن	كجم	23.458	0.884	23.375	0.647	0.083	1.866	0.373	0.711
متغيرات الحركات الاساسية										
1	المشي	ث	31.759	4.387	31.921	4.443	0.162	1.026	0.127	0.900
2	الجري	ث	25.034	2.105	24.714	2.166	0.320	1.059	0.519	0.606
3	الوثب	سم	1.198	0.035	1.201	0.032	0.003	1.203	0.341	0.735

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. ودرجتى حرية (23، 23) = 3.132

قيمة ( ت ) الجدولية عند مس توى معنوية 0.05 = 2.021

يوضح جدول (2) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

### معاملات الصدق والثبات لإختبار الحركات الأساسية :

أولاً : الصدق : وقد تم إيجاد الصدق من خلال :

أ. صدق المحكمين : تم عرض إختبار الحركات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة الإبتدائية , على السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجال المناهج وطرق التدريس وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه الإختبارات لطفل موضوع الدراسة مع توضيح رأيهم عن طريق الإستمارة الإستطلاعية التي قدمت إليهم , وقد أبدي السادة الخبراء رأيهم في الإختبارات وتم أخذ ما إتفق عليه السادة الخبراء وإستبعاد الباقي.

ب. صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي لإختبار الحركات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة الإبتدائية بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني لإختبارات القياس , تم تطبيق الإختبارات في الفترة من 2019/9/18 : 2019/9/26 على عينة إستطلاعية قوامها (20) طفل من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية , حيث تم تطبيق الإختبارات من خلال الباحثون .

### جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لمتغيرات الحركات

الاساسية لبيان معامل الصدق ن=20

م	الحركات الأساسية	الارباعى الاعلى ن=5		الارباعى الادنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1	المشي	24.124	1.408	34.720	2.265	10.596	8.883	0.908	0.953
2	الجرى	20.714	1.452	26.982	0.367	6.268	9.361	0.916	0.957
3	الوثب	1.230	0.013	1.140	0.022	0.090	8.978	0.910	0.954

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لمتغيرات الحركات الاساسية قيد البحث 0 كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

ثانياً : الثبات :

وقد تم إيجاد الثبات من خلال معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات الحركات الاساسية لبيان معامل الثبات وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية السابق الإشارة إليها في الفترة من 2019/9/18 حتي 2019/9/26 .

#### جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات الحركات الاساسية لبيان معامل الثبات

ن=20

م	الحركات الأساسية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	المشي	29.422	2.846	29.318	2.534	0.968
2	الجري	23.848	1.753	23.716	1.832	0.963
3	الوثب	1.185	0.052	1.189	0.041	0.973

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول ( 4 ) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق ( إعادة تطبيق الاختبار ) لمتغيرات الحركات الاساسية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير الى ثبات الاختبار .

#### خطوات سير تجربة البحث:

بعد التأكد من من كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية والانتهاء من إعداد إجراءات تنفيذ تجربة البحث فقد قام الباحثون بما يلي :

أ. القياس القبلي :

لتطبيق البحث تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتان (التجريبية - الضابطة) وقوام كل واحدة منهما 24 طفل من المجتمع الأصلي للبحث وذلك يوم الثلاثاء 2019/10/1 حيث تم

تطبيق إختبار الحركات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة , ثم تم تنفيذ الوحدات التعليمية للبرنامج على المجموعة التجريبية من خلال 12 درس موزعة على ثلاث دروس اسبوعياً , علماً بأن الشكل النهائي للدرس كان على الشكل التالي :

1. المقدمة (5) ق
2. الجزء التمهيدي (5) ق
3. الجزء الرئيسي (5) ق
4. الجزء الختامي (5) ق

وبذلك يكون الزمن المخصص للوحدة 30 دقيقة .

#### ب. القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق جميع وحدات البرنامج , تم إجراء القياس البعدي على المجموعتان (التجريبية - الضابطة) يوم الثلاثاء 2019/12/3 , حيث تم تطبيق إختبار الحركات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة إستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً , واستعانوا بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قيمة ت
- معامل الارتباط
- معامل جوتمان
- تحليل التباين أحادي الإتجاه
- إختبار أقل فرق معنوي بمستوي دلالة 0.05 للتأكد من معنوية الفروق

## عرض ومناقشة النتائج :

## جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطه فى متغير الحركات الاساسية

ن=24

م	الحركات الاساسية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	المشي	31.921	4.443	27.768	0.921	4.153	0.941	4.413	13.011
2	الجري	24.714	2.166	20.850	1.064	3.864	0.499	7.746	15.636
6	الوثب	1.201	0.032	1.378	0.084	0.178	0.018	9.794	14.782

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.714

يتضح من جدول (5) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطه فى متغير الحركات الاساسية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (4.413 الى 10.932) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (12.078% الى 31.118%)

## جدول ( 6 )

معنوية حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية لدى مجموعة البحث الضابطه وفقا لمعادلات كوهن

ن = 24

الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا 2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
المشي	ث	4.413	0.000	0.458	0.487	منخفض
الجري	ث	7.746	0.000	0.723	0.644	متوسط
الوثب	سم	9.794	0.000	0.807	0.435	منخفض

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

يتضح من جدول (6) ان قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية لدى مجموعة البحث الضابطه قد تراوحت ما بين (0.422 الى 0.942) وهى دلالة تراوحت ما بين المنخفضة

والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير استخدام القصص الحركية على تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل نسبي على المتغير التابع

### جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

في متغير الحركات الأساسية ن=24

م	الحركات الأساسية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	±ع	س	±ع				
1	المشي	31.759	4.387	22.468	1.349	9.292	0.817	11.379	29.257
2	الجري	25.034	2.105	15.570	0.947	9.464	0.424	22.316	37.803
3	الوثب	1.198	0.035	1.597	0.052	0.400	0.016	24.676	33.370

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.714

يتضح من جدول (7) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الحركات الأساسية قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (11.379 الى 26.248) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (29.149% الى 64.540%)

### جدول (8)

معنوية حجم التأثير لمتغير الحركات الأساسية لدى مجموعة البحث التجريبية

وفقا لمعادلات كوهن ن=24

الحركات الأساسية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ارتباط	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
المشي	ث	11.379	0.000	0.849	1.225	مرتفع
الجري	ث	22.316	0.000	0.956	2.681	مرتفع
الوثب	سم	24.676	0.000	0.964	3.107	مرتفع

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

يتضح من جدول (8) ان قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الأساسية لدى مجموعة البحث التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت القيم ما بين (1.225 الى 3.235) وهى دلالة مرتفعة

مما يدل على فاعلية البرنامج تأثير استخدام القصص الحركية على تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل قوى على المتغير التابع

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الحركات الاساسية قيد البحث

ن=1 ن=2 24=

م	الحركات الاساسية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		س	±ع	س	±ع			
1	المشي	22.468	1.349	27.768	0.921	5.300	15.564	16.245
2	الجري	15.570	0.947	20.850	1.064	5.280	17.783	22.168
3	الوثب	1.597	0.052	1.378	0.084	0.219	10.594	18.588

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.021

يوضح جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الحركات الاساسية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (10.594 الى 17.783) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان فروق نسب التحسن قد تتراوح ما بين (14.724% الى 33.421%)

### جدول ( 10 )

معنوية حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الدلالات الإحصائية الحركات الاساسية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا 2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
المشي	ث	15.564	0.000	0.846	1.930	مرتفع
الجري	ث	17.783	0.000	0.878	2.578	مرتفع
الوثب	سم	10.594	0.000	0.718	1.197	مرتفع

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

يتضح من جدول (10) أن قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية بين مجموعتي البحث

التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت القيم ما بين (1.157 الى 3.159) وهى

دلالات مرتفعة , مما يدل على فاعلية تأثير إستخدام القصص الحركية على تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة .

### مناقشة النتائج و تفسيرها :-

**مناقشة نتائج الفرض الأول :** توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (5) , (6) والمتعلقان بنتائج القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة والتي توضح بأن البرنامج التقليدي الموجود بمرحلة لرياض الأطفال لم يكن له تأثير قوي وواضح في تنمية المهارات الأساسية لطفل ما قبل المدرسة فنجد أن البرنامج التقليدي في دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مهارة المشي حينما كانت قيمة (ت) 4.413 حقق نسبة تحسن 13.011% وقد كان حجم التأثير 0.487 وهو تأثير منخفض , ومهارة الجري عندما كانت قيمة (ت) 7.746 قد حقق البرنامج نسبة تحسن 15.636% وكان حجم التأثير 0.644 وهو تأثير متوسط , وقد حقق في مهارة الوثب عند قيمة (ت) 9.974 قد حقق نسبة تحسن 14.782% بحجم تأثير منخفض بقيمة 0.435, نسب معدلات التحسن وحجم التأثير للمهارات الأساسية تراوحت بين المنخفض والمتوسط والمرتفع , وهذا يدل على ضعف البرنامج المستخدم في تحسين المهارات الأساسية موضوع الدراسة على عينة المجموعة الضابطة .

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :** توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (7) , (8) والمتعلقان بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي وكذا حجم التأثير لبرنامج القصة المقترح على المهارات الأساسية موضوع الدراسة حيث حقق البرنامج نسبة تحسن في مهارة المشي 29.257% عند قيمة (ت) 11.379 وقد كان حجم التأثير 1.225, وحقق نسبة تحسن في مهارة الجري 37.803% عند قيمة (ت) 22.316 بحجم تأثير 2.681 , في مهارة الوثب عند قيمة (ت) 24.676 قد حقق نسبة تحسن 33.370% بحجم تأثير



3.107 , وقد كانت قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية لدى مجموعة البحث التجريبية اكبر من (0.80 ) وقد تراوحت القيم ما بين (1.225 الى 3.235) وهى دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع وذلك لما يتمتع به البرنامج من محتوى ذات هدف محدد وواضح يتماشى مع ميول ورغبات الأطفال ويشبع حاجاتهم الحركية وقد أثر البرنامج المقترح لها لتحقيق اهدافه البحثية على المجموعات التجريبية للدراسات وهذا يتفق تماماً مع نتائج المجموعة التجريبية قيد الدراسة وأثر البرنامج المقترح عليها .

**مناقشة نتائج الفرض الثالث :** توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

يتضح في جدول (9) , (10) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الحركات الأساسية وكذا فروق حجم التأثير في جميع المهارات وكانت جميع النتائج لصالح المجموعة التجريبية ففى مهارة المشي كانت فروق نسب التحسن 16.245% عند قيمة (ت) 15.564 كان حجم التأثير 1.930 , وفي مهارة الجري كانت فروق نسب التحسن 22.168% عند قيمة (ت) 17.783 كان حجم التأثير 2.578 , وفي مهارة الوثب عند قيمة (ت) 10.594 كانت فروق نسب التحسن 18.588% كان حجم التأثير 1.197 , من هنا يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت القيم ما بين (1.157 الى 3.159) وهى دلالات مرتفعة وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة وهذا يدل على قوة تأثير البرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي المستخدم من قبل الوزارة , ويتضح هذا فى برنامجنا لما تمتع به من الموضوعية والشمولية وتلبية الحاجات والواجبات الحركية التي إفتقدها البرنامج التقليدي وهذا يؤكد على نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه .

### الاستنتاجات :-

في ضوء بعد تطبيق الاجراءات البحثية وفى ضوء ما توصل اليه الباحثون من نتائج

استنتج الباحثون وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدية بالمجموعة التجريبية في تطوير الحركات الاساسية وقد ظهر ذلك في:

- وجود دلالة فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارة المشي بنسبة 16.245%
- وجود دلالة فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارة الجري بنسبة 22.168%
- وجود دلالة فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في تحسن مهارة الحبل بنسبة 14.724%

### التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:
- ضرورة ادخال برامج القصص الحركية ضمن المناهج المقررة على اطفال مرحلة ما قبل المدرسة
- ضرورة عمل دورات تثقيفية وتدريبية للمعلمين القائمين بالتدريس لأطفال ما قبل المدرسة لتعريفهم بأهمية القصص الحركية لهذه المرحلة العمرية والاطلاع على ما هو جديد من اساليب وطرق التدريس

### قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1. أبو النجا أحمد عزالدين : فاعلية استخدام القصص الحركية على التطور الحركي وبعض القيم الأخلاقية لأطفال ما قبل المدرسة ، المؤتمر الاول ، مركز رعاية وتنمية الطفولة ، ( تربية الطفل من أجل مصر المستقبل . الواقع والطموح ، الفترة من 25 . 26 ديسمبر ) ، جامعة المنصورة
2. أمجد مسلم مهدي : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام القصص الحركية لتعلم بعض الحركات الاساسية التمهيدية لمهارات بكرة اليد لاطفال ما قبل المدرسة العدد واخرون (2012 م)

- الاول ، المجلد الخامس، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعه بابل ، الكويت
3. بطرس حافظ بطرس(2004م) : تنمية المفاهيم والمهارات العلمية لاطفال ما قبل المدرسه دار المسير للنشر،عمان،2004م
4. جمال محمد : :الاعداد التربوى للطفل عند المسلمين ، مؤسسه الهندي(2003م) ام القرى المنصورة .
5. سها محمد فكري(2007م) : : تأثير برنامجين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة على القدرة التعبيرية وانتباه الأطفال ، كلية التربية ، عمان ، الأردن .
6. سهير كامل أحمد (2000م) : أسس تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .
7. فريده ابراهيم عثمان(2003م) : التربية الحركية لمرحلة رياض الاطفال والرحله الابتدائي (المجلد ط2) ، الكويت
8. ليلى عبد العزيز زهران ،عاصم : اللعب التربوى للاطفال المقومات النظرية والتطبيقية ،دار زهران للنشر والتوزيع،القاهرة صابر(2005م)
9. محروس محمود : تأثير برنامج للقصة الحركية على تحقيق بعض أغراض التربية الحركية لدى طفل الروضة"، مجلة أسبوط العلوم وفنون التربية الرياضية، عدد 22، جزء 3، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط
10. محمود عبد العليم(2015م) : منظومه الرياضة المدرسية ، دار الفكر العربى ،القاهرة .
11. منال ابو الحسن(1998م) : الرسوم لمتحركه فى التلفزيون وعلاقتها بالجوانب المعرفيه للطفل، دار النشر،القاهرة

ثانيا : المراجع الأجنبية

12. Tara L, Kempen : Literacy-Enriched Dramatic Play in Kinder garten,Faculty of Viterbo University . (2009)