



المجلة العلمية لعلوم الرياضة

فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

وافق مجلس جامعة كفرالشيخ بجلسته رقم (178) بتاريخ 28/1/2020م بناءً على موافقة مجلس كلية التربية الرياضية رقم (172) بتاريخ 14/10/2019 على اصدار مجلة علمية اقليمية محكمة لكلية التربية الرياضية، حيث تنشر فيها البحوث أو الدراسات في مجال علوم التربية البدنية والرياضة والتي يجريها أو يشترك في إجرائهاه أعضاء هيئة التدريس أو التي تقدم من الباحثين بالجهات المختلفة من داخل جمهورية مصر العربية أو خارجها، كما تمتاز المجلة بوجود اصدارات 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 ومؤتمرات علمي دوري للكلية من خلال دعم المجلة جزء من تكاليف عقد هذه الندوات والمؤتمرات العلمية.

مجلس إدارة المجلة

أ.د/ عبد الرحيم سلطفي عكاشة

عبد الرحيم عكاشة رئيس مجلس إدارة

أ.د/ اشرف رشاد علي

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث رئيس تحرير المجلة

د. محمد فكري (الفني)

مدير تحرير المجلة

أ.د/ محمد وجيه سكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د/ صبحي محمد سلام

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبد الرحيم (الشيشاوي)

سكرتير المجلة

قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة:

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

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

- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.
- ترسل البحوث أو الدراسات باسم السيد الأستاذ الدكتور / رئيس تحرير المجلة ، ويقدم الباحثون أصل البحث كاملاً بالمرفقات من (3) صور طبقاً لشروط النشر في المادة (14) مكتوبة على برنامج (Microsoft word) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4) على وجه واحد، وتترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- يصاحب البحث إقرار من الباحث أو الباحثون بأن البحث المقدم لم ينشر من قبل في أي جهة داخل أو خارج جمهورية مصر العربية.
- يتم إعداد نموذج بمعرفة هيئة تحرير المجلة لنقل حقوق الملكية الفكرية من المؤلف للناشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- يبدى 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 مصرى 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 ايجابياً والآخر سلبياً يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائياً.
- ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيهها مصرية من داخل مصر أو مبلغ (50) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنيه المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

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

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

ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

أخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

وفيمما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

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

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

اللجنة الاستشارية للمجلة

- أ.د / سعيد محمد الإمام

- أ.د / جمال أحمد سالم

- أ.د / محمد عبد السلام أبو ربيه

- أ.د / شريف علوى طه

- أ.د / احمد محمد زينه

- أ.د / نجلاء إبراهيم محمد

- أ.د / إيمان محمد أبو فريحه

- أ.د / أشرف إبراهيم عبد القادر

قائمة محتوى العدد

الصفحة

عنوان البحث

م

- .1 دور العلاقات العامة في تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت
* دلال نايف مبارك الحجرف
- .2 قياس الكفايات التدريسة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفرالشيخ
* أ. د / جمال أحمد محمد سلامة
** د/ أحمد السعيد عبدالفتاح الجلمة
*** أ/ محمد أحمد إبراهيم محمد
- .3 تأثير برنامج تأهيلي بدني على اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة من المقلعين عن التدخين بدولة الكويت
* أ/ فهد ناصر سالم الديحاني
- .4 مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للأحداث الرياضية
* أ.د/ مدحية محمد الإمام
** د/ محمد إبراهيم الحفناوى
*** أ/ مروة محمد أنور محمد
- .5 أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتباين على تحسين المستوى المهاي للاعبين كرة القدم بدولة الكويت
* د/ أحمد إبراهيم عويد المطيري
- .6 تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50 م فراشة
* أ. د / مصطفى سامي عميرة
** أ.م.د / أحمد محمد شوقيقة
*** أ.م.د / أحمد محمد عاطف الشبراوى
**** محمد رفعت يس الخولي
- .7 تأثير تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم
* أ/ محمد أحمد عبد الله جوهر

تابع قائمة محتويات البحوث

الصفحة

عنوان البحث

م

- 151 .8 تأثير برنامج تدريسي مقترن على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبى الكوميته
 * أ.د/ أحمد محمد محمد زينة
 ** د/ محمد البيلى البيلى صبح
 *** أ/ دينا الشناوى محمد يوسف
- 171 .9 تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمراحل التعليم الثانوي بدولة الكويت
 * د/ سهيلة صالح مهدي
- 187 .10 تأثير استخدام القصص الحركية على تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة كفر الشيخ
 * أ. د / ماجدة عقل محمد
 ** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمة
 *** هدير أحمد طه عويضة

دور العلاقات العامة في تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية

الرياضية بدولة الكويت

* دلال نايف مبارك الحجرف

مقدمة البحث:

نظراً لأهمية الأندية الرياضية والدور الذي تلعبه في المجتمع ولأهمية الأحداث والبطولات الرياضية واهتمام الشباب والنشء بالبطولات الرياضية سواء ذلك بالمشاركة أو بالمشاهدة وحضور المباريات والبطولات الرياضية في العصر الحديث والأزيداد المتواصل في الحاجة إليها.

أن تسويق الأحداث والبطولات الرياضية داخل الأندية الرياضية لما تدره من أموال على الأندية الرياضية أصبح أمراً هاماً ويجب إداراته بالأساليب والطرق العلمية الحديثة.

أن دور العلاقات العامة داخل الأندية الرياضية دوراً هاماً، حيث عن طريقها يتم الإعلان والاعلام والتعریف بالأندية الرياضية والأنشطة التي تقوم بها الأندية الرياضية وما تقدمه للمجتمع.

ويتحقق كلاً من كتاب *Cuttips & Gelan* (2014)، محمد عبد الفتاح (2016) أن يشمل التخطيط الاستراتيجي للعلاقات العامة التباُؤ بالحالة المرغوب فيها مستقبلاً وكذلك تحديد العوامل أو المتغيرات التي تساعده 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.

(131 : 18)، (345 : 10)

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

مشكلة البحث:

تعتبر الأندية الرياضية أحد الميادين الرياضية الهامة التي تقدم العديد من الخدمات

* حاصلة على درجة الدكتوراه في التربية البدنية ورئيس قسم تربية بدنية بوزارة التربية - دولة الكويت.

لجمهورها في صورة أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وإقامة المنافسات والبطولات الرياضية والمشاركة فيها وهذا لن يتأتى إلا في 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 التي تساعد الإدارة في المؤسسات المختلفة حتى تكون على اتصال دائم مع الجماهير في الداخل والخارج مما يعمل على تحسين قراراتها وتصحيح مسارها. (7:1)، (9:1)، (11:1)

ويرى برونсон Bronson (2015) 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. (17:54)

يتتفق كلاً من غريب عبد السميح (2016م)، جميل أحمد (2015م)، أحمد محمد (2014) إن المفهوم الأساسي للعلاقات العامة هو إيجاد التفاهم المتبادل بين المنشآت أو الأفراد القائمين بالعمل فيها، وبين الجماهير المتعاملة معها، فهي تهدف من وراء ذلك إلى إقامة سمعة طيبة للمنشأة هذا من ناحية والمحافظة على العلاقات الطيبة واستمرار التعامل مع تلك الجماهير من ناحية أخرى. (6:2)، (5:75)، (9:11)

ويعرف أشرف صالح (2015) العلاقات العامة بأنها هي الجهد المنظم الذي تبذل المنشأة بهدف تحقيق الاندماج مع المجتمع الذي توجد فيه ولا يتحقق ذلك الإندماج إلا بتكييف المنشأة لنفسها مع أهداف المجتمع واحتياجاته ومعاييره. (3:19)

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

نجمًا ويحظى بحب الجمهور واحترامه. وهناك أناس يرتبطون بالرياضية ارتباطاً وثيقاً: فأحددهم يعمل بالتدريب، وأخر يشغل منصباً في الهيكل الإداري والتنظيمي لفريق معين، وثالث يعمل بالتحكيم الرياضي. (25: 13)، (70: 6)، (82: 7)

وترى الباحثة أن الهدف الأساسي لإدارة العلاقات العامة بالأندية الرياضية هو تقوية وتدعم العلاقة بين الأندية وتدعم 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 وتسييقها وايجاد الفرص التي توفر التمويل وتتوفر الأموال داخل الأندية الرياضية من هذه البطولات والمنافسات الرياضية.

أهمية البحث وال الحاجة 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 الناجمة 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 الحالى 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 الحالى 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 (2015) 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. (17: 20)

الدراسات السابقة والمرتبطة:

1. الدراسات السابقة والمرتبطة العربية:

- دراسة أشرف صبحى محمد (2000م) (4): بعنوان "نموذج مقترن لإدارة العلاقات العامة في المجال الرياضي". وهدفت هذه الدراسة إلى وضع نظرية للعلاقات العامة في 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 في النموذج المقترن وهي التنظيم الإداري للعلاقات العامة وأهداف العلاقات العامة ووظائف العلاقات العامة والجوانب البحثية للعلاقات العامة والدور الاستشاري للعلاقات العامة ومساهمتها للإدارة العليا في اتخاذ القرار.

- دراسة نهلة محمد العربي (2012م) (14): بعنوان "محفوظ دراسي مقترن لمقرر العلاقات العامة بكليات التربية الرياضية" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ما يتم تدريسه عنها وتحليل المحتوى الدراسي لمادة العلاقات العامة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة وضع منهج دراسي لمقرر العلاقات العامة يطبق على طلاب الصف الرابع لشعب الإدارة بكليات التربية الرياضية وأوضحت فيه المنهج النظري المقترن والتوزيع الزمني 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 وتحطيم نشاط العلاقات العامة. وتكونت عينة الدراسة من (34) نادى. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة تم وضع وتحديد أهداف ووظائف وأنشطة العلاقة العامة حيث يتم تحقيق الوظائف من خلال الأنشطة التنفيذية للعلاقات العامة. ويتم إنجاز الأهداف من خلال الأنشطة والوظائف وعدم وجود جهاز إداري مستقل للعلاقات العامة في التربية الرياضية بإدارات 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 في الإدارة الاستراتيجية. وتكونت عينة الدراسة من (323) منظمة في 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 في فاعلية المنظمات من خلال الإدارة الاستراتيجية لمشاركتها في استراتيجية عمل المنظمات.
- دراسة نيكلاوس كرير Nicholas K.Krir (2015م) (20): بعنوان "استراتيجيات العلاقات العامة في الجامعة". وهدفت هذه الدراسة إلى إيضاح أهمية العلاقات العامة وإدارتها بالجامعات وكيف يمكن إنجاز أهداف المؤسسة والجماهير 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 الشئون العامة للجامعة لتحقيق الأهداف وتحديد طبيعة وهوية الجماهير الداخلية والخارجية للجامعة وكيفية التعرف على خصائصهم وتم وضع قواعد لتقدير وظائف العلاقات العامة بالجامعة.
- دراسة إيم وجيرارد Aims J, Gerrard B (2017م) (16): بعنوان "الإدارة الاستراتيجية بالمنظمات الرياضية في مجتمعات أمريكا الشمالية". وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على

طبيعة الإدارة الاستراتيجية بالمنظمات الرياضية في هذه المجتمعات أثناء مؤتمر الإدارة الاستشاري من خلال اقسام الإدارة العامة بتلك المنظمات. وتكونت عينة الدراسة من (124) مؤسسة رياضية تم اختيارها عشوائياً من مجتمعات أمريكا الشمالية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. ومن أهم نتائج هذه الدراسة تحتاج إدارة المؤسسات الرياضية إلى برنامج استراتيجي تتناسب مع الفرق الرياضية والأنشطة والخدمات التي تقدمها هذه المؤسسات ويلعب التخطيط الاستراتيجي دوراً فعالاً في المؤسسات الرياضية لذا لابد من وضع خطط عامة لبناء قاعدة عريضة من الممارسين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبوعاً الأسلوب المسحي نظراً لملائمة طبيعة إجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من خلال حصر شامل لجميع الأندية الرياضية بدولة الكويت، وإختيار عينة البحث بالطريقة العدمية 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 ويوضح ذلك كما في جدول (1).

جدول (1)

مجتمع وعينة البحث

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

أدوات جمع البيانات:

استبيان دور العلاقات العامة في 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 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 استطلاع رأي الخبراء، وقامت الباحثة بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم 10/11/2018م إلى يوم 25/11/2018م 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 للاستبيان**

ن = 30

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

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 الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان ذات دلالة إحصائياً تراوحت ما بين ($0,459$, $0,616$), مما يدل على أن جميع المحاور دالة.

ثبات الاستبيان:

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

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني الدال على ثبات محاور الاستبيان ككل
ن = 30

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

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 الإستبيان والدرجة الكلية للإستبيان ذات دلالة إحصائياً 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 1/12/2018م إلى يوم 21/12/2018م 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 χ^2 .

عرض النتائج ومناقشتها:

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

(4) جدول

التكارات والنسب المئوية ومعامل χ^2 لعبارات المحور الأول البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي

ن = 180

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

* قيمة χ^2 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 χ^2 المحسوبة ما بين (94,43، 22,90).

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

بمتابعة أخبار ومبارات بعض الفرق، حيث إن الجمهور الرياضي جمهور متقدِّم رياضياً ولم يكتفى بالأخبار الرياضية وبصورة ملتفة للانتباه وبالاخص 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 بموعده وأماكن إقامة البطولات الرياضية والتعریف بالفرق المشاركة فيها.

وهذا يتقدَّم مع دراسة كلاً من أشرف صبحى محمد (2000م) (4)، جرونج ج James (2014م) (19) أن الدور الحقيقي الذي يجب أن تقوم به روابط المشجعين بالأندية فلابد أن يكون دوراً ايجابياً يتمثل في دعم الأندية مادياً ومعنوياً، وشد أزر النادي الرياضي.
-

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

جدول (5)

التكارات والنسبة المئوية ومعامل Ka^2 لعبارات المحور الثاني فاعلية العلاقات العامة في تسويق البطولات والمنافسات الرياضية داخل النادي الرياضي

ن = 180

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

* قيمة Ka^2 الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (5) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائياً في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة Ka^2 المحسوبة ما بين (93,43، 22,93).

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 جوهره. ودور العلاقات العامة في إدارة النادي الرياضي وهناك العديد من المبادئ الذي تعمل من خلالها العلاقات العامة عند التصدي لإدارة أي أزمة تنشأ في المجال الرياضي، ومن هذه المبادئ محدودية الأهداف، الحرص على عدم إtrag 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 والنسبة المئوية ومعامل كا² لعبارات المحور الثالث دور العلاقات العامة في النادي الرياضي

ن = 180

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

* قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائياً في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة χ^2 المحسوبة ما بين (88,13 ، 15,60). 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 نادى 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 الهاامة في النادى الرياضى، وفي رسم السياسات العامة لها، والتي تعكس فلسفة النادى الرياضى ومسؤولياته الاجتماعية تجاه فئات الجماهير المختلفة من أجل تحقيق خدمة الجمهور في هذا المجال على أحسن وجه.

وهذا يتلقى 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 تتتألف 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 والنسبة المئوية ومعامل χ^2 لعبارات المحور الرابع دور العلاقات العامة في ممارسة النشاط الرياضي

180 = ن

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

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

* قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = (5,990)

يتضح من جدول (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائياً في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كا² المحسوبة ما بين (78,70، 9,10).

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

وهذا يتفق مع دراسة نيكلاوس كرير Nicholas K.Krir (2015) حيث بينت الدراسة أن لابد من اعداد العلاقات العامة لبرنامج فعال يشتمل على استراتيجيات محددة للتغير 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 ونتائجـه وفي حدود عينة البحث وخصائصـها ونتائجـ المعالجات

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

- تشارك العلاقات العامة بفاعلية العاملين وأعضاء النادي الرياضي في مناسبيتهم بوفود رسمية.
- تعمل العلاقات العامة بتبادل الخبرات والافكار مع الأندية الرياضية الأخرى من خلال استقبال الأعضاء والوفود الزائرة.
- تقدم العلاقات العامة بالنادي الرياضي التسهيلات والإشراف المباشر على السفر.

ثانياً: التوصيات:

فى حدود عينة البحث وفي ضوء النتائج التى توصلت إليها الباحثة توصى الباحثة بالأتى:

- بذل الجهود من قبل إدارة الأنشطة الرياضية وإدارة النادي الرياضي للعمل على تعديل إقامة البطولات والمنافسات الرياضية، ودراسة سبل التفعيل التي تم التوصل إليها.
- ضرورة تطوير مفهوم العلاقات العامة لدى النادي الرياضي وفقاً للتطور الحاصل في تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات لذا يجب أن تتصب جهود النادي الرياضي نحو الإهتمام بالعلاقات العامة وتطوير وتحديث وظائفها وممارستها أن يكون لها دور فعال على الموقع الإلكتروني للنادي الرياضي وهذا يؤكد على ضرورة تعلم وتطبيق ممارسى العلاقات العامة وسائل التكنولوجيا الحديثة في ممارساتهم لوظائفهم.
- تحديد الأنشطة الأساسية للعلاقات العامة تحديداً دقيقاً واسنادها إلى أجهزة العلاقات العامة وفقاً للتخصصات الموجودة دون اسناد أى أنشطة أو أعمال ليست من اختصاصات العلاقات العامة.
- أن تعمل العلاقات العامة ضمن برامجها الإتصالية على تنمية الشعور بالفخر والإعتزاز لدى العاملين بإنتسابهم للنادي الرياضي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد محمد المصري (2010) : العلاقات العامة، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة.
2. أحمد محمد المصري (2014) : العلاقات العامة وأهميتها في العصر الحديث، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
3. أشرف صالح (2015) : تصميم المطبوعات الإعلامية، ط 21، القاهرة.
4. أشرف صبحي محمد (2000) : نموذج مقترن لإدارة العلاقات العامة في المجال الرياضي، دراسة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة.
5. جميل أحمد خضر (2015) : العلاقات العامة، دار المسيرة والتوزيع والطباعة، عمان.
6. سمير عبد الحميد على (2015) : الأعلام والعلاقات العامة في المجال الرياضي.
7. عبدالسلام أبو قحف (2010) : هندسة الإعلان والعلاقات العامة، دار المعرفة الجامعية.
8. على عجوة (2013) : الأسس العلمية للعلاقات العامة، عالم الكتب، القاهرة.
9. غريب عبدالسميع (2016) : الاتصال والعلاقات العامة في المجتمع المعاصر، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية.
10. محمد عبدالفتاح (2016) : العلاقات العامة في المؤسسات الاجتماعية: اسس ومبادئ" المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر، الإسكندرية.
11. محمد محمد البادى (2015) : المشكلات المهنية في العلاقات العامة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
12. محمود السيد إسماعيل (2014) : وضع استراتيجية للعلاقات العامة في الأندية الرياضية بمدن القناة، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة
قناة السويس.

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

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

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

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

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

قياس الكفايات التدريسية لعلمي 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 وتقني لم يتحقق في أي فترة من تاريخها ، فاختصرت المسافات والأزمنة بين كل سكان الأرض وتواصل العالم مع بعضه البعض بالرؤية والكلمة ، فاصبح لزاماً على كل مجتمع أن يسأل نفسه سؤالاً مهماً ، 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 ، ولن يتحقق ذلك إلا بمراقبة سير العملية التعليمية والإطلاع على نتائجها لتحقيق أقصى مردود ينتظر منها ، والمعلم كأحد العناصر الأساسية للعملية التعليمية يعد جزءاً أساسياً ومهماً للحكم على فاعلية العملية التعليمية وأحد أسباب نجاحها أو 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 كلاً من ميرفت علي خفاجة ومصطفى السايج (2008) إلى أهمية دور معلم التربية الرياضية في التربية المتكاملة للنشئ بدنيا وعقلياً ووجدانياً واجتماعياً لذا يجب أن يتمتع المعلم بدرج عالي من الكفاءة الأداء والفنية بمهامه وأدواره المختلفة لتحقيق رسالته وأن يقف بصفة مستمرة على جميع التطورات التحدثة للطرق والأساليب والاتجاهات التربوية حتى يكون مناسباً

* استاذ 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 عائقاً 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 إلى الكفاءات التي يظهرها المعلم وتتضمن المهارات النفس حركية وأداء هذه المهارات يعتمد على ما اكتسبه المعلم سابقاً من كفايات معرفية ، وكفايات وجدانية تشير إلى استعداد المعلم وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته وسلوكه الوجداني (19 : 12-20) .

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

وبهذا الشكل فإن معلم التربية الرياضية يواجه تحديات كثيرة في مجال عمله ، هذه التحديات قد تكون عائقاً 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 على واقع الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية بالأزهر الشريف ، فهي تسلط الضوء على الكفايات التدريسية اللازم توافرها لهم .

مشكلة البحث :

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

عالية ، ويعتبر مدخل الكفايات التدريسية من أهم المداخل الحديثة في إعداد المعلم بل والأكثر شيوعاً وانتشاراً في الأوساط المهنية حيث أصبح يشكل حركة تربوية تهدف إلى إعداد المعلم الكفء القادر على مواجهة التغيرات والتحديات السريعة في عصر التطور المعرفي .

ويرى الكثير من خبراء التربية الرياضية إن القائمين على تدريس التربية الرياضية في مرحلة البحث المتوسطة (الإعدادية) يجب أن يمتلكوا الكفايات التدريسية الازمة لتدريس المهارات الرياضية المختلفة ، ولن يكون مؤهلاً للقيام بوره بكفاءة وفاعلية .

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

ونظراً 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 إلى بناء مقاييس للكفايات التدريسية هذا المقاييس يستطيع من خلاله المعلم الحكم على مستوى ويدرك نقاط قوته وضعفه ، ويستطيع من خلال التوجيه تقدير أداء المعلمين بمنتهي الدقة والموضوعية ، و تستطيع من خلاله المؤسسات المعنية بالأمر الوقوف على الواقع الفعلي لمستوى معلمي ومعلمات التربية الرياضية .

تكمن أهمية هذا البحث فيما يلي:

أولاً: الأهمية العلمية:

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

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتضاعف 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 مقاييس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية

هدف البحث :

1. بناء مقاييس علمي للكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ .
2. التعرف على 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 على الفروق في الكفايات التدريسية بين المعلمين والمعلمات طبقاً للمتغيرات الآتية (سنوات الخبرة - الجنس) .

تساؤلات البحث:

1. ما هي 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 إلى متغير الجنس (ذكور - إناث) ؟
3. هل يوجد فروق دالة إحصائياً بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلى متغير عدد سنوات الخبرة (10 عام / 11 : 20 عام / أكثر من 20 عام) ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

Teaching competencies

1. الكفايات التدريسية

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

إجراءات البحث :

أولاً- منهج البحث

يستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الإسلوب المسحي نظراً لملائمة طبيعة 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 2019/2020م .

2- عينة البحث :

اقتصرت عينة البحث على (113) معلماً ومعلمة ، وتم اختيار (20) معلماً ومعلمة بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة الإستطلاعية ، وبذلك أصبحت العينة الأساسية التي طبقت عليها الدراسة (93) معلماً ومعلمة ، بواقع (74) من الذكور ، (19) من الإناث يمثلون (6) إدارات تعليمية علي مستوى المحافظة وهم :

(إدارة كفر الشيخ ، إدارة الرياض ، إدارة سيدى سالم ، إدارة قلين ، إدارة بيلا ، 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 :

- **المجال البشري :** معلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية المنطقية الأزهرية .
- **المجال المكاني :** المعاهد الأزهرية الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ .
- **المجال الزمني :** تم إجراء البحث خلال العام الدراسي (2019 / 2020 م) .
- أجريت الجراسة الإستلاغية خلال الفترة من 2019/10/19 الي الفترة 2019/10/31 .
- أجريت الدراسة الأساسية البحث خلال الفترة من 2019/11/3 إلى الفترة من 2019/12/12 .

إعداد مواد المعالجة التجريبية :-

أولاً : وسائل جمع البيانات وتمثل فيما يلي :

قام الباحثون بتحديد البيانات المستخدمة في البحث كما يلي :

1. إستخدم الباحثون مقياس الكفايات التدريسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية التربوية الرياضية بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية يتكون من (5) محاور ، (95) عبارة . (إعداد الباحثون)
2. المقابلة الشخصية .
3. الدراسة الإستلاغية .

ثانياً . 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 وعدها خمسة محاور وهي:
- كفايات النمو المهني .
- الكفايات الأدائية .
- كفايات إدارة الصف .
- كفايات استخدام الوسائل التعليمية .

- الكفايات التكنولوجية .

1. عرض محاور الإستبيان المقترحة على السادة الخبراء :

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

جدول (2)
التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لأراء السادة الخبراء حول محاور
مقاييس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية

ن = 10

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

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

جدول (3)
رأي السادة الخبراء في مدى مناسبة ميزان التقدير المقترن
لمقاييس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية

ن = 10

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

يتضح من الجدول (3) أن نسبة موافقة الخبراء على ميزان التقدير الثلاثي لمقياس الكفايات التدريسية المقترن لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية (80 %) للمحابر 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 أيضاً ببعض المراجع العلمية للحصول على بعض عبارات الكفايات منها بما يتناسب مع المحور الخاص بها ، وفي ضوء ذلك تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وبهذا تم وضع الاستبيان في صورته الأولية وتكونت عباراته من (105) عبارة .

وقد راعي الباحثون العوامل الآتية عند صياغة عبارات الإستبيان :

- أن لا تحتمل العبارة أكثر من معنى .
- وضوح العبارة للقارئ.
- ألا تؤدي العبارة بنوع الإستجابة .
- أن تكون العبارة إيجابية بحيث تدل على المحور الموضوعة فيه .

3. عرض الإستبيان علي السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لمدى ملائمة العبارات المقترحة مع المحور الموضوعة فيه :

قام الباحثون بعرض الإستبيان في صورت الاولية علي السادة الخبراء من أجل الاتي :

- إبداء الرأي حول أنواع الكفايات التدريسية المقترحة .
- إضافة أنواع أخرى من الكفايات يرون أنها مناسبة .
- إعادة صياغة العبارة المقترحة التي قد تحتاج لذلك .
- إضافة عبارات أخرى للإستبيان .

- مدى مناسبة العبارات المقترحة لكل محور " إنتماء العبارة للمحور " (مرفق رقم 5)

- حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي :

1. صدق المقياس :

أولاًً: صدق المحكمين .

جدول (4)

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

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
%	m	%	m	%	m	%	m	%	m
100.00	90	90.00	75	100.00	64	90.00	36	100.00	7
40.00	91	100.00	76	80.00	65	100.00	37	100.00	8
80.00	92	80.00	77	100.00	66	100.00	38	80.00	9
100.00	93	100.00	78	100.00	67	100.00	39	100.00	10
90.00	94	90.00	79	80.00	68	80.00	40	90.00	11
100.00	95	90.00	80	100.00	69	100.00	41	80.00	12
50.00	96	100.00	81	100.00	70	80.00	42	40.00	13
90.00	97	90.00	82	100.00	71	100.00	43	100.00	14
80.00	98	80.00	83	90.00	72	100.00	44	90.00	15
100.00	99	100.00	84	100.00	73	80.00	45	90.00	16
50.00	100	30.00	85	80.00	74	100.00	46	90.00	17
80.00	101	80.00	86			100.00	47	30.00	18
100.00	102	90.00	87			100.00	48	100.00	19
90.00	103	100.00	88			90.00	49	90.00	20
100.00	104	90.00	89			80.00	50	100.00	21
30.00	105					40.00	51	50.00	22
						90.00	52	100.00	23
						80.00	53	100.00	24
						90.00	54	80.00	25
						90.00	55	100.00	26
						100.00	56	100.00	27
						90.00	57	90.00	28
						90.00	58	80.00	29
						100.00	59	100.00	30
						100.00	60	100.00	31
						90.00	61	80.00	32
						40.00	62	90.00	33
						80.00	63	100.00	34
						100.00	35		

يوضح جدول (4) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول عبارات ابعاد مقياس الكفايات التدريسية لمعلمى 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 إلى ما يلي .

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

جدول (5)

العدد المبدئي والنهاي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية

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

يوضح جدول (5) العدد المبدئي والنهاي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية ويتبين اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (10) عبارات من اجمالي المقياس وعدها (105) عبارة وتعديل عدد (7) عبارات وبذلك اصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (95) عبارة . مرفق رقم (6) ثانياً: صدق الإتساق الداخلى .

قام الباحثون بتطبيق الإستبيان علي عينة قوامها (20) معلم ومعلمة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولها نفس المواصفات ثم قام الباحثون بحساب معاملات الإرتباط لبيرسون بين كل من : "بين العبارة والمحور الذي تنتهي إليه ، بين العبارة والمجموع الكلى لمقياس"

جدول (6)

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

المحور الخامس			المحور الرابع			المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول					
العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م			
0.89	0.83	84	0.86	0.90	70	0.87	0.84	59	0.91	0.85	34	0.84	0.87	7	0.85	0.91	1
0.88	0.80	85	0.83	0.87	71	0.83	0.88	60	0.87	0.83	35	0.92	0.88	8	0.89	0.86	2
0.92	0.89	86	0.90	0.85	72	0.92	0.87	61	0.92	0.86	36	0.89	0.91	9	0.86	0.90	3
0.89	0.84	87	0.84	0.88	73	0.84	0.76	62	0.87	0.83	37	0.91	0.86	10	0.87	0.83	4
0.84	0.75	88	0.93	0.89	74	0.86	0.84	63	0.90	0.84	38	0.83	0.90	11	0.89	0.87	5
0.86	0.91	89	0.89	0.84	75	0.87	0.92	64	0.89	0.92	39	0.73	0.88	12	0.86	0.92	6
0.91	0.86	90	0.83	0.88	76	0.88	0.83	65	0.91	0.85	40	0.90	0.85	13			
0.83	0.78	91	0.85	0.87	77	0.90	0.86	66	0.91	0.84	41	0.81	0.86	14			
0.92	0.85	92	0.88	0.84	78	0.88	0.79	67	0.84	0.82	42	0.85	0.89	15			
0.86	0.90	93	0.91	0.89	79	0.91	0.86	68	0.91	0.88	43	0.85	0.88	16			
0.84	0.89	94	0.93	0.83	80	0.90	0.93	69	0.83	0.89	44	0.92	0.87	17			
0.91	0.84	95	0.89	0.80	81				0.83	0.88	45	0.86	0.90	18			
			0.86	0.92	82				0.89	0.92	46	0.84	0.89	19			
			0.91	0.88	83				0.86	0.90	47	0.92	0.85	20			
									0.89	0.83	48	0.83	0.78	21			
									0.82	0.91	49	0.86	0.90	22			
									0.89	0.85	50	0.84	0.81	23			
									0.83	0.87	51	0.88	0.85	24			
									0.82	0.91	52	0.84	0.87	25			
									0.88	0.78	53	0.79	0.88	26			
									0.84	0.91	54	0.89	0.80	27			
									0.91	0.85	55	0.87	0.91	28			
									0.86	0.89	56	0.88	0.92	29			
									0.80	0.89	57	0.83	0.87	30			
									0.84	0.90	58	0.82	0.90	31			
												0.85	0.80	32			
												0.83	0.79	33			

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 الكلى للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.73 - 0.93) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية وذلك عند مستوى معنوية 0.05

جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلى لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية

$n = 20$

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى 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 و اعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية

$n = 20$

المحور الخامس		المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
معامل الارتباط	م								
0.86	84	0.91	70	0.89	59	0.92	34	0.91	7
0.91	85	0.87	71	0.84	60	0.89	35	0.83	8
0.94	86	0.83	72	0.82	61	0.92	36	0.92	9
0.88	87	0.84	73	0.91	62	0.86	37	0.89	10

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=0.444

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

جدول (9)

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

ن = 20

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

المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ

Web : mkod.journals.ekb.eg

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

يوضح جدول (9) اختبار التجزئة النصفية بطريقى (سبيرمان - براون / جمان) وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث الخمسة لمقياس الكفايات التدريسية لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية بالإضافة الى اجمالى المقياس ويتبين وجود دلالات

الدراسة الإستطلاعية :

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

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

الدراسة الأساسية :

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

أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات :

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

1. المتوسط الحسابي .
2. معامل الارتباط .
3. الإنحراف المعياري .
4. معامل ألفا
5. النسبة المئوية .
6. الأهمية النسبية .
7. LSD
8. اختبار LSD

عرض النتائج :

1. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الاول :

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

وللإجابة علي هذا 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

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

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

جدول (11)

النكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا² لأراء عينة البحث في المحور الثاني الخاص بالكفايات الأدائية ن=93

كا ²	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
أولاً : الكفايات الأدائية المتعلقة بالخطيط										
45.871	84.946	237	10.753	10	23.656	22	65.591	61	7	1
17.290	78.136	218	13.978	13	37.634	35	48.387	45	8	2
20.194	79.211	221	16.129	15	30.108	28	53.763	50	9	3
28.323	81.362	227	13.978	13	27.957	26	58.065	54	10	4
23.484	80.287	224	11.828	11	35.484	33	52.688	49	11	5
23.290	79.928	223	16.129	15	27.957	26	55.914	52	12	6
20.903	79.570	222	13.978	13	33.333	31	52.688	49	13	7
41.484	83.513	233	13.978	13	21.505	20	64.516	60	14	8
39.161	84.229	235	8.602	8	30.108	28	61.290	57	15	9
37.935	83.871	234	5.376	5	37.634	35	56.989	53	16	10
54.645	86.380	241	9.677	9	21.505	20	68.817	64	17	11
ثانياً : الكفايات الأدائية المتعلقة بالتنفيذ (1) كفايات الجزء التمهيدي من الدرس										
43.419	84.588	236	10.753	10	24.731	23	64.516	60	18	12
23.484	80.287	224	11.828	11	35.484	33	52.688	49	19	13

تابع جدول (11)
 التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا² لأراء عينة البحث
 في المحور الثاني الخاص بالكفايات الأدائية ن=93

كا ²	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
37.226	83.154	232	12.903	12	24.731	23	62.366	58	20	14
18.000	78.495	219	17.204	16	30.108	28	52.688	49	21	15
18.000	78.495	219	13.978	13	36.559	34	49.462	46	22	16
27.548	81.362	227	12.903	12	30.108	28	56.989	53	23	17
21.097	79.570	222	12.903	12	35.484	33	51.613	48	24	18
18.839	78.853	220	16.129	15	31.183	29	52.688	49	25	19
22.129	79.928	223	12.903	12	34.409	32	52.688	49	26	20
(2) كفايات الجزء الرئيسي من الدرس										
12.839	76.703	214	17.204	16	35.484	33	47.312	44	27	21
16.516	78.136	218	16.129	15	33.333	31	50.538	47	28	22
47.290	84.588	236	12.903	12	20.430	19	66.667	62	29	23
29.871	82.079	229	10.753	10	32.258	30	56.989	53	30	24
7.161	74.194	207	22.581	21	32.258	30	45.161	42	31	25
25.032	80.287	224	9.677	9	39.785	37	50.538	47	32	26
13.419	76.703	214	16.129	15	37.634	35	46.237	43	33	27
22.129	79.928	223	13.978	13	32.258	30	53.763	50	34	28
56.516	86.022	240	11.828	11	18.280	17	69.892	65	35	29
17.290	78.136	218	13.978	13	37.634	35	48.387	45	36	30
56.000	87.455	244	5.376	5	26.882	25	67.742	63	37	31
47.806	84.946	237	11.828	11	21.505	20	66.667	62	38	32
22.129	79.211	221	10.753	10	40.860	38	48.387	45	39	33
23.484	80.287	224	11.828	11	35.484	33	52.688	49	40	34
32.000	82.437	230	7.527	7	37.634	35	54.839	51	41	35
45.871	84.946	237	10.753	10	23.656	22	65.591	61	42	36
(3) كفايات الجزء الخاتمي من الدرس										
34.323	82.437	230	13.978	13	24.731	23	61.290	57	43	37
32.774	81.004	226	5.376	5	46.237	43	48.387	45	44	38
25.806	81.004	226	11.828	11	33.333	31	54.839	51	45	39
54.000	86.022	240	10.753	10	20.430	19	68.817	64	46	40
81.484	89.247	249	9.677	9	12.903	12	77.419	72	47	41
22.516	79.928	223	11.828	11	36.559	34	51.613	48	48	42
ثالثاً : الكفايات الأدائية المتعلقة بالتقويم										
26.000	81.004	226	10.753	10	35.484	33	53.763	50	49	43
7.548	72.043	201	30.108	28	23.656	22	46.237	43	50	44
5.097	71.326	199	30.108	28	25.806	24	44.086	41	51	45
7.548	72.043	201	30.108	28	23.656	22	46.237	43	52	46
12.452	74.910	209	25.806	24	23.656	22	50.538	47	53	47
2.774	68.459	191	34.409	32	25.806	24	39.785	37	54	48
3.161	70.609	197	30.108	28	27.957	26	41.935	39	55	49
6.258	71.685	200	21.505	20	41.935	39	36.559	34	56	50
4.065	70.968	198	30.108	28	26.882	25	43.011	40	57	51
9.548	73.835	206	26.882	25	24.731	23	48.387	45	58	52

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

جدول (12)

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

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

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

جدول (13)

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

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

قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية = 0.05

جدول (14)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة $\alpha=0.05$ لأراء عينة البحث
في المحور الخامس الخاص بالكفايات التكنولوجية

ن=93

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

قيمة $\alpha=0.05$ عند مستوى معنوية 5.99**2. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني :**

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

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الفروق بين متوسطات استجابات افراد مجموعتي البحث (معلمين - معلمات) في محاور مقياس الكفايات التدريسية لمعلمى 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 لمعلمى التربية الرياضية قيد البحث

ن=93

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

العدد 2			المجلة العلمية لعلوم الرياضة				ديسمبر 2020م
ISSN : 2735-461X							
*4.643	3.391	1.245	1.942	25.579	1.865	26.824	كفايات إدارة الصف 3
*2.669	2.063	0.919	1.896	33.527	2.216	34.446	كفايات استخدام الوسائل التعليمية 4
*3.320	2.651	0.698	1.243	20.316	1.298	21.014	الكفايات التكنولوجية 5
*3.890	5.473	8.671	5.196	214.262	7.323	222.933	الاجمالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.990

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

3. عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث :

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

وللإجابة على 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) في محاور مقاييس 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) في محاور مقاييس الكفايات التدريسية قيد البحث

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

	1.161	104.490	90	داخل المجموعات		
		199.364	92	المجموع		
*41.710	58.895	117.790	2	بين المجموعات	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	4
	1.412	127.080	90	داخل المجموعات		
		244.870	92	المجموع		
*34.511	41.896	83.792	2	بين المجموعات	الكفايات التكنولوجية	5
	1.214	109.260	90	داخل المجموعات		
		193.052	92	المجموع		
*41.105	1186.173	2372.346	2	بين المجموعات	الاجمالى	
	28.857	2597.130	90	داخل المجموعات		
		4969.476	92	المجموع		

قيمة F الجدولية عند درجة حرية 2 ، 90 ومستوى معنوية $0.05=3.10$.

يوضح جدول (16) دلالة الفروق بين درجات مجموعات البحث الثلاثة (من 1 الى 10 اعوام - من 11 الى 20 عام - اكثـر من 20 عام) فى محاور مقاييس الكفايات التدريسية قيد البحث قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتبـح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى أجراء 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 - اكثـر من 20 عام) فى محاور مقاييس الكفايات التدريسية قيد البحث

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

				26.917	اكثر من 20 عام		
0.901	↑*0.917	↑*1.303		34.333	من 1 الى 10 اعوام	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	4
	0.386			35.636	من 11 الى 20 عام		
				35.250	اكثر من 20 عام		
0.835	0.517	↑*0.961		21.067	من 1 الى 10 اعوام	الكفايات التكنولوجية	5
	↑*1.477			20.106	من 11 الى 20 عام		
				21.583	اكثر من 20 عام		
4.072	↑*8.222	↑*8.009		215.739	من 1 الى 10 اعوام	الاجمالى	
	0.214			223.748	من 11 الى 20 عام		
				223.962	اكثر من 20 عام		

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

جدول (18)

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

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

2.670	3.795		26.917	اكثر من 20 عام	كفايات استخدام الوسائل التعليمية	4
1.084			34.333	من 1 الى 10 اعوام		
			35.636	من 11 الى 20 عام		
			35.250	اكثر من 20 عام	الكفايات التكنولوجية	5
2.453	4.560		21.067	من 1 الى 10 اعوام		
7.347			20.106	من 11 الى 20 عام		
			21.583	اكثر من 20 عام		
3.811	3.712		215.739	من 1 الى 10 اعوام	الاجمالي	
0.096			223.748	من 11 الى 20 عام		
			223.962	اكثر من 20 عام		

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 على التساؤل الاول : ماهي الكفايات لتدريسية المتوفرة لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية العاملين بالمرحلة الإعدادية بمحافظة كفر الشيخ ؟

ويعزز الباحثون من خلال الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الاول كفايات النمو المهني 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 على عبارات المحور قد تراوحت بين (79.928 % - 84.946 %) .

كما يرجع الباحثون ضعف مستوى النمو المهني لعينة البحث في غالبية عبارات المحور إلى ضعف إهتمام المؤسسات التعليمية المعنية بالأمر برفع مستوى النمو المهني لمعلمي التربية الرياضية من خلال عقد الدورات والمحاضرات التربوية بشكل دوري للمعلميين ، أو المشاركة في ورش العمل التربوية ، وعدم وعي المعلميين بمستحدثات التعليم من وسائل تعليمية وطرق تدريس ، وقلة الإطلاع على كل جديد يخص التربية الرياضية وقوانين الألعاب .

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 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 (68.459 % .) 89.247 % .

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

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 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 (75.269 %) 84.229 % .

ويلاحظ الباحثون أن مستوى كفايات إدارة الصف للمعلمين جاءت ضعيفة في معظم عبارات المحور ويرجع ذلك إلى ضعف مستوى المعلمين في تنظيم الأدوات والممواد التعليمية داخل الحصة ، وعدم القدرة تبادل المعلومات بصورة فورية بين التلاميذ ، والقلق من وضع بعض النواحي القيادية في أيدي التلاميذ ، بينما جاءت إستجابة المعلمين عالية في بعض عبارات المحور ، ويرجع ذلك إلى حرص المعلمين علي الحفاظ علي درجة مناسبة من النظام والإنتظام 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 على عبارات المحور قد تراوحت بين (%76.703 - %85.663) .

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

يتضح للباحثون من خلال الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على 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 على عبارات المحور قد تراوحت بين (%6.258 - %23.484) .

ويرجع الباحثون ضعف إستجابة عينة البحث في هذا المحور إلى عدم دراية المعلمين بالوسائل التكنولوجية في عملية التعليم ، وعدم استخدام وسائل تكنولوجيا التعليم التي تشجع على التفاعل بين المتعلمين أو وضع برامج للموهوبين ، وعدم إهتمام المؤسسات المعنية بالأمر بعقد دورات تدريبية للمعلمين على 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 بالسؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمات التربية الرياضية الكفايات التدريسية ترجع إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)؟ وإجابة هذا السؤال موضحة في الجدول رقم (15) ومدعم بالشكل البياني رقم (1) .

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

متغير الجنس في محاور مقياس الكفايات التدريسية وذلك عند مستوى معنوية 0.05 ويتبين 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) وهي دالة احصائية لصالح المعلمين كما تراوحت نسبة معدل التغيير ما بين (4.643 % - 1.300 %) .

حيث كان متوسط استجابة 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) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كفايات النمو المهني بين المعلمين والمعلمات نظراً لحصول كلاً منهم على الدورات التدريبية ، ومشاركة كلاً منهم على حد سواء في ورش العمل التربوية التي تنظمها المنظمة 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 الأربع الأخرى حيث كان معدل النسبة التغيير بقيمة (4.463*) علي عبارات محور الكفايات الادائية ، ومعدل نسبة التغيير بقيمة (4.643*) علي عبارات محور إدارة الصف ، ومعدل نسبة التغيير بقيمة (2.669*) علي عبارات محور استخدام الوسائل التعليمية ، ومعدل نسبة التغيير بقيمة (3.320*) علي عبارات محور الكفايات التكنولوجية .

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

والمتابعة للمعلمين اكثر من المعلمات ، وقلة التفاعل بين المعلمات والطالبات حيث ان الكثير من الفتيات يشعرن بالحرج عند مماسة النشاط الرياضي .

3. مناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الكفايات التدريسية ترجع إلى متغير عدد سنوات الخبرة (1 الى 10 عام - 11 الى 20 عام - أكثر من 20 عام) ؟

وإجابة هذا التساؤل موضحة في الجداول من رقم (16 ، 17) ، (18) ومدعمة بالأشكال
البيانية رقم (2)، (3) .

يتضح من خلال الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (1 الى 10 عام - 11 الى 20 عام - اكثر من 20 عام) في مستوى الكفايات التدريسية حيث كانت قيمة الفروق في أستجابات عينات البحث الثلاثة علي عبارات محور كفايات النمو المهني بقيمة (37.735*) وعلى عبارات محور الكفايات الأدائية بقيمة (42.660*) وعلى عبارات محور كفايات إدارة الصف بقيمة (40.859*) وعلى عبارت محور كفايات إستخدام الوسائل التعليمية بقيمة (41.710*) وعلى عبارات محور الكفايات التكنولوجية بقيمة (*34.511).

حيث كانت قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 90 ومستوى معنوية $3.10=0.05$ ويتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء 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 التدرسية لصالح الفئات الأكثر الخبرة الفئة (11إلى 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الأول كفايات النمو المهني عند قيمة قدرها (↑*1.112) للفئة (11إلى 20) وللفئة (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 (11إلى 20) والفئة (أكثر من 20 عام) في عبارات المحور الثاني الكفايات الأدائية عند قيمة قدرها ($\uparrow 6.124^{*}$) للفئة (11إلى 20) والفئة (أكثر من 20 عام) عند قيمة قدرها ($\uparrow 6.117^{*}$).

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

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

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

وكان متوسط إستجابة عينة البحث على محاور الإستبيان .

- في المحور الأول : لصالح الفئة (11إلى 20 عام) عند متوسط إستجابة (15.045) .
- في المحور الثاني : لصالح الفئة (11إلى 20 عام) عند متوسط إستجابة (131.258) .
- في المحور الثالث : لصالح الفئة (أكثر من 20 عام) عند متوسط إستجابة (26.917) .
- في المحور الرابع : لصالح الفئة (11إلى 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 إلى بناء مقاييس الكفايات التدرسية لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية يتكون

- من خمسة محاور أساسية (كفايات النمو المهني – الكفايات الأدائية – كفايات إدارة الصف – كفايات إستخدام الوسائل التعليمية) .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على جميع محاور الإستبيان .
 3. مستوى الكفايات الأدائية لعينة البحث جائت متوسطة في معظم عبارات محور الكفايات الأدائية فيما يتعلق بالخطيط والتنفيذ ، وضعيفه فيما يتعلق بالتقدير .
 4. عدم وعي المعلمين ببعض كفايات الأدائية وخاصة فيما يتعلق بالكفايات المتعلقة بالتقدير .
 5. ضعف إستخدام المعلمين للتقويم المستمر والتراكمي .
 6. ضعف إستجابات عينة البحث على 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 باستخدامة .
 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 الأخرى دالة احصائيًا صالح المعلمين كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين (1.300 % - 4.643 %) .
 8. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة (1 إلى 10 عام - 11 إلى 20 عام - أكثر من 20 عام) في درجة مستوى الكفايات التدريسية ترجع لمتغير عدد سنوات الخبرة ولصالح الفئات العمرية الأكثر خبرة .

الوصيات

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

3. عمل دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية على كيفية استخدام الوسائل التكنولوجية في العملية التعليمية .
4. ضرورة إستخدام المؤسسات القائمة على 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 بمفرد 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 .
2. بلانش سلامة متias (2010) : إستراتيجية تدريس التربية الرياضية بين النمطية والمعاصرة وليلي رمزي فهيم ، طبعة (2000-2010) .
3. توفيق أحمد مرعي (1983) : الكفايات التعليمية في ضوء النظم ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع .
4. توفيق مرعي (2003) : شرح الكفايات التعليمية ، عمانالأردن ، 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 اللزمرة 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:(الاسكندرية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر) .
10. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي : كفايات التدريس "المفهوم، التدريب، الأداء" دار الشرف النشر والتوزيع، ط1 ،عمان الأردن .
11. صبحية سالم السائح ، 2016 م : الكفايات التدريسية للمعلم في ضوء برنامج التربية القائم على 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 عيسى مؤلف (2004 م) : الكفايات الإدارية الالازمة للإعداد المهني لمعلم التربية البدنية والرياضية بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق .
15. كمال عبد الحميد (2005) : التدريس نماذجه ومهاراته، القاهرة، عالم الكتب .
16. مجدى 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 الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
19. محمود كامل الناقة (1997 م) : البرنامج التعليمي القائم على الكفاءات - أسسه - أجرته كلية التربية ، جامعة عين شمس .
20. محمد بن عبد الله محمد (2010 م) : مدى أهمية الكفايات التعليمية الالازمة لمعلم التربية البدنية في المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض .
21. ميرفت على خفاجة مصطفى السايح (2008) : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :
22. Born, A. D. & Carol M. J (2003) : Performance assessment: A Case for 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>. 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.

ثالثاً : 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%AC%D8%B9+%D8%AC%D9%88%D8%AC%D9%84&oq=%D9%85%D8%AC%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

الملعigin عن التدخين بدولة الكويت

* أ/ فهد ناصر سالم الديحاني

المقدمة:

أعلنت منظمة الصحة العالمية أن مليونا ونصف مليون شخص يموتون سنويًا 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 يُضعف وظائف الرئة ويسرع من معدل نبضات القلب للشخص المدخن مقارنةً بغيره، كما يُعاني المدخنون كثيراً من السعال، ومن أمراض في الجهاز التنفسى، بالإضافة إلى ذلك يعانون من إصابات رياضية جسدية أكثر، حيث يجدون صعوبةً في التنفس، وفي التحمل الجسدي عموماً، كما يمتلكون صحةً ضعيفةً مقارنةً بغير المدخنين، اي انه يرتبط بالمتغيرات الحيوية المساعدة في التأثير على اللياقة القلبية والتنفسية. (19: 20)

ويشير أحمد نصر الدين (2004م) أن التدريب لمرة واحدة أو مزاولة 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).

(49 : 3)

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 فان 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 المصاب على استعادة وتنمية المرونة العضلية والمفصلية والمدى الحركي للجزء المصابة ، والوصول بالفرد المصاب الى أقصى امكانياته البدنية والنفسيه في أقل فترة زمنية ممكنه 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:

تكمّن مشكلة البحث في ان نسبة تعرض المدخنين للأخطار حتى بعد الإقلاع لا يُستهان 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 والتفسية.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير البرنامج المقترن 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 البعدى 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 البدنى بغرض توظيف الحركة المقننة الهدافه سواء في شكل تمرينات مختلفة أو أعمال بدنية وظيفية أو مهارية وذلك للعمل على استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله للعودة بكماءة لممارسة النشاط الرياضي. (17:87)(13)

- **اللياقة القلبية التنفسية Cardiovascular Fitness:**

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

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

الدراسات المرتبطة:

أولاً الدراسات العربية:

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

برنامج التمرينات الهوائية الحديثة (Tae - Bo) المقترن على اللياقة القلبية التنفسية (النبض - أثناء المجهود - معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة) وعلى مكونات الجسم (الوزن - العضلات - الدهون - الأملاح المعدنية - الماء)، واستخدم الباحث المنهج التجاريي، وتم اختيار عينة البحث قوامها (18) موظف من جامعة حائل للعام الأول 2018 / 2019 م 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 التاييو على كفاءة الجهازين الدوري والتفسفي.

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 التجاريي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية 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 يوكسک 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 جيبي بول وخiroل 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 University College KPJ، 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 فينبرغ وآخرون Jeffrey H. Feinberg et. al. (2015) (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، 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 التجاري، نظراً لملائمة طبيعة 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، وبنسبة مئوية مقدارها (20%)، وبلغت المجموعة التجريبية عدد (20) فرد بنسبة مئوية مقدارها (75%)، ويبيان ذلك جدول رقم (1).

جدول (1)

توصيف عينة البحث

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

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

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواز لعينة البحث التجريبية

$n = 20$

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

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواز تراوحت ما بين (0,63) إلى (0,89) وهي تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية التوزيع للعينة في تلك المتغيرات.

تحديد القياسات المستخدمة:

استعان الباحث بالمراجع العلمية لتحديد أهم القياسات الفسيولوجية للياقة القلبية وقد أسرف العمل عن تحديد مجموعة من القياسات الفسيولوجية، تم طرحها على الخبراء، علما إن القياسات الفسيولوجية التي اعتمدتها 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 والอายุ 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 باستماراة 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 السبيرومتر:

- يجلس المختبر بقرب الجهاز.

- يتم إغلاق الأنف بواسطة سدادة.
- لكل مختبر (2) محاولة (يجب التدرب 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. (74: 3) (119: 2)

جدول (3)

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

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

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق القياسات القلبية للمجموعة التجريبية وذلك بإجراء قياس قبلى للاختبارات الخاصة بعينة البحث والتي تم استخلاصها من نتائج الاستبيانات الذى 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 المقترن:

- **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 الخاتمي:** 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، ويكون من تمرينات مختلفة خاصة لتحسين أداء عضلة القلب وعضلات منطقة الصدر.

الوحدة التأهيلية:**مكونات الوحدة التأهيلية:**

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

3. الخاتم (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 تتطبق عليهم شروط ومواصفات اختيار العينة الأصلية.

تطبيق البرنامج التأهيلي البدني:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي البدني المقترن لتحسين اللياقة القلبية التنفسية، وذلك بعد وضعه في صورته النهائية والتي تتحدد في ستة أسابيع، بواقع ثلاثة 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.

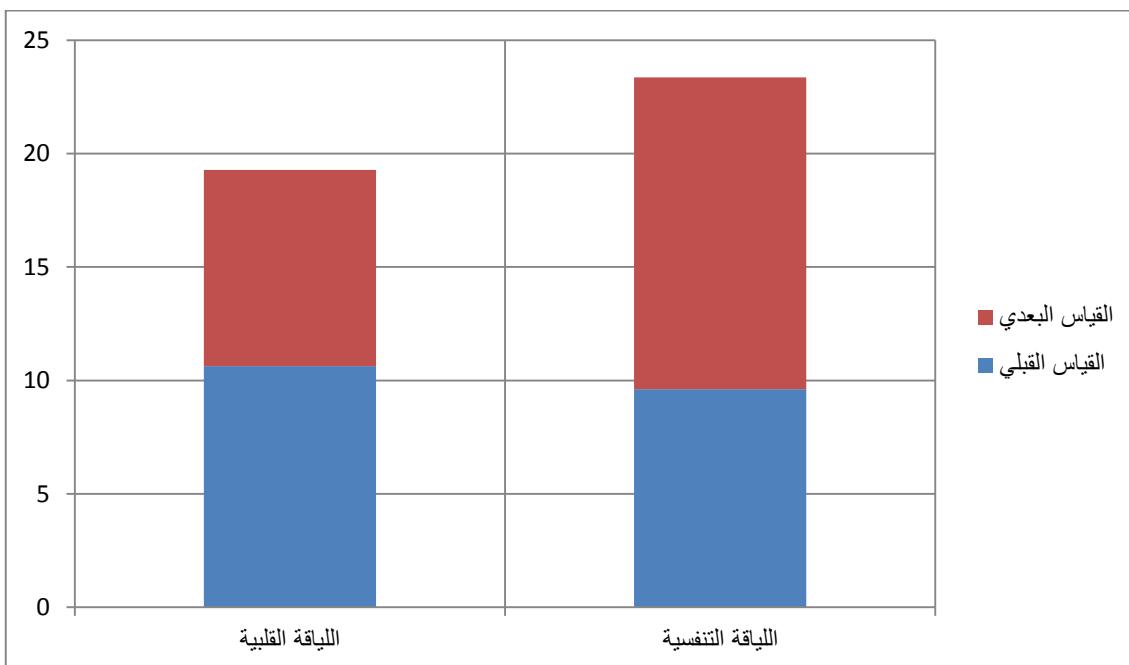
للحصول على هذا الفرض تم تحليل النتائج التي حصل عليها الباحث حيث تم المقارنة بين متوسطي درجات عينة البحث ($n = 20$) على اختبار اللياقة القلبية التنفسية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

جدول (4)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اللياقة القلبية التنفسية

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

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اللياقة القلبية التنفسية قيد البحث في اتجاه القياس البعدى وبلغت نسبة التحسن 23,83% للleiace القلبية و25,83% للleiace التنفسية.



شكل (1)

يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في اللياقة القلبية والتتنفسية يتضح من جدول (4) وجود تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغير الفسيولوجي قيد الدراسة وهو اللياقة القلبية والتتنفسية، حيث تراوحت نسب التحسن 23,83% للleiace القلبية و25,83% للleiace التنفسية.

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

وبتاوب القدمين، كما تضمن تدريبات للكتفين والذراعين وأيضاً تدريبات خاصة بالجذع باستخدام تمرينات المرونة وتمرينات ثني ومد ومرحة 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 والتنفسى 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) المقترن 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 التاييو على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسى ، ودراسة حسام اسعد أمين محمد عبد الرازق (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 وسلمي يوكس克 & Hüseyin Eroğlu (2018) (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، وأزهرت 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 جيبي بول وخiroل نيزام Jibi Paul & Khairul Nizam (2017م)

(23): بعنوان تأثير التمارين البدنية على التحمل القلبي لدى المدخنين، هدفت الدراسة هو معرفة تأثير التمارين 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 (2015) (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، 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 البعدى 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.

الوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:

- 1- الاهتمام بوضع برامج تأهيلية مقتنة 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 (2005) : "تأثير برنامج رياضي مقترن على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية لدى ضباط الأمن العام لشرطة الإمارات العربية المتحدة" ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (2003) : "فيسيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد نصر الدين سيد (2004) : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
4. بهاء الدين سلامة (1992) : "في علم وظائف الأعضاء" ، المجلد2، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. جمال العدوى (2000م) : "الرياضة في حياتنا" ، دار الكتاب الجامعية ، العين، الإمارات العربية المتحدة.
6. حسام اسعد أمين محمد عبد الرازق (2019م) : 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 السكري ومحمد بريقع (2001م) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (6-18) سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية. القاهرة (2004م).
8. محمد إبراهيم شحاته (2008) : "التدريب الهوائي" ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.

9. محمد السعيد جوده : تأثير برنامج تمرينات هوائية حديثه (Tae Bo) على اللياقة القلبية التنفسية ومكونات الجسم، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع 15 . (2019)
10. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين (2008م) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط 8، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. محمد صبحي حسانين (2004) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 1" ، ط 6، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد قدرى بكرى (2018م) : "الإصابات الرياضية والتأهيل البدنى" ، ط 6، مركز الكتاب للنشر.
13. محمد نصر الدين رضوان (2003) : طرق قياس الجهد البدنى في الرياضة، ط 8، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
14. مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، دار الكتاب الحديث،
15. منظمة الصحة العالمية (2017) : اليوم العالمي لامتناع عن التبغ، منظمة الصحة العالمية، مبادرة التحرر من التبغ.
16. مها حنفي قطب، داليا علي حسن، ريحاب حسن محمود (2000 م) : "الإصابات الرياضية والعلاج الحركي" ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

17. Angelos k chanias , greg reid , and michaell. Hoover , (1998) : "exercise effects on health – related physical fitness of individuals with an intellectual" , adapred physical activity auarterly , human kinetics publishers , inc chapter 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 , avanzi , (2006) program on the respiratory function of adolescents with idiopathic scoliosis".
20. Hurst . R . Davis . : Effect of Suggested Exercise Training Program on Cardiovascular Fitness with Mental Retardation" Journal of sports physical therapy.
21. Hüseyin Eroğlu , Selami Yüksek (2018) : The Effect of Smoking on the Physical Fitness of Elderly Male Subjects, Universal Journal of Educational Research.
22. Jeffrey H. Feinberg, Margaret A. K. Ryan, Michael Johns, Blake A. Marvin, James E. Reading, Martin R. White (2015) : Smoking Cessation and Improvement in Physical Performance Among Young Men, MILITARY MEDICINE, Vol. 180, USA.
23. JIBI PAUL AND KHAIRUL NIZAM (2017) : THE EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON CARDIAC ENDURANCE AMONG SMOKERS, International Journal of Pharma and Bio Sciences.

مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للأحداث الرياضية

* أ.د/ مدحية محمد الإمام

* د/ محمد إبراهيم الحفناوى

** أ/ مروءة محمد أنور محمد

مقدمة ومشكلة البحث:-

يعد الإعلام بصفة عامة منهجاً وعملية يقوم عليها هدف التنوير والتثقيف والإحاطة بالمعلومات الصادقة التي تتساب إلى عقول الأفراد ووجادنهم الجماعي؛ فترفع من مستوىهم وتدفعهم للعمل من أجل المصلحة العامة وتخلق فيما بينهم مناخاً صحيحاً يقطأ من الانسجام والحركة النشطة . (12: 4)

وتلعب وسائل الإعلام دوراً كبيراً لتطوير الرياضة عالمياً، فهي متعددة ومتنوعة فمنها: المرئي، والمسموع، والمكتوب؛ لتصل لكل فرد في الكورة الأرضية بما يناسبه وتأثير فيه وبذلك يستمتع بالأنشطة الممارسة ، فوسائل الإعلام الرياضي بما لها من قدرات كالفاعلية تحدث التغيير المنشود في المجتمع الرياضي شريطة استغلالها على أسس علمية فنية سليمة . (21: 2)

ويرتبط اختيار وسائل الإعلام وخاصة البرامج الرياضية للتغطية للأحداث والقضايا الرياضية على تلبية طلب ورغبات الجمهور وربط تلك الرغبات بالأحداث الهامة . (28: 9)

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

وال்�تليفزيون المصري من أهم وسائل الإعلام المسؤولة عن نشر الرياضة بحيث يصل إلى كل بيت ، ولذلك يجب النهوض بالبرامج الرياضية بالتليفزيون ، حيث اقتصر دورها في الفترة السابقة على إذاعة توعيات معينة مثل: المباريات والمنافسات الرياضية بالرغم من أنها يجب أن تعتمد على نشر الموضوعات الحيوية المرتبطة باللعبة مثل: القوانين وطريق الممارسة والنواحي التاريخية ،

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

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

*** باحثة ماجستير بقسم الادارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ .

وأساليب التدريب الحديثة من الناحية التعليمية والثقافية والتربوية . (4: 1)

وأصبحت العلاقة بين التليفزيون والحدث الرياضي محسومة بمنطق المال بشكل تصاعدي لاسيما مع ظهور المنافسة بين المحطات التليفزيونية وظهور القنوات المتخصصة والمشفرة التي تعتمد على دفع المشاهد مبالغ فصلياً أو سنوياً مقابل فك شفرة الإرسال .

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

وتسعى النشرات الإخبارية الرياضية لإثبات 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 جنباً 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 الأكبر في بث الأحداث الرياضية

وتتحول مشكلة البحث في من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية 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 للأحداث الرياضية "

هدف البحث:

يهدف البحث إلى مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للقنوات الناقلة للأحداث الرياضية

تساؤل البحث:

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

و سنعرض بعض الدراسات المرجعية:

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

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

- التعرف على نسب تعرض طلاب الجامعات المصرية تلك القنوات

- التعرف على القنوات الأكثر انتشاراً من بين جميع القنوات الرياضية المصرية

- التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى طلاب الجامعة .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي 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 بالتساوي .

ادوات جمع البيانات : استخدم الباحث تحليل الوثائق والسجلات واستماره استبيان

نتائج الدراسة : إن القنوات الرياضية تركز على المواقف السلوكية الجيدة التي تحدث أشاء المنافسات وتعمل على تدعيم الروح الرياضية والدور الايجابي الذي تلعبه الرياضة في حياة الشعوب . كما تقدم في بعض الاوقات بعض النصائح والتوجيهات للرياضيين خاصة بالعادات الصحية وإن الجمهور يهتم بمشاهدة البرامج الرياضية عن كثب والاهتمام بمتابعة المباريات الرياضية المطروحة على الساحة الرياضية .

2. دراسة بنكليتون Pinkleton, B. E (2002) بعنوان: العلاقة بين تكرار التعرض

لوسائل الإعلام وإدراك أهمية الوسيلة والإشاعات المتحققة منها وفاعليتها السياسية:

هدف الدراسة: التعرف على نتائج استطلاع للرأي أجري عن طريق التليفزيون 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 الوصفي .

ادوات الدراسة : قامت الدراسة باختبار نموذجين الأول: تضمن مقاييس للرضا عن وسائل الإعلام وذلك للتنبؤ 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 تتبأ فقط بالجوانب السلبية وبصفة أساسية تجاه الحملات الانتخابية.

اجراءات البحث

منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى بما يتاسب مع أهداف طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

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

عينة البحث :

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

جدول (1)

توزيع عينة البحث

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

أدوات جمع البيانات :

يستخدم الباحثون في جمع البيانات استماره استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية. تم عرض المحاور التي توصل اليها الباحثون لإبداء الرأي فيها على السادة الخبراء؛ وذلك لإضافة أو حذف أو تعديل أي محور من تلك المحاور من خلال استماره استبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية مستخدمة في ذلك مقياس ثائي التقدير (موافق - غيرموافق) وقد حدد الباحثون شرط اختيار الخبرير على أن يكون عضواً في هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية أو الإعلام.

وقد جاء رأي الخبراء موافقة محاور الاستمارة كما يلى في جدول رقم (2) :

جدول (2)

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

المحور	الصيغة	عدد الخبراء	النسبة المئوية
الأول	القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجها الرياضية	8	%100
الثاني	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم تقريباً	8	%100
الثالث	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	7	%87.5
الرابع	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها	8	%100
الخامس	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في 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 أي تعديل في صياغة المحاور ، وقد ارتضى الباحثون بنسبة (%85) فيما فوق من آراء السادة الخبراء وأصبحت الصورة النهائية للمحاور الرئيسية لاستماره الاستبيان كما هو موضح في الجدول رقم (3)

جدول (3)

الصورة النهائية لمحاور أستبيان دور البرامج الرياضية في تنمية الوعي الرياضي لدى المشاهدين

المحور	الصيغة
الأول	القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجها الرياضية
الثاني	عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية في اليوم تقريباً
الثالث	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية
الرابع	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها
الخامس	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في 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 الإستطلاعية 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 (2019/11/15) الى (12/2 2019 م) علمًا بأن هذه العينة إستخدمت لحساب الدراسة الاستطلاعية فقط ، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي :

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

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على :

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- تم التعرف على زمن الاستبيان بحسب الزمن الذي استغرقه عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة عن عبارات الاستبيان وكان يتراوح من 20 : 30 دقيقة .
- استماره الاستبيان لها معاملات علمية عالية .

المعاملات العلمية لاستماره 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 (2019/11/15) الى (12/2 2019 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 تتنمى إليه ، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و الاستبيان كل ، 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

$n=60$

معامل الارتباط عبارة مع محور	محتوى العبارة	رقم العبارة
القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجها الرياضية		
*0.785	قناة الأهلى (نادى القرن) .	1
*0.600	قناة نيل سبورت .	2
*0.670	قناة أون سبورت .	3
*0.757	قناة بي ان سبورت .	4
*0.674	قناة تايم سبورت .	5
*0.764	قناة أبو ظبى الرياضية .	6
*0.807	قناة دبي الرياضية .	7
*0.768	قناة الشارقة الرياضية	8
*0.506	قناة الكويت الرياضي	9
عدد ساعات متابعة البرامج الرياضية فى اليوم تقريباً :		
*0.607	ساعة .	10
*0.808	من ساعة لأقل من ساعتين .	11
*0.660	ساعتان لأقل من ثلاثة ساعات .	12
*0.505	ثلاث ساعات .	13
الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية :		
*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
البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها :		
*0.704	ملك وكتابة .	17
*0.767	الأهلى اليوم .	18
*0.503	ملعب الأهلى .	19
*0.563	ستاد مصر .	20
*0.786	تغطية خاصة .	21

(4) جدول تابع

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

ن=60

معامل الارتباط عبارة مع محور	محظى العبارة	رقم العبارة
*0.658	رأية 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 الاحتياجات 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 مستوى (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 إرتباطاً وثيقاً بالمحور والمجموع الكلي للاستبيان الذي تتنمي إليه وأنها تعكس ما يقيسه المحور .

(5) جدول

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

ن=60

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

*0.792	الفترات التي تفضلها لمشاهدة البرامج الرياضية	.3
*0.809	البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها	.4
*0.691	الأنشطة الرياضية التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية	.5

معنوي (ر) عند مستوى (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 إرتباطاً وثيقاً بالمجموع الكلي للاستبيان ، ولذلك فهي تساهم في بناء الاستبيان وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي .

ثانياً : ثبات الاستبيان :

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ ، قام الباحثون بتطبيق استبيان على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بلغ قوامها (60) وكانت تشمل على (40) من 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 لاستبيان مدى متابعة طلاب جامعة كفر الشيخ للبرامج الرياضية .

ن=60

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

يتضح من جدول (6) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لمفردات محاور استبيان ، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.754 إلي 0.846) ومعامل الفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان بلغ (0.806) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتنقسم 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 استمار الاستبيان :

قام الباحثون بتطبيق استمار 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 20/12/2019م الي 15/2/2020 م مع مراعاة التأكيد على أفراد العينة بأهمية إستجاباتهم وأنها تجمع من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف سوف تقلل من تفاعلهن في الإجابة عن الاستبيان .

تفریغ بيانات استمار الاستبيان دور البرامج الرياضية في تنمية الوعي الرياضي لدى المشاهدين: بعد إنتهاء التطبيق قام الباحثون بجمع الاستمرارات متكاملة الاستجابات وتم تفریغ البيانات في كشوف التفریغ المعدة ورصد الدرجات الخام وإعدادها لإجراء المعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث توصل الباحثون إلى النتائج الخاصة باستمار 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: Statistical Package For Social Science (SPSS)

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

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

عرض ومناقشة النتائج :

ما مدى متابعة المشاهدين للبرامج الرياضية ؟

ما هي القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجهما الرياضية ؟

جدول (7)

النكرار والسبة المئوية لأراء عينة البحث في القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجهما الرياضية

ن=600

النسبة المئوية	الترتيب	النكرار	القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجهما الرياضية	م
%75.00	2	450	قناة الأهلی (نادي القرن) .	1.
%53.33	3	320	قناة نيل سبورت .	2.
%93.33	1	560	قناة اون سبورت .	3.
%33.33	4	200	قناة بي ان سبورت .	4.
%18.33	5	110	قناة تايم سبورت .	5.
%10.00	6	60	قناة أبو ظبى الرياضية .	6.
%8.33	7	50	قناة دبي الرياضية .	7.
%3.33	9	20	قناة الشارقة الرياضية	8.
%5.00	8	30	قناة الكويت الرياضية	9.

يتضح من جدول (7) الخاص بالنكرار والسبة المئوية لأراء عينة البحث في القنوات التليفزيونية التي تفضل مشاهدة برامجهما 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 في الترتيب الاول من حيث أكثر القنوات التليفزيونية الرياضية المصرية مشاهدة (اون سبورت) بتكرار (560) بنسبة مئوية بلغت (% 93.33) ، بينما جاءت في الترتيب الثاني (قناة الاهلي) بتكرار (400) بنسبة مئوية بلغت (%75.00) ، بينما جاءت في الترتيب الثالث والأخير (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 وبث جميع المباريات لكثير من الفرق كما أنها تبث أيضاً مباريات الدوري المصري الذي 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 القناه ، مما تعمل علي اعتماد المشاهد عليها بشكل كبير ثم تأتى قناة النادى الأهلى (نادى القرن) في المرتبة الثانية وهى القناه الوحيد للنادى والذى انطلقت للدفاع عن حقوق النادى دون تعصب ، كما أنها تقدم تغطية للأحداث ؛ ولكنها فى بعض الأوقات لا تستطيع نقل كافة المباريات الرياضية حتى المتعلقة بالنادى الأهلى لطبيعة حقوق البث التليفزيونى التى طرأت على الدوري المصرى والكأس فى الأونة الأخيرة ، ثم تأتى قناة نيل سبورت فى المرتبة الثالثة لما تقدمه من تحليلات وتعطيتها ايضاً للدوري المصرى والكأس بشكل كبير؛ كما أنها تقوم ببث البرامج الرياضية الخاصة بتحليل المباريات الرياضية بين الفرق وبعضها سواء كانت محلية أو أفريقية .

وهذا ما أكدته " جريدة المال " (2017) عندما 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 المتقدمة، تلتها قناة الأهلى التي حصلت على المركز الـ "18"، والنيل الرياضية في المركز الـ "21" بين إجمالي القنوات المتقدمة 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

$n=600$

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

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 ثلاثة 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 مابين 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 يتبعون البرامج الرياضية ثلاثة 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 ، ونظراً لالتزامات أفراد العينة بينما يخصصون ثلاثة ساعات من يومهم لمتابعة البرامج الرياضية ، وهذا ما يظهر الاهتمام بالبرامج الرياضية والرياضه عموما .

وهذا ما أكدته 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 ، تاتى وسام " (2016) حيث أشارت إلى قضاء الطلبة عدد ساعتين يوميا ، وأن القنوات الرياضية مازالت لديها نسبة مشاهدة عالية . (3)

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

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

تفضلاً 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 .

يتبيّن 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 متفرجين خلال هذه الفترة ، وأغلب البرامج يتم بثها ليلا ، كما أن الجمهور قد يفضل متابعة الإعادة الخاصة بالمسابقات في الأوقات المتأخرة بعد الذهاب إلى المنزل مما يدل على وجود نسبة عالية لمشاهدة في فترة الليل .

وهذا ما أكدته دراسة " عبدالحق بورغدة ، وعز الدين سكيو " (2018) حيث أشارت إلى أن غالبية المتابعين يتبعون البرامج الرياضية بالtelevisiون فللي الليل بمفردهم ، وان تستهويهم المباريات الرياضية من خلال متابعتهم للبرامج الرياضية . (7) ما البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها ؟

يوضح الجدول التالي البرامج الرياضية التي تفضل مشاهدتها

جدول(10)

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

ن=600

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

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 الأهلي، ونسبة (6.66%) كأصغر قيمة لفترة رأية وصفارة.

يتبيّن 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 الثاني برنامج (ستاد مصر) بتكرار (400) بنسبة مئوية بلغت (66.66%) ، بينما جاء في الترتيب الثالث برنامج (ملك وكتابة) بتكرار (310) بنسبة مئوية بلغت (51.66%) .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن برنامج ملعب الأهلي الذي يذاع على قناة الأهلي (نادي القرن) يذاع فيه مباريات الأهلي في الدوري ومبارات الفرق الأخرى المسجلة ، ويبيّن كل ما يذاع داخل ملاعب النادي الأهلي وينقد كل ما يحتاج نقدة وهذا لكونه يعمل بحيادية ويرغب المشاهدين في متابعته؛ لكونه يمثل اهتماماً كبيراً في متابعة فريقه والتعرف على نتائج الفرق المنافسة ، ثم يأتي برنامج ستاد مصر ويقدم البرنامج مجموعة كبيرة من الإعلاميين ومعهم كوكبة من المحللين لتحليل مباريات كرة القدم ويقدم أيضاً فقرات تحكيم وكوكبة من المراسلين الاكفاء في الملاعب للتعليق على المباريات ، ويقدم تغطية كاملة لمباريات كرة القدم طوال الأسبوع وهذا ما جعل المشاهد يشاهده ليكون لديه معلومات كافية عن المباريات ، ثم يأتي برنامج ملك وكتابة الذي يذاع على قناة النادي الأهلي (نادي القرن) والذي يقدمها اثنين من أفضل الإعلاميين ، وهو برنامج تحليلي لمناقشة كل ما يخص الملاعب المصرية وخاصة النادي الأهلي ، ويقوم بالرد على أي إدعاءات مثل مشكلة نادي القرن الذي يتصارع حولها الكثيرون ، وعندما يتحدث الإعلام الرياضي عن هذه المشكلة أو مشاكل أخرى يقوم بالرد عليها بكل حيادية .

ما هي الأنشطة التي تفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية ؟

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

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.

يتبيّن من الجدول (11) أنه جاء في الترتيب الأول من حيث أكثر الأنشطة التي يفضل مشاهدتها في البرامج الرياضية رياضة (كرة القدم) بـ(560) بـنسبة مئوية بلغت (%) 93.33 ، بينما جاءت في المرتبة الثانية رياضة (كرة السلة) بـ(420) بـنسبة مئوية بلغت (%) 70.00 ، بينما جاءت في المرتبة الثالثة رياضة (كرة اليد) بـ(340) بـنسبة 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 بإستمرار وأكبر عدد من اللاعبين وغير اللاعبين الذين يمارسونها في أنحاء العالم ، وانها رياضه تمارس في أي مكان مثل الصالات الرياضية والحدائق والشوارع . وجاءت بعد ذلك كرة السلة وهي الكرة الرئيسيه الوحيدة من أصل أمريكي ، وتمارس طوال السنة ليلاً ونهاراً وفي الملاعب الصيفية والصالات الرياضية وفي ساحات المدارس والممرات العائليه والمخيّمات الصيفيّه لذلك بعض أفراد العينة يفضلون مشاهدتها ؛ لأنها غير مقيدة بوقت معين ، وجاءت بعد ذلك كرة اليد وهي رياضه 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 والتى تركز عليها البرامج الرياضية هي المباريات الرياضية وبرامج التحليل .
2. من أكثر القنوات مشاهدة في القنوات التليفزيونية الرياضية مشاهدة هي (اون سبرت) تليها (الاهلى) تليها (نيل سبورت).
3. من أكثر البرامج الرياضية مشاهدة هو (ملعب الأهلى) ويليه (ستاد مصر) ويليه (ملك وكتابه) .
4. يتم متابعة البرامج الرياضية في فترات الليل وغالباً ما يتم فيها إذاعة المباريات الرياضية وتحليلها ، وتبلغ عدد ساعات المتابعة (ثلاثة ساعات) .
5. من أكثر الأنشطة الرياضية التي يفضل مشاهتها 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 الرياضي لكي يكتسب المشاهد معلومات رياضية ويتوصل الجمهور إلى معرفة هدف البرنامج الرياضي الذي 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 الإذاعة والتليفزيون : الخطة الإعلامية العامة الإدارية 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 .
3. **الريغى هاجر ، تاتى وسام** : تأثير تكنولوجيا الاتصال على مشاهدة القنوات الرياضية ، دراسة ميدانية ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدی مرباح .
4. **أيمن محمد الهنداوى** : تحليل برامج التليفزيون الرياضية واثرها على نشر الوعي الرياضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
5. **رضوى سعيد محمد حسين** : دور القنوات الرياضية فى تناول الحدث الرياضى من منظور المتلقى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
6. **سامية السيد على السيد** (2011م) : دور الشبكة الدولية للمعلومات على مستوى الثقافة الرياضية لبعض طلاب جامعة المنوفية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنوفية : كلية التربية الرياضية بالسدادات .
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 العربي بن مهيدى- أم البواقى .
8. **ماجي الحلواني** (2000م) : مدخل الفن الإذاعى والتليفزيونى 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://almalnews.com/>

أثر استخدام التدريب بالأسلوب المتبادر على تحسين المستوى

المهارى للاعبى كرة القدم بدولة الكويت

د/ أحمد إبراهيم عويد المطيري

مقدمة:

أن التدريب الرياضي يرتبط بنظريات وأسس العلوم الأخرى والتى تعتمد عليها فى تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المختلفة بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالمية إعتماداً على الأسلوب العلمي، ومن منطلق هذا يتم إعداد اللاعبين من جميع الجوانب البدنية والمهاريه والخططية والفيسيولوجية والنفسيه إعداداً متكاملاً والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.

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

ويضيف ماكريجور McGregor (2006) أن التدريب المتبادر يعتبر من الطرق التربوية الحديثة في المجال الرياضي وأن العديد من الدراسات التي تناولت تأثيرات التدريب المتبادر على المتغيرات البدنية والفيسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار. (9: 41)

ويشير ديوثى وآخرون, et al., Duthie, (2002) أن التدريب المتبادر يستخدم فيه التناوب بين مجموعة أńقال ومجموعة بليومترك. (11: 530)

* حاصل على درجة الدكتوراه في 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 ترميمتها وتطويرها.

وتشير سندس الشيخلى وآخرون (2011م) يعد الأسلوب المتبادر من الأساليب التي تسرعى انتباه المدرسين لتحقيق استفادة قصوى من أداء تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذى يماثله فى المجموعات العضلية نفسها، إذا أن كل الواجبات الحركية تتطلب إنتاج القوة التي تأخذ انواع منها القوة المطلقة والقوة النسبية . (4: 508)

ويضيف حسين العلي وعامر شغاتي (2010م) أن التدريب المتبادر هو أسلوب تدريبي تتم فيه محاولة الوصول إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباعدة وممتضادة في الاتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات، كما أنه أحد الأساليب التي تخلق الإستجابات والتكييفات البدنية والوظيفية التي تلعب دوراً فعالاً في تطوير الإنجاز الرياضي. (39: 89)

وكما يؤكّد سميليوث وآخرون Smilos, et al. (2005) على أن التدريب المتبادر باستخدام الأحمال التي تتراوح شدتها ما بين الخفيفة والمتوسطة، يكون له تأثيراً إيجابياً على القوة المميزة بالسرعة شريطة أن تؤدي تمرينات الأثقال قبل التدريب البليومترى في الوحدة التدريبية.

(23: 15)

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

وكما يذكر كل من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (1996م) أنه على الرياضي أن يترب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك وهذا يعني أن 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 وأخرون (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 أشاء المنافسة يعتبر بمثابة أعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية، وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة لمواصفات المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (7: 216)

وتتضح أهمية البحث من خلال نتائج دراسة كلًا من ديوشى وأخرون Duthie, et al., (2002م) (11)، ونتائج دراسة مروان عبد الله (2003م) (8)، ونتائج دراسة فليتشر وهارتويل Fletcher & Hartwell (2004م) (12)، ونتائج دراسة سميليوث وأخرون 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 المهاري للاعب ككرة القدم بدولة الكويت.

فرض البحث:

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

مصطلحات البحث:

- التدريب المتباين:

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

والمسار الحركي للأداء لمجموعة تمرينات البليومترى مع مجموعة التدريب بالانتقال. (9: 125)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

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

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

- دراسة سلنجز وماري Mary & Schilling (2000م) (14) وأستهدفت التعرف على تأثير ثلاثة من أساليب التدريس على الأداء الرياضي لطلبة الجامعات، واستخدم الباحثان المنهج التجربى، على عينة قواها (120) طالب، ومن أهم النتائج: أسلوبى (التعلم التبادلى - الواجبات الحركية) يؤديان إلى تحسين مستوى أداء مهارة التصويبية الكribاجية من الإرتكاز في كرة اليد مقارنة بأسلوب التعلم بالأوامر.
- دراسة هيوبرد دانيال Hubbard Daniel (2009م) (13) وأستهدفت التعرف على تأثير التدريس المتباین على متعلمى الأنشطة البدنية فى المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج التجربى على عينة قوامها (40) طالباً، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريس المتباین تأثيراً إيجابياً على أداء الطالب فى الأنشطة البدنية.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

يستخدم الباحث المنهج التجاري بإستخدام التصميم التجاري ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمتها لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب الكويتي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبي كرة القدم بنادى الشباب، وذلك لعدد (25) لاعب، وبلغت العينة الاستطلاعية عدد (10) لاعبين وبنسبة مئوية مقدراها (10%)، وبلغت العينة الأساسية عدد (15) لاعب كمجموعة تجريبية واحدة وبنسبة مئوية مقدراها (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 للاعب كرة القدم والأختبارات التي تقيس مستوى هذه المهارات.

(مرفق 2)

البرنامج التدريبي المقترن:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة وبعض الدراسات المرجعية أمكن للباحث التعرف على الأساسيات التي يمكن من خلالها تصميم البرنامج التدريبي المقترن بإستخدام التدريب المتبادر. مرفق (3)

- تجانس عينة البحث:

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

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

جدول (1)

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

$n = 25$

معامل الالتواه	الوسيط	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	M
0,308	15,25	1,95	15,45	سنة	السن	المتغيرات المهمه
0,34-	166	5,97	165,33	سم	الطول	
0,893-	64	2,99	63,11	كجم	الوزن	
0,446	10	1,75	10,26	سنة	العمر التدربى	المتغيرات المهمه
0,514	1,20	33,67	1,31	متر	ركل الكرة بالقدم اليمنى	
0,185	1,35	23,61	1,36	متر	ركل الكرة بالقدم اليسرى	
1,44	0,30	18,02	0,45	ثانية	جري بالكرة	
1,84	0,70	12,25	0,77	مرة	تطبيط الكرة على الرأس	
0,425	0,70	12,90	0,74	متر	ضرب الكرة بالرأس على الحائط	
0,682-	0,95	10,69	0,98	متر	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	
0,138	0,73	13,99	0,77	متر	رمية التماس	

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

الدراسة الإستطلاعية:

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

المعاملات العلمية للبحث:

صدق الأختبارات:

- 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)

دالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في
الإختبارات المهارية للاعبى كرة القدم

$$n_1 = n_2 = 5$$

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

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 غير المميزة في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسة.

- ثبات الاختبارات:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة تطبيق الاختبار مرة أخرى، وذلك لإيجاد قيمة معامل الإرتباط 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، ويوضح ذلك كما في جدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط (الثبات) بين التطبيقات الاول والثانى في الاختبارات المهاريه للاعبى كرة القدم
ن = 5

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

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

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى الاختبارات المهاريه هى أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على أن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي وأنها صالحة للأستخدام.

الدراسة الأساسية:

- القياسات القبلية:

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

- التجربة البحث الأساسية:

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

- القياسات البعدية:

بعد تطبيق البرنامج التدريسي المقترن بأسلوب التدريب المتبادر على عينة البحث التجريبية، قام الباحث بالقياس البعدي للأختبارات المهارية يوم 2016/2/9.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (spss) بإستخدام الحاسوب الآلي في المعالجات الإحصائية وهي (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - معامل المؤلفة - اختبار "ت" - نسب التحسن).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (4)

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

ن = 15

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

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 في مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

(5) جدول

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية
فى مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم

ن = 15

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

يتضح من جدول (5) نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهاريه للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى.
ويعزى الباحث أن ما توصل إليه من نتائج بوجود فروق معنوية بين كلاً من القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهاريه للاعبى كرة القدم لصالح القياس البعدى يدل على أن البرنامج المقترن باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمرجع بين تدريبات الليومترىk والأنتقال أثر بفاعلية على تقميمة مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهاريه قيد البحث.

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

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 الى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات، وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصى وإنقاذة للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تحطيط عملية التدريب والمنافسات بصورة فعالة تسهم فى تطوير وتنمية المستوى الرياضى واللاعبين ككل.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من سلنج وماري 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 في الأنشطة الرياضية المختلفة.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى للاعبى كرة القدم نتيجة تأثير البرنامج التدريوى المقترن باستخدام أسلوب التدريب المتباين.

2- البرنامج المقترن باستخدام أسلوب التدريب المتباين والخلط والمزج بين تدريبات البليومترىك والانتقال أثر بفاعلية في تنمية وتحسين مستوى المهارى لدى لاعبى كرة القدم.

ثانياً: التوصيات:

1- مراعاة تطبيق برامج التدريب المتباين بالخلط والمزج بين تدريبات البليومترىك والانتقال لدى لاعبى كرة القدم لما لها من مساهمة وفاعلية في تحسين وتطوير الأداء المهارى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. حامد محمد (2006م) : "تأثير استخدام 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 المتبادر 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 طائق وأساليب التدريب الرياضي، مكتب النور، بغداد، العراق.
4. سندس محمد الشيخلي ونوفل قحطان محمد ومناف ماجد حسن (2011م) : تأثير التدريب المتبادر في تطوير قوة عضلات الرجلين للاعب كرة السلة، مجلة كلية التربية الأساسية، مجلد (11)، العدد (2)، الموصل، العراق.
5. عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (1996م) : التدريب الرياضي (تدريب الأئقاب وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
6. عصام عبد الحميد (2000م) : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقني حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسى 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 الأنقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- 9. Brad McGregor (2006)** : the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
- 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. (2009)** : 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.
- 14. Schilling & Mary (2000)** : The effect of three Styles for of teaching on University Students Sports Performance. [htt: // ericirsyedu /](http://ericirsyedu/) Pluels. Cgi.
- 15. Smilos 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 الزعاف الأحادية لتحسين بعض

القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50 م فراشة

* أ. د / مصطفى سامي عميرة

** أ.م.د / أحمد محمد شويفقة

*** 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 تقنيات الأحمال التدريبية، حيث أضاف هذا التطور العلمي والتكنولوجي 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 متوفّر ومفيد في العملية التدريبية، من أجل تحسين القدرات البدنية والمهاريات 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 العالمية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتدريبات النوعية سواء باستخدام الوسائل المساعدة أو بدونها التي يضعها المدرس ويحدد حجمها وشدة حجمها و زمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها أسبوعياً و يومياً، 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 إنقاذ وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني، وهو المدخل الرئيسي للوصول بالسباحين إلى المستويات الرياضية المثلثة. (72: 12: 85)

ويشير مارك استرزا وآخرون 2017 ، et al Marek Strzała أن سباحة الفراشة

* أستاذ بقسم المنازل والرياضيات 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 تواافق عضلي عصبي من السباحين، وتنطلب 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.(53:40)، لذا يشير إبراهيم سعيد 2011م أن سباحة الفراشة قد حظيت باهتمام كبير حيث تقدمت تقدماً كبيراً، وأصبح من المعتمد 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 وأخرون Mike Hughes, et al 2014م أن الهدف الأساسي للتدريبات النوعية هو تحسين القدرات البدنية والنواحي التقنية 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 المثالى.(124:42)

وتضيف سارة سعد 2019م أن التدربات النوعية بالأدوات المساعدة تلعب دوراً كبيراً في سرعة الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية وتجعل العملية التدريبية أكثر فاعلية وابيجابية، كما تعمل على تعلم المهارات الحركية وتكوين الفكرة والتصور الصحيح الواضح 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 ومحفوتها ونوع المهارة

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

Guillaume Nicolas, غيوم نيكولاوس وآخرون ويشير كل من محمد القط 2005م، ماريك رجمان 2009 et al 2013 Marek Rejman 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 مرنة 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 السعرات في أقل زمن ممكن، وتتساعد السباح في تدريب تنظيم التنفس، وتوفير الجهد المبذول للسباح وتسهيل حركته للأمام. (54: 29)

(36 : 39)(481 : 173)

ويذكر مارك يونج 2014 Mark Young 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 بتواقيت 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) (46)

لذا يرى محمد فتحى 2018 على ضرورة الاستعانة بالتدريبات التي تؤدى بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاوى 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 المهاوى لأى نشاط حركى، وهذا ما يعرف بالتدريبات النوعية الخاصة والتي من أهم مميزاتها القدرة على تصحيح الأخطاء بطريقة سليمة، والتي تعتمد على التتابع والتسلسل بطريقة منطقية ومنظمة وتتوفر الوقت والجهد للسباح (26: 17)، ويضيف مفتى إبراهيم 2019 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 تؤدى بشكل مطابق للأداء المهاوى وفي نفس المسار الحركي وبنفس القدر من القوة المستخدمة (31 : 121)، وفي هذا الصدد يشير كل من علي أبو زمعة Ali Abuzama 2011، جون مولين John Mullen 2018 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 الذي يحتاجه الأداء في كل لحظة من لحظاته وفي الأوضاع التي يكون في مجموعها الشكل النهائي للأداء المهاوى بالشكل الأمثل. (32 : 37) (51 : 7)

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

- برامج التدريب الموضوعة في الموسم التدريسي للارتفاع بالقدرات البدنية والمستوى 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 يستخدمو التدريبات النوعية باستخدام

الزعانف الأحادية في عملية الارتفاع بالجوانب البدنية والمهارات لسباحي الفراشة، وأن 20% من المدربين يستخدموا التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية لسباحي الفراشة ولكن دون معرفة طرق تقنن أحمالها التدريبية ويستخدمونها في معالجة الأخطاء الفنية في الأداء فقط، وأن 15% من المدربين يستخدمونها للارتفاع بالجوانب البدني والفسيولوجية في فترة الإعداد الخاص، وعلى الرغم من اقتطاع نسبة كبيرة من المدربين بأهمية استخدام التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية كوسيلة مساعدة في تدريب سباحي الفراشة، لوصول السباحين لمستوى عال في مستوى الأداء البدني والرقمي، إلا أنهم لا يهتمون بهذه التدريبات بالقدر الذي يتاسب مع أولويتها ويفتقر لها 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 تكنيك أداء ضربات الرجلين وزيادة قوة الضربة، وتطوير الحركة الانسيابية، وحفظ التوازن في الماء.

كما لاحظ الباحثون أن الأبحاث والدراسات العلمية لم تتطرق بشكل كافي في مجال تدريب السباحة إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة، مما دفع الباحثون إلى القيام بهذا البحث، لعل ذلك يسهم في إيجاد الحل المناسب للارتفاع 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 50 م فراشة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ونسب تحسن دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية لتحسين المستوى الرقمي لسباحي 50 م فراشة لصالح القياس البعدى.

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. (7 : 22)

- الزعانف الفردية أو الأحادية (مونوفين Monofin) :

هي عبارة عن شفرة من الفيبر 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 الجزء على فعالية الأداء المهاري والرقمي للناشئين في سباحة الفراشة"، يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات القوة العضلية العاملة لمنطقة الجزء على فعالية الأداء المهاري والرقمي للناشئين في سباحة الفراشة، وقد استخدم الباحث المنهج التجاري، واشتملت عينة البحث على 24 سباح من مرحلة 11-12 سنة بنادي الحوار الرياضي، استغرق البحث 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا على القوة العضلية والقدرة لمنطقة الجزء والأداء المهاري والمستوى 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 إلى تصميم برنامج تدريبات باستخدام أداة 4D Pro لتطوير القدرات البدنية لسباحي الفراشة وتحسين المستوى الرقمي وذلك من خلال جملة من التدريبات المشابهة لللادة وفي نفس المدى 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 باواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا وقد استغرق زمن الوحدة 120 ق وزمن تدريبات أداة 4D Pro 30ق مقسمة بين تدريبات الذراعين والجذع والرجلين، وكانت اهم النتائج تأثير التدريبات الغرضية على تطوير القدرات البدنية التي تتعكس بدورها على تحسين المستوى المهاري وبالتالي تحسين المستوى الرقمي، ومدى تأثير التدريبات على عنصر القوة والمرنة لدى العينة قيد البحث، واتضح كذلك أن هناك فروق في نسب التحسن بين القدرات البدنية والمستوي المهاري والرقمي في القياسات البعدية.(10)

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

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

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

الباحث المنهج التجاري لمجموعتين تجريبية وضابطة، واشتملت عينة البحث على 14 سباح من الذكور كعينة تجريبية تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة وفي الترتيب من الأول إلى الخامس على المستوى الوطني ومثلهم مجموعة ضابطة، وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترن باستخدام كفوف التبديل اليدوية والزعانف بدون مقاومات إضافية داخل حمام سباحة اولمبي 50م للمجموعة التجريبية، واستخدمت المجموعة الضابطة التدريبات التقليدية، هذا وقد سجلت معدلات النبض بعد اختبار سباحة 2×300 متر حرة مرة للعتبة الهاوائية وأخرى للعتبة اللاحوائية، وكذلك 200م حرة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين $\text{VO}_2 \text{ max}$ وقد تم منح السباحين 15 دقيقة راحة بين الاختبارات للاستشفاء، وكانت أهم النتائج أن كفوف التبديل اليدوية والزعانف أثر ايجابيا 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 ناشئي سباحة الفراشة والبالغ اعمارهم (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)، ويوضح 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 المجمعة، 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 ٥٠ فراشاة بنادى جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة بمحافظه الدقهلية من سن ١٣ - ١٤ سنة والمسجل أسمائهم بالإتحاد المصري للسباحة والمشتركين في المسابقات للموسم التدريسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ حيث بلغ عدد العينة (١٠) سباحين فراشاة، والتي تستخدم برنامج التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية.

تجانس عينة البحث :

تم تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريسي، مؤشر كتلة الجسم)، وكذلك في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث كما هو موضح بجدولي (١)(٢).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية والقدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ فراشاة

ن=١٠

معامل الانتواء	التفلطح	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.162	1.044-	13.90	0.227	13.94	سن	السن
0.295-	0.690-	162.00	2.213	161.70	سم	الطول
0.204-	1.695-	59.50	1.619	59.20	كجم	الوزن
0.170-	0.494-	3.50	0.217	3.46	سن	العمر التدريسي
0.653	1.314	19.00	1.888	19.70	كجم/م٢	مؤشر كتلة الجسم

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الانتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين 0.162 و 0.653، وأن هذه القيم انحصرت بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في متغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريسي - مؤشر كتلة الجسم).

جدول (2)

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

$n=10$

معامل الالتواء	التفلطح	الوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0.581-	0.838-	82.00	2.110	82.30	كجم	رجلين	القوة القصوى
0.698-	0.295-	90.50	2.529	89.80	كجم	ظهر	
0.635-	1.440	1.75	0.027	1.74	متر	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)
0.775	0.559-	1.76	0.043	1.77	متر	القفز من مكعب البدء	
0.236-	0.376-	2.620	0.088	2.609	متر	القدرة العضلية للرجلين	
0.870-	0.569-	17.34	0.373	17.23	ث	السرعة القصوى 2×25 م فراشة / ٣ راحة	
0.624	1.205-	5.50	0.427	5.65	سم	ثنى الجذع	المرونة
0.226	0.087-	34.52	1.282	34.76	سم	مد الجذع	
0.096	1.081 -	7.05	0.493	7.04	سم	مرونة مفصل القدم	
0.451	1.019-	32.970	0.831	33.063	ث	سباحة ٥٠ م فراشة	المستوى الرقمي

جامعة كفرالشيخ

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (-0.775 : 0.870) وأن هذه القيم انحصرت بين ± 3 مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م 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)، ومجال تطبيقات الرياضيات المائية بصفة خاصة (2)(3)(5)(18)(20)(23)(25)، وذلك لتحديد أدوات جمع البيانات من أجهزة وأدوات قياس وكذلك الاختبارات البدنية لسباحي 50 فراشاً، والتي تتناسب مع طبيعة وهدف البحث وتتميز بمعاملات علمية عالية، وهي كالتالي :

■ الاستمرارات :

- استمرة جمع البيانات لمتغيرات النمو الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التربيري - مؤشر كتلة الجسم). مرفق (2)

- استمرة تسجيل قياسات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشاً. مرفق (3)

■ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز الریستامیتر لقياس الطول (سم).

- میزان طبی 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 ديجيتال.

- 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 ٥٠ م فراشة والأكثر شيوعاً والمناسبة للمرحلة السنية قيد البحث، تمثلت في الآتي :

القياسات الخاصة بمتغيرات النمو :

- قياس الطول الكلى 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 2×25 م فراشة / ٣ ق راحة لقياس السرعة القصوى (ث).
- اختبار ثني الجزء أماماً من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري في اتجاه الثنبي (سم).
- اختبار مد الجزء (التقوس للخلف من وضع الانبطاح) لقياس مرونة العمود الفقري في اتجاه المد(سم).
- اختبار مرونة مفصل القدم (سم). مرفق (5)

المستوى الرقمي :

- قياس المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م 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 8/6/2019م إلى يوم الثلاثاء الموافق 11/6/2019م لإيجاد معامل صدق الاختبارات والقياسات (قيد البحث)، وقد استخدم الباحثون صدق التمايز وهو مقارنة القياسات بين عينة استطلاعية من نفس المرحلة السنوية للعينة الأساسية ولكن من خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) سباحين م٥ فراشة من (13-14 سنة) (مجموعة غير مميزة) وعلى عينة آخر أكبر سنا من خارج مجتمع البحث وقوامها (10) سباحين م٥ فراشة من (15) سنة (مجموعة مميزة)، وقد تم تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين متosteات قيم الاختبارات والقياسات للعينتين، كما هو موضح بجدول (3).

جدول (3)

معامل الصدق لأختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي م٥ فراشة

$n=20$

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تمايز		وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف احتراف	متوسط	انحراف احتراف	متوسط		رجلين	ظهر
*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	القدرة العضلية
*3.016	0.022	1.76	0.034	1.72	متر	الوثب العريض من الثبات	السرعة القصوى
*3.798	0.043	1.82	0.042	1.75	متر	القفز من مكعب البدء	الجهد العضلي
*4.117	0.088	2.78	0.111	2.59	متر	القدرة العضلية للرجلين	الجهد العضلي
*2.249	0.417	16.80	0.579	17.31	ث	السرعة القصوى $\times 2 \times 25$ م فراشة / راحة	الجهد العضلي
*2.198	0.381	6.01	0.391	5.63	سم	ثني الجذع	المرنة
*2.522	1.074	36.08	1.281	34.75	سم	مد الجذع	الجهد العضلي
*2.249	0.746	6.54	0.659	7.24	سم	مرنة مفصل القدم	الجهد العضلي
*3.803	1.076	31.673	0.761	33.259	ث	سباحة م٥ فراشة	ال المستوى الرقمي

* قيمة ت عند $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي م٥ فراشة قيد البحث

لصالح المجموعة المميزة، حيث تراوحت قيم اختبار "ت" من (4.117 إلى 2.198) 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 12/6/2019م إلى يوم الثلاثاء الموافق 18/6/2019م 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 .٥ فراشة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبفارق زمني أسبوع من القياس الأول، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأولى والتطبيق الثانية كما هو موضح بجدول (4).

جدول (4)

**معامل الارتباط بين التطبيقات الأولى والثانية لأختبارات القدرات البدنية
والمستوى الرقمي لسباحي .٥ فراشة**

ن=10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)	
*0.915	2.118	82.60	2.065	82.40	كجم	رجلين	
*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	
*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 25×3 فراشة/3 دق راحة	
*0.846	0.377	5.65	0.391	5.63	سم	ثني الجذع	
*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 ٥ 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 ٥٠ م 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 19/6/2019م إلى يوم الخميس الموافق 20/6/2019م 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 ٥٠ م فراشة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترن :

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 ٥٠ م فراشة في الفترة من يوم السبت الموافق 22/6/2019م إلى يوم الخميس الموافق 26/9/2019م، وقد استغرق مدة التطبيق للمجموعة التجريبية (14) أسبوعاً.

مرفق (7)

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث الأساسية قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية في الفترة من يوم السبت الموافق 28/9/2019م إلى يوم الأحد الموافق 29/9/2019م لبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشة، بنفس ترتيب و الزمن 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 مستوى 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 t للفرق 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 50 م فراشة لصالح القياس البعدى ".

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في القدرات البدنية لسباحي 50 متر فراشة

$n=10$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	القوة القصوى
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
%23.20	*17.525	19.10	3.864	101.40	2.11	82.30	كجم	رجلين	القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية للرجلين)
%21.71	*14.602	19.50	3.622	109.30	2.529	89.80	كجم	ظهر	
%20.11	*25.324	0.35	0.037	2.09	0.027	1.74	متر	الوثب العريض من الثبات	
%24.85	*18.221	0.444	0.058	2.214	0.043	1.770	متر	القفز من مكعب البدء	
%29.61	*8.930	0.766	0.210	3.375	0.088	2.609	متر	القدرة العضلية للرجلين	
%8.18-	*8.824	1.41 -	0.511	15.82	0.373	17.23	ث	السرعة القصوى $\times 2 \times 25$ م فراشة / 3 ق راحة	المرنة
%23.00	*7.895	1.30	0.447	6.95	0.427	5.65	سم	ثني الجذع	
%25.80	*11.404	8.97	1.475	43.73	1.282	34.76	سم	مد الجذع	
%18.89-	*4.980	1.33 -	0.962	5.71	0.493	7.04	سم	مرنة مفصل القدم	

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

- اكتمال البرنامج المقترن لمدة (14 أسبوع) المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية مع تنوّع 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 والفرق الفردي للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
- دقة اختيار التدريبات النوعية المطبقة داخل البرنامج التدريسي المقترن بشدات وتكرارات وراحات بيئية ملائمة، مما إنعكس على تنمية القدرات البدنية قيد البحث. حيث يشير طحة حسام الدين وأخرون 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 و تتبع 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 والإتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة للمكونات المهارية الخاصة من أجل التطوير السريع لها. (15: 132)

وتؤكد ضحي 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 القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متosteates القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن القدرات البدنية في اختبارات القوة القصوى (للرجلين 23.20%， للظهر 21.71%)، واختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات 20.11%， القفز من مكعب البدء 29.61%)، واختبار السرعة القصوى 2×25 م فراشة / 3 راحة - 8.81%， واختبارات المرونة (مرونة الجذع فى اتجاه الثني 23.00%， مرونة الجذع فى اتجاه المدى 25.80%， مرونة مفصل القدم 18.89%).

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

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

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

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في مرنة ثني ومد الجذع، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية، حيث تعمل على زيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة في الأداء لسباحي الفراشة، وكذلك مرنة مفصل القدم والتي تعمل على توجيه حركة الرجلين بالماء، مما ينعكس على سرعة الأداء الحركي والتواافق بصفه عامه، حيث يشير في هذا الصدد **أحمد عاطف الشبراوي 2017** أنه كلما كان السباح يتمتع بالقدر الكافي من مرنة مفصل القدم كلما تقل المقاومات التي يواجهها السباح مع تقليل الاحتكاك وبالتالي تساعد على قوه دفعه للأمام بطريقه إنسانية (4:4)، ويضيف كل من **ارنست ماجليشيو Ernest W. Maglisco 2016**، أبو العلا عبد الفتاح **2012** أن المرنة ترتبط بمستوى الإنجاز الرقمي في العديد من السباقات لطرق السباحة المختلفة ارتباط وثيق بزيادة المدى الحركي للعديد من المفاصل العاملة، حيث أن زيادة المرنة في المفاصل تعطى السباح الفرصة لتحقيق زمن أفضل وتسمح بزيادة قوه الدفع لفترة أطول من الزمن، وكذلك تقليل الطاقة المستهلكة، وتسهيل الحركة الرجوعية للذراعين والرجلين خلال التقدم في الماء، كما تعتبر المرنة 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 : 287)

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من جوزيف مولندورف وأخرون et alJoseph 2003 Mollendorf 2003 (38)، أونجون Ongun 2013 (43)، محمد مصطفى إمبابي 2016 (70)، محمد محمود مصطفى 2016 (27)، سارة سعد زغلول 2019 (10)، سيد هشام Sayed Hashem 2020 (44)، في أن البرنامج التدريسي المقترن 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 إحصائيةً بين متواسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التدريبات نوعية بالزعانف الأحادية لتحسين المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة لصالح القياس البعدي".

جدول (6)

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

$n=10$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
-%5.47	*5.292	1.807 - 0.587	31.256	0.831	33.063	ث	سباحة ٥٠ م فراشة	المستوى الرقمي

* 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 المقترن لمدة (14 أسبوع) المتضمن للتدريبات النوعية باستخدام الزعناف 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 الزعناف 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 المهارية والتي بلغت (18) تدريب نوعي باستخدام الزعناف الأحادية والمطبقة داخل البرنامج التدريسي المقترن، حيث أن هذه التدريبات قد تم وضعها بناءً على التحليل النوعي والفنى للأداءات المهارية لسباحي الفراشة، والتي تؤدى 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 والفرق الفردية للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة، مما أنعكس أثره على تحسين المستوى الرقمي لسباحي 50م فراشة.
- مراعاة التدريبات النوعية المهارية باستخدام الزعناف الأحادية للفروق الفردية بين الناشئين مما ساعد على سرعة استيعاب الناشئين الأداءات الفنية بدقة وإتقان وأدى إلى ظهور انسيابية الحركة أثناء الأداء.

ويتحقق 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 متosteates القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن قياس المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة -5.47%.

ويعزى الباحثون حدوث تحسن في المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة، إلى التدريبات النوعية باستخدام الزعناف الأحادية، حيث يشير لذلك غيوم نيكولاوس ، بينما بيدو 2009 Guillaume Nicolas, Benoit Bideau الزعناف الأحادية تعتبر رائعة لتطوير ما يسمى بالحركة الانسيابية أو الحركة المشابهة للسمك، والذي يعود أثره على تحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي لسباحه الفراشة.(36: 483) ويرى ارنست ماجليشيو ErnestW.Maglischo 2003 أن الضربات العمودية الدلفينية العميقه تعتمد على 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 ماريک ريجمان Marek Rejman 2013 أن من أهمية استخدام الزعناف الأحادية أنها تعزز من استقامة الجسم الانسيابية وأداء الضربات الصحيحة للرجلين وهم العنصرين الأساسين من أجل سباحة أسرع وبالتالي تحسين زمن ومستوى الأداء المهاري للسباح (39 : 173)

وتفق هذه النتائج مع دراسات كل من جوزيف مولندورف وأخرون et alJoseph ، Ongun 2013 2003 Mollendorf (43)، محمد مصطفى إمبابي 2016 (70)، محمد محمود مصطفى 2016 (27)، سارة سعد زغلول 2019 (10)، سيد هشام Sayed Hashem 2020 (44)، حيث أشاروا أن التدريبات النوعية باستخدام الزعناف 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 تساعده على

تصحيح أخطاء الأداء الفني وتنمية العضلات العاملة في سباحة الفراشة، وبالتالي تحسين تكثيف 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 إيجابي وعملي 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 السنوية 11-14 سنة (1: 75)، حيث يرى الباحثون أن ارتقاء المستوى المهاري للمجموعة التجريبية التي استخدمت الزعانف الأحادية في القياس البعدى عن القياس القبلى 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 المقترن 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 الجزء في اتجاه الثني والمد ومرنة مفصل القدم) لسباحي 50 متر فراشة.
- البرنامج المقترن 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 متواسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن القدرات البدنية لسباحي 50 متر فراشة في اختبارات القوة القصوى (للرجلين 23.20%， للظهر 21.71%)، وختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات

- %20.11، القفز من مكعب البدء %24.85، القدرة العضلية للرجلين %29.61، واختبار السرعة القصوى 2×25 م فراشة / 3 ق راحة -%8.81، واختبارات المرونة (مرونة الجذع فى اتجاه الثني 23.00%， مرونة الجذع فى اتجاه المد 25.80%， مرونة مفصل القدم -%18.89.)
- وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متosteats القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن قياس المستوى الرقمي لسباحي 50 متر فراشة -%5.47.
 - التدريبات النوعية باستخدام الزعناف الأحادية (المونوفين Monofin) كوسيلة مساعدة حديثة في برامج تدريب سباحي الفراشة يساعد على زيادة نسبة تحسن القوة القصوى للرجلين والظهر، القدرة العضلية للرجلين وكذلك السرعة القصوى ومرونة العمود الفقري في اتجاه الثني والمد ومرونة مفصل القدم وخاصة للسباحين الناشئين.
 - يتحسن المستوى الرقمي لناشئ سباحة 50 م فراشة كلما زادت درجة المرونة عن طريق زيادة المدى الحركي لمفصل وكذلك زيادة القدرة العضلية للرجلين.
 - تدريبات القدرة العضلية للرجلين مع زياده المرونة لدى سباحي الفراشة يؤدي إلى زيادة القوة مع السرعة معاً في الأداء، وبالتالي تحسين زمن المستوى الرقمي وخاصة الناشئين في المرحلة السنوية 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 لناشئ سباحة 50 م فراشة.
 - التدريبات النوعية باستخدام الزعناف 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 القصوى والقدرة العضلية للرجلين والظهر وكذلك لزيادة المرونة لتحسين 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 لسباحين.
- ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين على المرحلة السنوية 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.
2. طرق تدريب السباحة (تدريب تنظيم السرعة القصير جداً)، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

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

- 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 ماجستير، قسم تدريب الرياضات المائية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
12. صالح بشير سعد، ماهر احمد عاصى، مصطفى حميد الكروى : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
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 الزعناف الأحادية والزوجية في تطوير بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لساحي الفراشة الناشئين : دراسة مقارنة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 65، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
15. طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين ومصطفى كامل سعيد عبد الرشيد (1997م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة، القدرة، الإطالة)، القاهرة، دار الفكر العربي.
16. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط11، منشأة المعارف، القاهرة.
17. على فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد، محمد احمد : طرق وأساليب التدريب لتنمية القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، القاهرة.

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. عيسى الجبالي، تامر عيسى : منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، دار أبو المجد للنشر والطباعة، القاهرة.
- الجبالي (2013م)
20. قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش (2017م) : رياضية السباحة (المبادئ الانثروبومترية والفيسيولوجية والتدريبية)، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
21. محمد حامد عبد الخالق البلاجى (2014م) : منهج مقترن 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.
22. محمد حمدي خفاجي محسوب (2007م) : تأثير برنامج للتدريبات النوعية على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الفراشة، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
23. محمد زكي إبراهيم (2015م) : موسوعة السباحة الدولية، مؤسسة علوم الرياضية ودار الوفاء لدنيا الطباعة، القاهرة.
24. محمد عبد الفتاح أصلان (2018م) : تأثير برنامج نوعي على مستوى الأداء المهاري وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير، قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

25. محمد فتحي الكرданى، يحيى مصطفى على، اشرف عدى ابراهيم (2014م) : السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،طبعة الأولى، القاهرة.
26. محمد فتحي محمد أبو ك بشه (2018م) : تأثير تدريبات نوعية خاصة لتحسين التوازن الديناميكى والمستوى الرقمي للسباحة الحرة، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
27. محمد محمود محمد مصطفى (2016م) : فاعلية الدمج للتطبيقات الحديثة في التدريب وأثرها على الإنجاز الرقمي لناشئ سباحة الفراشة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 76، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
28. محمد حسن علاوي (2007م) : علم التدريب الرياضى، ط 12، دار الفكر العربي، القاهرة.
29. محمد على أحمد القط (2005م) : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج ٢، المركز العربي للنشر، القاهرة.
30. محمد مصطفى الألفي إمبابي (2016م) : تأثير تدريبات القوة العضلية العاملة لمنطقة الجزع على فاعلية الأداء المهاري والرقمي لناشئين في سباحة الفراشة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
31. مفتى إبراهيم حماد (2019م) : التمرينات البدنية، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية

32. Ali Abuzama : The Effect of a Learning Program 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 (2013)** : Ultimate Guide to Stretching & Flexibility for all ages, all sports and all fitness levels, (Handbook), 3rd Third Edition, Spiral-bound, Pullman, USA.
- 34. Ernest W.Maglischo (2003)** : Swimming Fastest ,the essential reference on technique training, and program desingn, Magfill publishing co , California U.S.A.
- 35. Ernest W.Maglischo (2016)** : A Primer for Swimming Coaches: Physiological Foundations (Sports and Athletics Preparation, Performance, and Psychology), Nova Science Pub Inc; UK ed, edition ,September 20.
- 36. Guillaume Nicolas, Benoit Bideau (2009)** : 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.
- 37. John Mullen (2018)** : Swimming Science: Optimizing Training and Performance, University of Chicago Press; First edition, May 7.
- 38. Joseph Mollendorf, C Logue (2003)** : Evaluation of fins used in underwater swimming, Undersea & hyperbaric medicine: journal of the Undersea and Hyperbaric Medical Society, Inc30(1):57-73 . February.
- 39. Marek Rejman (2013)** : 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.
- 40. Marek Strzala, Arkadiusz** : Butterfly Sprint Swimming Technique, Analysis of Somatic and Spatial-

- , Piotr Kręzałek, Andrzej Ostrowski, Marci n Kaca, Grzegorz Głab (2017)
- 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 والقصير” على تطوير القدرة العضلية

والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهمم”

* أ/ محمد أحمد عبد الله جوهر

المقدمة ومشكلة البحث:

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

حيث يذكر "ماجليشيو Meglischio (2003)" أن تحطيم الأرقام القياسية تحل 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 أن 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 عملية التطوير وخاصةً ان متطلبات السباحة والتي يكون التناقض فيها بين السباحين على الثوابي وكسورها وتزيد عن غيرها من الرياضات الأخرى. (26: 1)

ويرى كل من "وجدي الفاتح ومحمد لطفي" (2002) أن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدة لها و الزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفرياً، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد القدرة 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 المثلث، وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب. (12: 85)

ويؤكد ذلك "طحة حسام الدين وآخرون" (1997م) أن تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" هي همة 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 واتفق 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 صفاتي 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 تمتينها بدرجة عالية فإنه يجب تنمية كلاً 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 أنها 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 الهم.

ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية وارتباطه برياضة السباحة بصفة عامة وسباحة ذو الهم بصفة خاصة وذلك من خلال كونه لاعب سباحة سابق وقيامه بإجراء العديد من البحوث في مجال السباحة، فقد لاحظ انخفاض المستوى المهاري والبدني للسباحين ذو الهم وظهر ذلك جلياً من خلال ثبات المستوى الرقمي للسباحين رغم استمرار السباحين أصحاب الهم 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 الهم، مما دفع الباحث إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهم.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهم.

فرضيات البحث:

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

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. (108: 10)

2. أصحاب الهم:

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

(تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجاريي وذلك ل المناسبة لطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجاريي باستخدام القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في سباحي 50 م حرة لأصحاب الهم فئة 10s (شلل اطفال قليل التأثير للطرف السفلي) بنادي السلام للمعاقين بمحافظة القليوبية والبالغ عددهم (16) سباح، ولقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية 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 $n = 16$

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0.30	17.40	0.20	17.42	سنة	السن	النمو
1.03-	167.00	3.58	165.77	سم	الطول	
2.09	69.00	1.09	69.76	كجم	الوزن	

1.01-	167.00	3.99	165.65	سم	الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
0.33	24.00	2.62	24.29	سم	الوثب العمودي من الثبات	
0.45-	5.05	0.20	5.02	متر	دفع كرة طبية زنة 3 كجم	
0.46	9.00	0.78	9.12	عدد مرات	الجلوس من القرفصاء ١٥ ث	
0.61	8.00	0.88	8.18	عدد مرات	دفع الجزء ١٥ ث	
0.57	34.00	0.95	34.18	ثانية	المستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة	

يوضح جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (1.01-، 2.09) إى إنها انحصرت ما بين (± 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 معاير لقياس الوزن (بالكيلو جرام) - قياس السن (بالسنة)).

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

لتحديد أهم اختبارات القدرة العضلية الخاصة بسباحة 50 متر حرة لأصحاب الهم، 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 الجزء ١٥ ث)) ملحق (2)

ثالثاً: قياس المستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة:

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

2- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن

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

الدراسة الاستطلاعية:**الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2019/6/25 إلى يوم الخميس الموافق 2019/6/27، وتهدف الدراسة إلى (تقنين الأحمال التدريبية و اختيار 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 2019/6/30 وحتى الثلاثاء 2019/7/2 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 إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترن، ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء ملحق (4) لعرض محتوى البرنامج التدريبي المقترن على الخبراء في مجال التدريب والسباحة ملحق (5)، وتوصل الباحث إلى:

1- تحديد الهدف العام للبرنامج:

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

2- أسس البرنامج:

- أن يتاسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعة.
- 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 والقصير" لتنمية القدرة العضلية بالجزء الرئيسي (20) تمرين، وبلغ عدد التمرينات المائية (15) تمرين، وعدد تمرينات الختام (5) تمرينات. ملحق(5)

4- التوزيع الزمنى 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 والتهئة 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 إجمالي الزمن الكلي للبرنامج التدريبي بدون الإحماء والتهئة (1652) دقيقة.
- درجات الحمل المستخدمة ما بين متوسطة وعالية وقصوى.
- تشكيل دورة الحمل الفترية (1:2) أسبوع حمل متوسط إلى أسبوعين حمل عالي.
- طريقة التدريب المستخدمة هي طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ومنخفض الشدة حيث تراوحت الشدة ما بين (%35 : 100%).

قام الباحث بتوزيع درجات الحمل الأسبوعية واليومية وزمن الوحدات التدريبية وعدها وتوزيع الوحدات اليومية وفقاً لنسب محتوى البرنامج خلال أسبوع البرنامج التدريسي المقترن. ملحق(7) الدراسة الأساسية:

1- القياس القبلي:

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

2- تطبيق البرنامج التدريسي المقترن:

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

3- القياس التبعي:

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

4- القياس البعدى:

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

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 - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة $N=10$

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

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

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائيةً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام اختبار أقل فرق معنوي

.L.S.D

(3) جدول

دالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة

L.S.D	الفروق			المجموعات	الاختبارات
	البعدى	التبعي	القبلي		
3.58	16.90	7.00		165.40	القياس القبلي
	9.90			172.40	القياس التبعي
				182.30	القياس البعدى
1.70	1.70	0.50		24.70	القياس القبلي
	1.20			25.20	القياس التبعي
				26.40	القياس البعدى
0.24	1.16	0.35		5.02	القياس القبلي
	0.81			5.37	القياس التبعي
				6.18	القياس البعدى
1.00	3.90	2.30		9.20	القياس القبلي
	1.60			11.50	القياس التبعي
				13.10	القياس البعدى
1.04	4.10	1.80		8.00	القياس القبلي
	2.30			9.80	القياس التبعي
				12.10	القياس البعدى
1.08	3.20	1.80		34.10	القياس القبلي
	1.40			32.30	القياس التبعي
				30.90	القياس البعدى

* دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التبعي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة، وبين القياس التبعي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى وذلك في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 متر حرة.

(4) جدول

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات

القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة

الاختبارات	القياس القبلي	القياس التبعي	القياس البعدى	القياس القبلي	القياس التبعي	القياس البعدى	نسبة التحسن	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		
المستوى 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 والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يوضح جدول (2) تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة لأفراد عينة البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة، ولكن هذه الدلالات تختلف من قياس لأخر طبقاً لنوع القياس، وبناء على ذلك قام الباحث بحساب دالة الفروق بين المتوسطات بإستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

يوضح جدول (3) دالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التبعي - البعدى) في اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة باستخدام أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى (0.05) حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التبعي ولصالح القياس التبعي مما يدل على أن القياس التبعي أفضل من القياس القبلي في جميع اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م حرة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى مما يدل على أن القياس البعدى أفضل من

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

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة شهرين وبواقع ثلات وحدات تدريبية أسبوعياً مما أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف للأحمال المرتفعة ممثلة في تدريبات دورة "الإطالة والتقصير" وأن فاعلية تدريبات دورة "الإطالة 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 50 م حرة لأصحاب الهم.

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

كما يعزى الباحث هذا التقدم إلى فاعلية البرنامج التربوي والذي كان موجهاً لتطوير مستوى القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة 50 م لأصحاب الهم مع مراعاة الباحث عند اختيار التمارينات النها تتناسب مع نوع الإعاقة الخاص بهم، والتي تم توزيعها خلال البرنامج بطريقة سلية ومنتظمة ومفنة ليس على أفراد العينة كلها ولكن تقتصر فردية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من "محمد فاروق محمد إبراهيم" (2017)، ودراسة "هانم إبراهيم عبد الغنى" (2017)، ودراسة "يسار صبيح علي" (2016)، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فاعلية البرامج المقترن على اختبارات القدرة العضلية والمستوى المهاي للرياضيات المختلفة، حيث أن البرامج المقترن والتي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين تؤدي إلى تنمية قدراتهم البدنية والمهاي المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث.

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

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

ويؤكد على ذلك **"طلحة حسام الدين وآخرون" (1997م)** ان تدريبات دورة "الاطالة والتقصير" هي همة 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)، 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

الاستخالصات والتوصيات

أولاً: الاستخالصات:

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

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

ثانياً: التوصيات:

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

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

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح (1996م) : حمل التدريب الرياضي وصحه الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد زياد محمد عبد العال (2015م) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام دورة "الإطالة - تقصير" على القدرة العضلية وبعض مهارات حراس مرمي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
3. طحة حسام الدين وأخرون (1997م) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
4. عبد العزيز النمر وناريeman الخطيب (1996م) : تدريب الانتقال- تصميم برامج القوة وتنظيم الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
5. عمر عادل سعيد (2016م) : تأثير استخدام بعض التمارينات (الايزوكيينتك) المشابه لحركات السباحة الحرة بطريقتي التدريب الفتري 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 (2014م) : 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.

7. محمد فاروق محمد إبراهيم : تأثير التدريب بالأثقال وتمرينات دورة الإطالة - التقصير والتدريب الوظيفي على القدرة العضلية للاعب كره السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
8. مختار أمين شومان : تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض القدرات البدنية والفيسيولوجية 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 وتمرينات دورة الإطالة - التقصير وتمرينات المقاومة القذفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
10. مفتى إبراهيم حماد : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
11. هانم إبراهيم عبد الغنى : تأثير تدريبات دورة "الإطالة-قصير" على تطوير القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.
12. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع.
13. يسار صبيح علي : تمرينات خاصة وتأثيرها في تطوير السرعة وإنجاز 50 م سباحة حرفة 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.
15. **Moran& Meglynn :** Dynamic strength training sports and fitness series, Brown publisher, U.S.A.
16. **West cott Wilmor w. (2005) :** "Strength fitness, physiologies. Principles and training technique ", 4th ed. w. m. c .Brown communication, Inc., Madison.
17. **Wilmore, J.H., and costill, D.L (1996) :** physiology of sports and exercises, Human kinetics, campaign.

تأثير برنامج تدريسي مقترن على تحسين مستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبى الكوميته

* أ/د/ أحمد محمد محمد زينة

** د/ محمد البيلي البيلي 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 بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً ، وأصبح جادياً أهمية التخطيط في عمليات التدريب على المستوى العالمي .

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

ويرى محمد البيلي (2016) ان الاعداد الخطي من اهم الجوانب العاشه في الارتفاع بمستوى اللاعب حيث يظهر مدى تقدم اللاعب مهارياً و بدنياً ونفسياً وقدرته على الاستخدام الامثل لمهاراته المختلفة في كل من التوقيت و الزمن المناسب وذلك باقل قدر من بذل المجهود وقدرته على ادراك جميع المتغيرات التي تحبط به و استغلالها لصالحه وبالتالي تطويق مجريات المباراه لصالحه ومن ثم تحقيق الفوز . (11: 8)

يشير محمد عبد الرحمن (2013) الى أن الاعداد الخطي يتأسس على 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 والمتحورة . (19: 11)

ويشير حسين عبدالرحمن القطا (2016) أن التخطيط الجيد في المباراة عامل أساسي إن لم يكن من أهم العوامل في تسجيل النقاط وإحراز الفوز في المباريات فأي ثغرة تظهر لدى

* استاذ تدريب الملائمات بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

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

*** باحثة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

المنافس يتوقف إستغلالها على 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 خططية جيدة . (6:4)

يري محمد البيلى صبح (2016م) أن استخدام الأساليب المهارية الفردية والمركبة من خلال الاستراتيجية المقترنة تحتوي على مداخل هجومية وحسن استغلال مساحات الملعب في كيفية ضبط الأعداد والتنفيذ للهجوم ومسافة اللعب واستغلال التحركات في الدخول والخروج والمراوغة الجيدة بعد الهجوم لايجاد ثغرات في هجوم الخصم يؤدي ذلك إلى 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 رمزى الجوهرى(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 مجهد ممكن وبدون المبالغة في الأداء لكي تصل إلى هدفها بالمناطق المصرح بها قانون اللعبة باللكل 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 مجهد 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 لتقادى 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 تتقسم إلى:-

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

من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب وتحكيم رياضه الكاراتيه ومن خلال متابعتهم للكثير من البطولات المحليه والدوليه لاحظ الباحثون عدم الإهتمام بالنواحي الخططية من قبل المدربين وزيادة التركيز على الناحية البدنية والمهاريه 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 الكبير من الأساليب الهجومية إلا أنها بدون تأثير وتدوى بشكل عشوائى ، وذلك ما دفع الباحثون لعمل برنامج تدريبي مقترح علي تحسين مستوى الاداء الهجومي المضاد للاعبى الكومتيه وفقاً لمدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى الكومتيه.

هدف الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتقويت

مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبى الكوميته.

فرض الدراسة :

- هناك فروق دالة إحصائياً بين قيم القياس القبلي والبني والبعدي لمستوى الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتواقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبى الكوميته قيد الدراسة.

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة :

استخدم الباحثون المنهج التجاربي لملائمته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعه الواحده ذو القياسات "القبلي - البنوي - البعدي" .

عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي مسابقة القتال الفعلى "الكوميته" Kumite ، بلغ قوامها 25 وانقسمت إلى فئتين وفقاً لهدف استخداماتهم خلال الدراسة الحالية وهم كالتالي:

الفئة الأولى :

خاصة بالدراسة الاستطلاعية ، وعدهم 12 لاعب وذلك بهدف التعرف على مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث

الفئة الثانية :

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

وقد روعي عند اختيار لاعبي الفئة الثانية ما يلى :

1. أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن 3 سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص

مسابقة القتال الفعلى كوميته Kumite .

2. أن يكون اللاعب مسجلاً بالاتحاد المصري للكاراتيه .

3. أن يكون اللاعب في المرحلة السنوية من 10- 12 سنة .

المجال المكاني :

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

(1) جدول

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

معامل الالتواز	انحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	الدلائل الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
0.22	1.32	11	11.1	سنة	السن
0.62	11.91	145	147.5	سم	الطول
0.65	14.31	45	48.12	كجم	الوزن
0.76	1.17	3.5	3.8	سنة	العمر التربوى

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

أدوات جمع البيانات :**اولاً: الإستمارات (مرفق 1)**

- استماره الطول والوزن
- استماره تسجيل قيم الأداء الهجومى المضاد

ثانياً: الإختبارات (مرفق 2)

- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "لكم فردى" من الإرتكانز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "لكم فردى" من الإرتكانز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "لكم مركب" من الإرتكانز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "لكم مركب" من الإرتكانز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "ركل فردى" من الإرتكانز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومى المضاد "ركل فردى" من الإرتكانز الأيسر.

- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتکاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "ركل مركب" من الإرتکاز الأيسر.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتکاز الأيمن.
- إختبار مستوى الأداء الهجومي المضاد "مختلط" من الإرتکاز الأيسر.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات

عدد 2 كاميرا تصوير.	-
ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).	-
مقاييس 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 على مدى صدق وثبات الاختبارات :

جدول (2)

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

ن=1=2

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

5.59	0.28	0.156	0.80	0.112	0.52	ث	ركل شمال	6
5.91	0.19	0.056	0.73	0.088	0.54	ث	ركل ركل يمين	7
3.27	0.20	0.118	0.74	0.080	0.54	ث	ركل ركل شمال	8
2.87	0.05	0.022	0.53	0.056	0.48	ث	مختلط يمين	9
8.22	0.19	0.080	0.68	0.082	0.49	ث	مختلط شمال	10

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

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المميزين وغير المميزين في الاختبارات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 (1.8) مما يشير إلى صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعة المميزة والغير مميزة

جدول (3)

معاملات الثبات في اختبار الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتقويم مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن قيد الدراسة $n=2$

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

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

يتضح من جدول (3) والخاص بمعاملات ثبات الإختبارات للاعبين رياضة الكاراتيه ، بطريقة إعادة التطبيق Test retest، يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة إعادة

التطبيق دالة إحصائية حيث أنها أعلى من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.754$ ، الذي يؤكد الثقة في الاختبار.

التجربة الأساسية :

تم اجرائها بالصاله المغطاه بنادي سخا -محافظه كفر الشيخ وفقا للجدول الآتي:

جدول (4)

التوزيع الزمني لإجراءات التجربة الأساسية للدراسة

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

جدول (5)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترن والمنفذ لدى لاعبى المجموعة التجريبية قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
8 أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
40 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
5 مرات تدريبية بالأسبوع	عدد مرات التدريب الأسبوعي
زمن تطبيق الوحدة من 840 إلى 9627 ث	زمن تطبيق الوحدة
303440 إجمالي زمن الأحمال التدريبية المطبقة	إجمالي زمن الأحمال التدريبية المطبقة
(1:21) " عمل - راحة "	نسبة فترة الراحة البنية بين المحمولات التدريبية
(1:1) " عمل - راحة "	نسبة فترة الراحة البنية بين المجموعات التدريبية

الأحمال التدريبية المقترنة خلال الوحدات التدريبية :-

الجزء التمهيدي:-

نفذت الأحمال التدريبية للجزء التمهيدي في زمن 697.33 دقيقة بنسبة 13.78% من الزمن الكلى لتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية المقترنة ، وتشمل هذا الجزء إلى قسمين التمهيد

(الإحماء) والإعداد البدني الخاص علماً بـان القسم الأول التمهيـة (الإـحماء) نفذ محتواها في زمن قدره 600 دقيقة يمثل نسبة 111.86% من الزمن الكلى لتنفيذ محتوى البرنامج للأحمـال المقترحة ، وقد تضمن جـزء التـمهـيـة مـجمـوعـة مـن التـمـريـنـات الـتـى تـسـهـم فـى تـدـفـقـة أـجـزـاء الـجـسـم الـمـخـلـطـة وـتـشـيـطـ الدـوـرـة الـدـمـوـيـة وـرـفـعـ درـجـة اـسـتـعـادـ أـجـهـزة جـسـم الـلاـعـب لـتـقـبـلـ مـحـتـوى الـأـحـمـالـ التـدـريـيـة المـقـرـحـةـ تنـفـيـذـها خـلـالـ الـدـرـاسـة ، وـقدـ وـجـهـتـ الشـدـةـ التـدـريـيـةـ وـفقـاـ لـنـظـامـ الطـاقـةـ الـهـوـائـيـ ، كـماـ اـسـتـغـرـقـ الـقـسـمـ الثـانـيـ (الـإـعـادـ الـبـدـنـيـ الـخـاصـ) 97.33ـ دـقـيقـةـ بـنـسـبـةـ 1.92%ـ مـنـ الزـمـنـ الـكـلـىـ لـتـنـفـيـذـ الـأـحـمـالـ التـدـريـيـةـ المـقـرـحـةـ عـلـىـ مـدارـ الـوـحدـاتـ التـدـريـيـةـ ، وـقدـ تـضـمـنـ 3ـ مـحـطـاتـ يـتـمـ التـرـجـ فـىـ الـأـحـمـالـ التـدـريـيـةـ المـقـرـحـةـ عـلـىـ مـدارـ الـوـحدـاتـ التـدـريـيـةـ ، وـقدـ تـضـمـنـ 3ـ مـحـطـاتـ يـتـمـ التـرـجـ فـىـ الـشـدـةـ التـدـريـيـةـ لـهـمـ ماـ بـيـنـ 60%ـ إـلـىـ 84%ـ مـنـ الـحدـ الـأـقـصـىـ لـتـكـارـ الـأـدـاءـ الصـحـيـحـ لـكـلـ تـمـريـنـ عـلـىـ حـدـ مـعـ ثـبـاتـ زـمـنـ الـأـدـاءـ بـالـمـحـطـةـ التـدـريـيـةـ 20ـ ثـانـيـةـ ، وـقدـ رـاعـىـ الـبـاحـثـونـ أـنـ يـنـفـذـ الـأـدـاءـ بـالـسـرـعـةـ الـمـتـوـسـطـةـ وـفـوـقـ الـمـتـوـسـطـةـ وـوـجـهـتـ تـلـكـ التـمـريـنـاتـ لـتـخـدـمـ الـعـضـلـاتـ الـعـامـةـ وـالـمـشـارـكـةـ خـلـالـ الـأـسـالـيـبـ الـهـجـومـيـةـ الـأـكـثـرـ اـسـتـخـدـاماـ وـالـتـىـ وـضـعـتـ قـيـدـ الـبـرـنـامـجـ وـلـكـنـ تـلـكـ التـمـريـنـاتـ لـتـشـابـهـ مـعـ الـأـدـاءـ نـفـسـهـ مـنـ حـيـثـ الـمـسـارـ الـحـرـكـىـ وـالـزـمـنـىـ عـنـ التـنـفـيـذـ ، حـيـثـ وـجـهـتـ الـأـحـمـالـ وـفـقـاـ لـنـظـامـ الطـاقـةـ الـمـخـلـطـ (ـهـوـائـيـ+ـلـاـهـوـائـيـ)ـ .

الجزء الرئيسي :-

كـماـ نـفـذـ مـحـتـوىـ الـجـزـءـ الرـئـيـسـىـ مـنـ أـحـمـالـ تـدـريـيـةـ مـقـرـحـةـ خـلـالـ زـمـنـ قـدـرهـ 3960.9ـ دـقـيقـةـ بـنـسـبـةـ 78.3%ـ مـنـ الزـمـنـ الـكـلـىـ لـتـنـفـيـذـ الـأـحـمـالـ التـدـريـيـةـ بـالـوـحدـاتـ قـيـدـ الـدـرـاسـةـ ، وـقدـ اـشـتـملـ هـذـاـ الـجـزـءـ إـلـىـ 4ـ أـقـسـامـ فـرـعـيـةـ هـمـ الـقـسـمـ الـأـوـلـ وـهـوـ الـقـسـمـ الـخـاصـ بـتـحـركـاتـ الـقـدـمـينـ الـمـشـابـهـةـ لـطـبـيـعـةـ الـأـدـاءـ وـالـقـسـمـ الثـانـيـ وـهـوـ تـمـريـنـاتـ مـنـافـسـةـ ـتـخـلـيلـيـةــ بـإـسـتـخـدـامـ الـأـسـالـيـبـ الـمـهـارـيـةـ وـالـقـسـمـ الثـالـثـ وـهـوـ تـمـريـنـاتـ الـمـنـافـسـةـ لـلـأـسـالـيـبـ الـمـهـارـيـةـ وـفـقـاـ لـتـوـقـيـتـ مـدـخـلـ الـهـجـومـ الغـيرـ مـباـشـرـ جـوـنـوسـنـ فـيـ وجودـ مـنـافـسـ إـيجـابـيـ وـالـقـسـمـ الرـابـعـ هوـ التـدـرـيـبـ الـمـبـارـائـيـ .

الـقـسـمـ الـأـوـلــ مـنـ الـجـزـءـ الرـئـيـسـىـ تـحـركـاتـ الـقـدـمـينـ الـمـشـابـهـةـ لـطـبـيـعـةـ الـأـدـاءـ الـمـهـارـىـ خـلـالـ الـمـنـافـسـةـ ، وـقدـ إـشـتـملـ عـلـيـ 5ـ مـحـطـاتـ تـدـريـيـةـ تـحـتـويـ عـلـيـ تـمـريـنـاتـ مـشـابـهـةـ لـطـبـيـعـةـ التـحـركـاتـ الـخـاصـةـ بـالـقـدـمـينـ لـلـاعـبـ مـسـابـقـةـ الـقـتـالـ الفـعـلـىـ "ـ الـكـوـمـيـتـهـ - Kumiteـ "ـ ، تـمـ تقـنـيـنـ فـرـدىـ لـلـشـدـةـ

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

وخلال القسم الثاني من الجزء الرئيسي تمرينات منافسة تخيلية بإستخدام الأساليب الم Mayerie - تخيلية وتحتوي على 12 محطة تربوية تحتوى على تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للأساليب الم Mayerie مع ثبات الأداء بالمحطة التربوية 30 ثانية ، و تراوحت الشدة التربوية المنفذ بها محتوى المحطات التربوية لهذا القسم ما بين 72% : 86% ونفذ محتوى الأحمال لهذا القسم في زمن قدره 1426.25 دقيقة من الزمن الكلى المنفذ به محتوى البرنامج التربوي المقترن بنسبة 28.2% وغلب على سرعة الأداء درجة فوق المتوسطة والعالية وقد وجهت الأحمال وفقا لنظام الطاقة المختلط (هوائي+لاهوائي) على محتوى المحطات التربوية لهذا القسم.

أما بالنسبة للقسم الثالث تمرينات منافسة للأساليب الم Mayerie وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن ونفذ لاعبى عينة الدراسة خلاله 12 محطة تربوية في زمن قدره 1268.75 دقيقة بنسبة 25.08% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التربوية بالوحدات التربوية للبرنامج المقترن ، وقد إشتملت المحطات على تمرينات منافسة للأساليب الم Mayerie وفقاً للتوقيات مدخل الهجوم مع ثبات زمن المحطة التربوية 30 ثانية وقد وجهت الأحمال وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي.

أما القسم الرابع التدريب المبارائي على أداء الحركي المهاري فقد نفذ في زمن وقده 1136 دقيقة بنسبة 22.46% من الزمن الكلى لتنفيذ الأحمال التربوية المقترنة بالبرنامج التربوي قيد الدراسة ، وقد اشتمل على واجب حركي محدد يتم تنفيذه مع لاعب منافس وقد راعى الباحثون في خصائص التقنيين المتمثلة في طبيعية الأسلوب الحركي المهاري المنفذ وسرعة الأداء وكمية الأساليب الحركية المركبة الأكثر استخداماً ومدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن وخصائص مكونات الهيكل البشري.

علمًا بأن مسار تنفيذ محتوى النشاط الخططى بالمحطات التدريبية وعدها 3 محطات، ومحتوى هذا القسم من التدريب المبارئى 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 الختامي :-

وخلال الجزء الخاتمي نفذ محتوى الأحمال التدريبية المقترحة في زمن قدره 400 دقيقة بنسبة 7.9% من الزمن التنفيذي الكلى لمحتوى الأحمال التدريبية المقترحة وقد تضمن هذا الجزء على تمرينات تسهم فى عمليات الاستشفاء من أثار الأحمال التدريبية واسترخاء العضلات العامة وقد غالب على التمرينات العمل وفقاً لنظام الهوائي للاستشفاء لإنتاج الطاقة.

(4) دول

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

خصائص الأحمال التدريبية													Aجزاء الوحدة	
الجزء الخاتمي	الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي				الأسبوع التدريبي	
التهيئة	القسم الرابع		القسم الثالث		القسم الثاني		القسم الأول		الإعداد البدني الخاص		التهيئة (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
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
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
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

ISSN : 2735-461X				العدد 2		المجلة العلمية لعلوم الرياضة							ديسمبر 2020م		
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	
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	الخامس
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	
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	
1	32	4	94	4	80	3	86	2	68	2	84	1	35	32	السادس
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	
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	السابع
1	30	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	
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	
1	34	4	94	3	84	4	84	3	66	1	84	1	40	37	الثامن
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 كالتالي :-

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

عرض ومناقشة النتائج

جدول (5)

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

13 بـ رياضة الكاراتيه (kumite)

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

$$* \text{ قيمة "ف" الجدولية عند مستوى } 0.05 = 3.26$$

من جدول (5) والخاص بتحليل التباين بين القياس (القبلي- البيني- البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - (kumite) بـ رياضة الكاراتيه يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (486.90 , 381.96 , 153.75 , 737.44 , 12.82 , 11.35 , 30.14 , 122.53 , 311.93 , 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(القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقعات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) بـ رياضة الكاراتيه ن=13

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

يتضح من جدول (6) الخاص بدلالة الفروق بين القياس(القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطات متغيرات البحث وأن جميع الفروق المعنوية أو غير المعنوية لصالح القياس المتقدم، كما كانت الفروق بين أى مستويين دائماً لصالح المستوى التالى.

جدول (7)

نسب التحسن لقياسات (القبلى - البينى - البعدى) فى متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كوميته - kumite) برياضة الكاراتيه ن=13

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

5.66		0.56	القياس البيني	مختلط شمال
		0.53	القياس البعدي	
34.54	13.84	0.74	القياس القبلي	
18.18		0.65	القياس البيني	
		0.55	القياس البعدي	

ومن خلال مasic يتحقق وجود نسب تحسن للقياسات (القبلي - البيني - البعدي) في متغيرات الأداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبى مسابقة القتال الفعلى (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 إيجابى على مستوى الاداء الهجومى المضاد وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر جونوسن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 - 59.18) % ، ويرجع الباحثون ذلك التحسن الى تأثير البرنامج التدريبي المقترن والذي اعتمد على الاستخدام الأمثل لتحركات القدمين وبشكل مقنن للأماكن المختلفة ومن خلال تمرينات المنافسة للأساليب المهاريه الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (Go.No.Sen) وكذلك التدريب على تلك الأساليب المهاريه الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (Go.No.Sen) من خلال الجزء المبارائي ، مما أدى الي زيادة مستوى الاداء الهجومى المضاد ، كما يرجع الباحثون أن هذا التغيير الإيجابي في قيم المتغيرات المؤددة من قبل عينة البحث الى تأثير استخدام للأساليب المهاريه الهجومية المضادة وفقاً لتوقيت مدخل الهجوم الغير مباشر (Go.No.Sen) قيد الدراسة والتي ساهمت في التأثير الإيجابي لاستراتيجية اللاعبين خلال المباراة ، وتلك الاستراتيجية تربوا 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 . ويتحقق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من أحمد محمود إبراهيم (2011)، إبراهيم الإباري (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)، معتر 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 التدريسي المقترن تأثير إيجابي على مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقعات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبين قيد الدراسة، حيث تراوحت نسبة التحسن بين (5.66 - 59.18 %)

التصنيفات

1. الاسترشاد بمحظى البرنامج التدريسي المقترن على تحسين مستوى الاداء الهجومي المضاد وفقاً لتوقعات مدخل الهجوم الغير مباشر جونوشن للاعبين لاعبي الكوميته .
2. ترشيد الاسس العلميه وخصائص الاحمال التدريسيه المقترن بالبرنامج ضمن برنامج تدريب الناشئين خلال المراحل السنويه المتعدد لمسابقه الكوميته برياضة الكاراتيه
3. الاهتمام بالخطط البحثيه الموجهه لتطوير الاداء الخططي خلال المراحل السنويه الاخرى استكمالاً للبناء العلمي لرياضة الكاراتيه
4. الاستمرار في دعم البرامج التدريسيه الحديثه والاستفاده منها في تدريب الناشئين خلال المراحل السنويه المتعدد لمسابقات الكوميته برياضة الكاراتيه

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. إبراهيم على عبدالحميد الإباري (2007م) تصميم منظومة خططية لإخراق مجال المنافس وتأثيرها على فعالية الأداء لدى لاعبى الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنوفية.
2. أحمد محمود إبراهيم (2011م) الإتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنيين والتخطيط للبرامج التدريسيه برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.

3. أسلوب التحليل والتقنيات للأحمال التربوية الخاصة بالخريطة التكتيكية للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميته (2015) ، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
4. أحمد مصطفى على مصطفى (2016) أثر تطوير بعض أنواع الهجوم المضاد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومى لدى لاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميته برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية.
5. آلاء حمدى عزمى (2014) أثر إستخدام الجمل الحركية الهجومية على تطوير بعض محددات الهجوم لدى ناشئ تحت سن 12 سنة بمسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه.
6. حسين عبدالرحمن ناصر القطن (2016) أثر إستخدام مداخل الهجوم وفق مناطق اللعب على محددات النشاط الهجومي خلال 30 ث الأخيرة للمباراة لدى لاعبى مسابقات الكوميته في رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
7. على فتوح عبدالفتاح عطوة (2014) 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 الأسكندرية.
8. محمد البيلي صبح (2016) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوى بعض محددات النشاط الخططي للاعبى مسابقة القتال الفعلى (الكوميته) برياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
9. محمد رمزي الجوهري (2011) : تأثير بعض تدريبات التوافق العضلي العصبي على فعالية الأداء المهاوى 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.
11. محمد عبد الرحمن محمد : تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية الكمية للأداء الخططي للاعبى الكوميتيه.
-
12. أثر توجيه أحمال تربوية مقترنة بإستخدام الإيقاع الحيوى على بعض محددات النشاط الهجومى للاعبى النزال الفعلى برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية "علوم وفنون الرياضة" On Line ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر.
13. محمد عبد الرحمن محمد ، محمد فيصل جاسم الريبعان : 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.
14. معتز هلال أبو الإسعاد : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدافعة في مناطق اللعب المختلفة لناشئ الكوميتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
15. مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثانية ، القاهرة .
16. هبه محمد على حسن : تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقیفات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة

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

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

17. ولاء حمدى فرغلى
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 ، ونظرًا لسرعة وتيرتها لم تتمكن من مجابتها إلا بعد أن اصابتها كثير من التعقيدات والمشاكل وما يطلق عليه أمراض العصر، ومن ثم التقىت إلى القيام بدورها ليس على الجانب الأكاديمي فقط ولكن على الجوانب التربوية الأخرى لمواجهة تلك التحديات، ومن أهم تلك الجوانب مجال النشاط البدني التربوي ، حيث أصبحت الأنشطة الرياضية ترتبط ولقدر كبير بالأبحاث العلمية والدراسات نظرًا لفائدة الشاملة في تكوين المواطن السليم بدنياً وصحياً النافع لنفسه ووطنه، ومن هذا المنطلق لم تعد برامج أنشطة التربية البدنية تقصر على شغل أوقات التلاميذ وحسب بل تعدد ذلك إلى ضرورة التطوير المستمر لمواكبة الدول المتقدمة في ذلك، لذا لزم أن تنتهج الدول والمؤسسات التربوية سياسات وإجراءات تطويرية تسمح لها أن تواجه وتغلب على التحديات التي تحول دون عملية تطوير الأنشطة ببناء الإستراتيجيات المحققة لذلك.

ويستهدف التخطيط الاستراتيجي التعليمي تعزيز عملية التكيف والانسجام بين المؤسسة التعليمية والبيئة التي تميز بطابع التغيير، وذلك من خلال تطوير نموذج من 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.

(158 : 21)

ويضمن النشاط الرياضي للمرأة القيام بواجباته علي أحسن حال ، ويضمن له كذلك تحقيق عدة أهداف تتعلق بالجانب البدني والصحي الذي من خلاله يستطيع المرأة القيام بواجباته ويضمن *

* مدرب بكلية التربية الأساسية بالكويت.

له لياقة بدنية شاملة ، وإمتلاك 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 عديد من الباحثين والمفكرين مفهوم التخطيط الاستراتيجي ومن بين هذه التعريفات ذكر :

- 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 وتعلقاتها، وإعادة ترتيب الأنشطة بالشكل الصحيح الذي يحقق النمو والأرباح في المستقبل". (74:5) (74:24)

خصائص التخطيط الاستراتيجي:

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

1. إن عملية التخطيط الاستراتيجي ذات مدلول روئي و حقيقي، بمعنى أن الأفكار الواردة بالخطة يجب أن تستغل بمنظور رسالي واضح.
2. تدعم بإطار للعمل وليس بمجرد تنبؤات مادية.
3. عمليات التخطيط الاستراتيجي الجيدة تعطي اتجاهها وليس إرباكاً وتشوشاً.
4. عمليات التخطيط الاستراتيجي الجيدة موجهة بالعملاء وحاجات السوق ومتطلبات البيئة.
5. تطور من خلال فريق عمل متكملاً. (9 : 55)

متطلبات التخطيط الاستراتيجي:

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

أ- المتطلبات الإدارية: وتتضمن:

- نشر الرؤية في مناطق ومدارس التعليم العام.

- إصدار الكتب والنشرات بما تحويه الإستراتيجية وتهدف إليه.

- توفير الإمكانيات المادية والبشرية الازمة 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 الحديثة.

أهداف النشاط الرياضي :**- التنمية البدنية :**

الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولباقيه البدنية ، فهو من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي ، وإن لم يكن أهمها على الإطلاق ، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية لأنه يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء الجسم.

- التنمية الحركية:

تشمل عدد من الخبرات والمفاهيم التي تشهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وإرتقاء بكيفياتها وصف هذه المفاهيم "المهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة ، فالنشاط البدني الرياضي يسعى إلى الوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد.

- الترويج وأنشطة الفراغ:

تمثل الممارسة الرياضة 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 المترنزة والمتكاملة، فممارستها بالطريقة التربوية الصحيحة والمنتظمة تؤثر بشكل مباشر على الفرد والطفل بشكل خاص وتكتسبه اتجاهات وقيم وسلوكيات سليمة تجعله يتوااءم 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 تمية المواهب و الاستعدادات الفطرية.

(14: 13) (184 : 4)

مشكلة البحث:

ان مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى مستويات العالية، يعتبر ذلك النشاط الذي يحقق لفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة الأجهزة المختلفة للجسم كالجهاز الدوري والتنفسى والعصبي. (39 : 1) (43 : 6)

ولكن على أرض الواقع لم يلق النشاط الرياضي المدرسي المكانة التي تحوله من تحقيق ذلك، حيث تعتبر التربية البدنية واحدة من المجالات التي تهدف إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطناً صالحاً قادرًا على الإبداع والإنجاز، ولكي يتحقق ذلك كان من الضروري الإستعانة بالمنهج العلمي بإعتباره نقطة الانطلاق إلى العالمية والقائد الأساسي نحو آفاق جديدة ، لذا تتعلق 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 على مدى توافر المعايير التي تم التحليل في ضوئها ، ومدى تضمينها في المحتوى ، بالإضافة إلى التعرف على مدى مسايرة المحتوى للتطورات العالمية في مجال معايير سكروم للتعلم الإلكتروني والمتعلقة بتطوير محتوى الأسس النظرية والعلمية للكرة الطائرة.

2. دراسة مصطفى أحمد، أحمد فاروق (2016م) (18) بعنوان: "ملامح إستراتيجية الرياضة المصرية 2012-2022م، وذهب 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 استراتيجية 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 بالرياضية المدرسية في ضوء المستحدثات 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 المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم وعدم الإعتماد على الوسائل التكنولوجية في عملية التعليم ، قلة الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة للمدرسة من الوسائل التكنولوجية الحديثة مما يعيق عملية التعليم ، وجود قصور في برامج الرياضة المدرسية من خلال المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم وعدم تطبيقها في هذا المجال ، ضعف نظم التقويم والمتابعة للرياضة المدرسية عبر المستحدثات التكنولوجية وعدم القدرة على تقييم الوضع القائم ، وجود العديد من المعوقات التي تحد من إستخدام المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم ، وأن الإستراتيجية المقترحة يمكن أن تسهم بشكل كبير في النهوض بالرياضة المدرسية في ضوء إستخدام المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم .

المصطلحات:

- النشاط الرياضي المدرسي :

هو ذلك النشاط الذي يسعى إلى تكوين المواطن متزناً 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 التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكملة لبعضها البعض داخل وخارج المؤسسة".

- التخطيط الاستراتيجي:

يعرف بأنه "منهج نظامي يستشرف آفاق المستقبليات التربوية المحتملة والممكنة، ويستعد لمواجهتها 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 المسحى نظراً لملائمة طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العدمية من موجهات التربية البدنية ومعلمات التربية البدنية بمدارس التعليم الثانوى بدولة الكويت، حيث بلغ عدد الموجهات (53) موجهة وعدد معلمات التربية البدنية (71) ويوضح جدول رقم (1) ذلك.

جدول (1)**توصيف مجتمع وعينة البحث**

البيان	m	العينة الاستطلاعية	العينة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
موجهات التربية البدنية	1	10	%9.61	43	%41.34
معلمات التربية البدنية	2	10	%9.61	61	%58.65
المجموع الكلى		20	%19.22	104	%100

أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بإعداد استماره استطلاع رأي عينة البحث في تحديد متطلبات التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي بمرحلة التعليم الثانوى 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**

المحور	m	أفاق آراء الخبراء	النسب المئوية
المحور الأول: المتطلبات الإدارية	1	5	%100
المحور الثاني: المتطلبات البشرية	2	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، ويوضح ذلك كما في الجدول رقم (3).

(3) جدول

معامل ارتباط عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور $n = 20$

رقم العبارة	المحور			
	تابع الثاني	الثاني	تابع الأول	الأول
الأهمية النسبية	الأهمية النسبية	الأهمية النسبية	الأهمية النسبية	
*0.822	*0.472	*0.482	*0.784	1
*0.581	*0.643	*0.573	*0.461	2
*0.692	*0.767	*0.762	*0.715	3
	*0422	*0.798	*0.784	4
	*0.717	*0.533	*0.461	5
	*0.449	*0.838	*0.652	6
	*0.412	*0.590	*0.556	7
	*0.784	*0.546	*0.474	8
	*0.620	*0.516	*0.588	9
	*0.651		*0.718	10

* 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 دلاله إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.412، 0.838) مما يدل على صدق الاستبيان.

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استمارة الاستبيان ن = 20

معامل الارتباط	المحاور	م
*0.563	المحور الأول: المتطلبات الإدارية	1
*0.713	المحور الثاني: المتطلبات البشرية	2

* قيمة (r) 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 إحصائياً 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 بمراحل التعليم الثانوي بدولة الكويت). في صورته النهائية، وقد ارتفعت 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 بمراحل التعليم الثانوي بدولة الكويت؟

وللإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات والإنحراف المعياري لكل فقرة من فقرات الاستبيان والجدول (5) يوضح ذلك.

(5) جدول

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمحور الأول الخاص بالمتطلبات الإدارية
ن-104

قيمة اختبار t	موجهات		معلومات		العبارات	م
	n=43	n=61	س	ع		
7.70	0.83	0.83	0.61	1.66	التمييز بين مفهومي النشاط الرياضي المدرسي التقليدي والحديث.	1
13.44	0.72	0.44	0.57	1.75	التركيز على الأسس الفلسفية للنشاط الرياضي المدرسي.	2
3.15	0.60	0.74	0.54	0.75	تضمين المفاهيم التعليمية للنشاط الرياضي المدرسي.	3
5.67	0.60	0.34	0.62	0.87	التعرف على الأسس النفسية للنشاط الرياضي المدرسي.	4
1.42	0.71	1.47	0.59	1.61	نشر رؤية الخطة الاستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي في مناطق ومدارس التعليم الثانوي.	5
5.09	0.68	1.08	0.75	0.51	إصدار الكتب و النشرات بما تحويه الخطة الإستراتيجية وما تهدف إليه.	6
10.93	0.65	0.33	0.62	1.38	توفير الإمكانيات المادية والبشرية الازمة لتنفيذ الخطة الاستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي.	7
9.24	0.67	0.61	0.63	1.57	دعم الادارة العليا بوزارة التربية لإدارات التوجيه الفنى للتربية البدنية.	8
4.19	0.81	1.25	0.57	1.68	ربط النشاط الرياضي المدرسي بالمجتمع ومشكلاته.	9
6.31	0.66	1.59	0.73	1.54	ربط النشاط الرياضي المدرسي بالتطور التكنولوجى.	10
1.11	0.73	1.51	0.64	1.25	تحديد طرق وإستراتيجيات النشاط الرياضي المدرسي	11
1.16	0.73	1.54	0.77	1.47	التعرف على إجراءات وتصميم النشاط الرياضي المدرسي.	12
4.18	0.80	0.66	0.72	1.66	التعرف على إجراءات تقويم النشاط الرياضي المدرسي.	13
5.87	0.60	0.34	0.62	0.35	الاطلاع على تجارب الدول الأجنبية في تطوير النشاط الرياضي المدرسي.	14
1.42	0.75	1.47	0.59	1.87	تعريف النشاط الرياضي المدرسي ومميزاته.	15
5.09	0.66	1.08	0.75	0.84	تعريف اجراءات تنفيذ النشاط الرياضي المدرسي	16
15.99	0.02	0.33	0.62	1.62	التعرف على تنظيمات حديثة النشاط الرياضي المدرسي	17
9.24	0.32	0.61	0.63	1.43	تعريف عملية تقويم النشاط الرياضي المدرسي وإجراءاته.	18
4.57	0.99	1.25	0.57	1.56	تعريف عملية تطوير النشاط الرياضي المدرسي وإجراءاته.	19

* دالة عند مستوى 0.05 = 0.988 قيمة ر الجدولية عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) أن درجة استجابة عينة البحث (معلومات / 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) للمعلومات 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 (t) للمحور الثاني والخاص بالمتطلبات البشرية

نـ 104

قيمة اختبار t	موجهات ن = 43		معلمات ن = 61		العبارات	م
	ع	س	ع	س		
4.10	0.77	0.62	0.73	1.09	إشراك جميع الأطراف المستفيدة والمشاركة في تنفيذ الخطة الإستراتيجية للنشاط الرياضي المدرسي.	1
6.65	0.59	1.68	0.59	1.60	تدريب القيادات الإدارية الفاعلة.	2
4.44	0.58	1.63	0.26	1.22	التنمية المهنية لمعلمي التربية البدنية بما يواكب المستويات العالمية.	3
21.30	0.64	1.44	0.26	0.92	عقد البرامج والورش والندوات لتعزيز استخدام التكنولوجيا والوسائل التقنية والأجهزة الحديثة.	4
4.10	0.77	0.62	0.73	1.09	اقتناء أطراف العملية التعليمية بأهمية تطوير النشاط الرياضي المدرسي في مدارس التعليم الثانوي بما يواكب المستويات العالمية.	5
4.10	0.77	0.62	0.73	1.09	توفير مقومات تطوير معلمات التربية البدنية بما يتناسب وأعداد الطلاب الممارسة للنشاط الرياضي المدرسي.	6
6.65	0.59	1.68	0.59	1.60	تمكين الإدارات من سرعة اتخاذ القرار وحل المشكلات لتفادي المعوقات التي يمكن أن تواجه النشاط الرياضي المدرسي.	7
4.44	0.58	1.63	0.26	1.22	توفير الاحتياجات والإمكانات المادية والبشرية لتطبيق التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.	8
21.30	0.64	1.44	0.26	0.92	تقييم الوضع الراهن نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي للنشاط الرياضي المدرسي.	9
9.22	0.32	1.37	0.22	1.77	التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى الاحتياجات المادية والبشرية.	10
24.10	0.44	1.87	0.34	0.54	التعرف على إمكانيات المدارس نحو تطبيق التخطيط الاستراتيجي ومدى احتياجاتها الزمنية والبرامج والأجهزة والأدوات اللازمة.	11
1.11	0.54	1.32	0.22	1.55	ضرورة المتابعة والتقويم والتحسين المستمر من قبل إدارات التوجيه الفني للتربية البدنية لتطبيق التخطيط الاستراتيجي.	12
8.13	0.77	1.22	0.43	1.67	إيجاد طرق إزالة عقبات التنفيذ والاعتماد على خطط سريعة في تطبيق آليات تطوير النشاط الرياضي المدرسي.	13

* دالة 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 الالزمة " 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 لكرة الطائرة للوقوف علي مدى توافق المعايير التي تم التحليل في ضوئها ، ومدى تضمينها في المحتوى ، بالإضافة إلي التعرف علي مدى مسيرة المحتوى للتطورات العالمية في مجال معايير سكرروم للتعلم الإلكتروني والمتعلقة بتطوير محتوى الأسس النظرية والعلمية لكرة 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، ويستخدم 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 استخدام المستحدثات التكنولوجية في

مجال التعليم وعدم الإعتماد على 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 .

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات 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.

الوصيات :

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 (1998) : 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 دار الفكر العربي، ط1، ص 44 (1997)
3. أسامة راتب (1977) : رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية

- والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 23.
4. تشارلز بيusher (١٩٧٩م) : أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ج.م.ع، ص 40.
5. خالد بن عبد الله بن دهيش : الإدارة والتخطيط التربوي، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية، الرياض، ط ٣.
6. رابحي عبد العزيز (٢٠١٢م) : منذرة تخرج دور حصة التربية الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط جامعة ورقلة.
7. ريسان مجید، لؤي غانم : التربية البدنية والحركة للأطفال سن ما قبل المدرسة. (٢٠٠٢م)
8. صالح عبد العزيز (١٩٦٨م) : التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، مصر.
9. طاهر الغالبي ووائل إدريس : الإدارة الاستراتيجية منظور منهجي متكملاً، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن. (٢٠٠٧م)
10. عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط ١ ص 25.
11. عبد العزيز محمد عبد العزيز : إستراتيجية مقترنة للنهوض بالرياضة المدرسية في ضوء المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 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، (٢٠١٦م)

- 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 العامودي (2011م) : درجة توفر متطلبات التخطيط الاستراتيجي 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 البصيري (1979م) : نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد، ص 19.
16. قاسم حسن حسين (1990م) : علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطبع بغداد، ص 65.
17. محمد محمد الحمامي (1996م) : فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، ص 45.
18. مصطفى أحمد عبد الحليم، أحمد فاروق عبد القادر(2016م) : ملخص إستراتيجية الرياضة المصرية 2012-2022م، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ص 26.
19. مهند بن عبد الطيف بن حمد الجعفري، شاهر ربحي عليان (2018م) : متطلبات تطوير مقرر بناء المناهج من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك فيصل، المجلة العلمية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رفاد للدراسات والأبحاث، مج 4، ع 1.

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 على تنمية المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بمحافظة كفر الشيخ

* أ. د / ماجدة عقل محمد

** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

*** 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 القوى والعميق على مراحل الانسان فيما بعد كما أن الطفولة هي صانعة المستقبل واذا كان اليوم نحن في الألفية الثالثة فأن من واجبنا أن نعد ابناءنا لمواجهة المتغيرات التي بدأت معالمها تفتح في ظل المتغيرات المتسارعة . (13 : 3)

وتشير فريدة عثمان(2003) أن مرحلة رياض الاطفال تعتبر من مراحل النمو الحركي الهامة للطفل حيث أنها الاساس الذي يبني عليه جميع حركات الطفل المستقبلة لذا يطلق عليها مرحلة الحركات الأساسية وتصف أن طفل هذه المرحلة يستطيع أن يقوم بالعديد من الحركات الأساسية في مختلف اشكالها وانواعها وعلى المتخصصون في هذه المرحلة أن يتاحوا 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) أن الاهتمام بتنشئة الطفل ورعايته يعتبر اهتماما بالمستقبل لأن طفل اليوم هو رجل المستقبل وفي مرحلة الطفولة تحدد المعالم الرئيسية لشخصية الفرد بقدر ما يوفر له من خبرات وبقدر ما تكون قيمة واتجاهاته وميوله وأنماط سلوكه في المستقبل ، وهذا ما دعي المهتمين بالطفولة الى اجراء دراسات شاملة لواقع تربية الاطفال وتحديد واجبات الكبار نحو تنشئتهم وتعزيز الفهم بمعالم هذه المرحلة وكيفية رعاية الاطفال وتوجيههم (4 : 11)

ويذكر أمجد مسلم مهدي وأخرون (2012) 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 تميز بعده مميزات جعلتها تحتل مكانة مهمة في وقتنا الحالي لخدمة العملية التربوية والتعليمية وخاصة لطفل الروضة واسباب العادات العقلية .

(5 : 2)

وتشير سهير كامل أحمد (2000 م) أن مرحلة الطفولة المبكرة أيضاً من الفترات الحاسمة التي تتكون خلالها المفاهيم الأساسية للطفل ، فيكون الطفل لنفسه معجماً لغويًا وبنكًا للمعلومات يمكنه تطويره يوماً بعد يوم . (5-4 : 6)

مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحثون كمتخصصين في مجال طرق التدريس وملحوظتهم ضعف أداء المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة حيث يتم التدريس لهم في حصص التربية الرياضية عن طريق برنامج نشاط يشمل على بعض التمارين ثم يتركوا لمزاولة باقي النشاط على بعض الأجهزة والأدوات والألعاب الموجودة بالمدرسة دون التوجيه وعدم التركيز على تنمية المهارات الحركية الأساسية والتي تعتبر أساس 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 (2015 م) أن الحركة هي مركز الحياة بالنسبة للأطفال ما قبل المدرسة وبالتالي يكونون في حاجة إلى تنمية وتهذيب قدراتهم الحركية الأساسية .

(22 - 21 : 10)

ويذكر كلاً من ليلى عبد العزيز ، عاصم صابر (2005 م) أن مرحلة ما قبل المدرسة (الروضة) تعتبر هي البيئة التربوية المأموله والتعليمية المضمنة لنمو وتطور الطفل من خلال الحركة (13 : 8)

ويذكر أبو النجا أحمد عزالدين (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 . (2 : 1)

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. وضع مجموعة قصص حركية لأطفال ما قبل المدرسة لهدف التعرف على تأثير القصص الحركية على تنمية المهارات الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة ٠
2. التعرف على تأثير البرنامج المقترن على تنمية المهارات الأساسية موضوع البحث لدى أطفال ما قبل المدرسة .

فرضيات البحث :

1. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة
2. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية
3. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

مصطلحات البحث :**- القصص الحركية**

وتشير منال ابو الحسن (1998م) القصص الحركية هي وحدة قصصية متكاملة من التمرينات والحركات غير التشكيلية والبساطة وغالباً تأخذ من مصادر يعرفها الاطفال من خلال البيئة. (11:25)

الدراسات السابقة :

- 1 دراسة محروس محمود محروس (2006م) (٩) بعنوان : تأثير برنامج لقصة 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 : واستخدمت 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 المعرف والمفاهيم والمعلومات لدى الأطفال، وإن إتاحة الفرصة المنظمة للحديث والاستفسار والتساؤل بين الأطفال فيما بينهم ومع معلمتهم أكسبهم ثقة وشجاعة واحترام متبادل وحب وانتفاء لروضتهم

- 2 دراسة سها محمد فري (2007م) (5) عنوان: تأثير برنامجين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة على القدرة التعبيرية وانتباه الأطفال " ، أهداف البحث : هدفت الدراسة إلى تصميم برنامجين مقتربين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة، والتعرف على مدى تأثيرهم على مدى رفع مستوى القدرة التعبيرية وخفض مستوى اضطراب القصور في الانتباه بما يشمله من نشاط مفرط وتسرع واندفاعية، منهج البحث : واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث : عينة مكونة من 30 طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من 6:9 سنوات ، نتائج البحث : وأشارت النتائج إلى أن البرنامجين المقتربين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة قد ساعد الأطفال على تحسين مستوى القدرة التعبيرية والانتباه لديهم
- 3 دراسة (2009) Tara L. Kempen عنوان: الإمام بالقراءة والكتابة من خلال الألعاب التمثيلية الإثرائية في رياض الأطفال، بهدف تحديد أثر الألعاب التمثيلية الإثرائية على بعض جوانب النمو الأكاديمي الأولى للأطفال في مرحلة الروضة " ، أهداف البحث : هدفت الدراسة إلى تصميم برنامجين مقتربين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة والتعرف على مدى تأثيرهم على مدى رفع مستوى القدرة التعبيرية وخفض مستوى اضطراب القصور في الانتباه بما يشمله من نشاط مفرط وتسرع واندفاعية، منهج البحث : واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث : عينة مكونة من 30 طفل وطفلة تراوحت أعمارهم من 6:9 سنوات ، نتائج البحث : وأشارت النتائج إلى أن البرنامجين المقتربين للقصة الحركية والألعاب الصغيرة قد ساعد الأطفال على تحسين مستوى القدرة التعبيرية والانتباه لديهم .

طرق إجراء البحث :**منهج البحث**

يستخدم الباحثون المنهج التجريبي ل المناسبته لطبيعة البحث لمعرفة أثر المتغير المستقل على المتغير التابع ، وقد استعان الباحثون بالتصميم التجريبي ذو مجموعتان إدعاها 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 اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت عدد العينة 48 تلميذً من البحث الكلي والبالغ عدده 150 تلميذ وتم تقسيمهم على 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 إلى 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. اختبار الذكاء لـ إجلال محمد يسري
2. اختبار قياس الحركات الأساسية لطفل ما قبل المدرسة.

وقد اتفق الخبراء على لا يتمأخذ جميع الحركات الأساسية للطفل بل يتمأخذ حركات معينة للطفل وهي (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 ، الإنحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواز 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 و الضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان اعدالية البيانات حيث $N = 48$ ، التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ حيث $N_1 = 24$ ، $N_2 = 24$.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف كلتا مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية لبيان اعدالية البيانات

$N=48$

الالتواز	التفاطح	الإنحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	م
معدلات دلالات النمو							
0.176-	1.275-	0.129	5.400	5.456	سنة/شهر	السن	1
0.183	1.241-	0.143	1.700	1.685	سم	طول	2
0.587	0.004-	0.767	23.000	23.417	كجم	الوزن	3
متغيرات الحركات الأساسية							
0.616-	1.154	4.369	32.000	31.840	ث	المشي	1
0.361-	1.834	2.119	24.750	24.874	ث	الجري	2
0.587-	0.122	0.034	1.210	1.199	سم	الوثب	3

الخطأ المعياري لمعامل الالتواز = 0.343

حد معامل الالتواز عند مستوى معنوية 0.05 = 0.673

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواز لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتبين ان قيمة معامل الالتواز قد تراوحت ما بين ($3\pm$) وهى اقل من حد معامل الالتواز مما يشير الى اعدالية البيانات وتماشل المنحنى الاعدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعدالية.

جدول (2)

التجانس ودلاله الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ
ن=24

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة (t)	التجانس	الفرق بين المجموعات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
				± ع	س	± ع	س			
معدلات دلالات النمو										
0.221	1.241	1.217	0.046	0.122	5.479	0.134	5.433	سنة/شهر	السن	1
0.369	0.907	1.080	0.037	0.146	1.704	0.140	1.667	سم	طول	2
0.711	0.373	1.866	0.083	0.647	23.375	0.884	23.458	كجم	الوزن	3
متغيرات الحركات الأساسية										
0.900	0.127	1.026	0.162	4.443	31.921	4.387	31.759	ث	المشي	1
0.606	0.519	1.059	0.320	2.166	24.714	2.105	25.034	ث	الجري	2
0.735	0.341	1.203	0.003	0.032	1.201	0.035	1.198	سم	الواثب	3

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 05 . و درجتى حرية $(23, 23) = 3.132$

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 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 رأيه عن طريق الإستماراة الإستطلاعية التي قدمت إليهم ، وقد أبدى السادة الخبراء رأيهما في الإختبارات وتمأخذ ما إنفق عليه السادة الخبراء وإستبعاد الباقى.

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 الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لمتغيرات الحركات

ال الأساسية لبيان معامل الصدق $N=20$

معامل الصدق	ايتا ²	قيمة ت	فروق المتوسطات	الارباعي الادنى $N=5$		الارباعي الاعلى $N=5$		الحركات الأساسية	م
				± ع	س	± ع	س		
0.953	0.908	8.883	10.596	2.265	34.720	1.408	24.124	المشي	1
0.957	0.916	9.361	6.268	0.367	26.982	1.452	20.714	الجري	2
0.954	0.910	8.978	0.090	0.022	1.140	0.013	1.230	الوثب	3

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 الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنيين 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 واعادة التطبيق لمتغيرات الحركات الاساسية لبيان معامل الثبات وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية السابق الاشارة اليها في الفترة من 18/9/2019 حتى 26/9/2019 .

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لمتغيرات الحركات الاساسية لبيان معامل الثبات
ن=20

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الحركات الأساسية	م
	±	س	±	س		
0.968	2.534	29.318	2.846	29.422	المشي	1
0.963	1.832	23.716	1.753	23.848	الجري	2
0.973	0.041	1.189	0.052	1.185	الوثب	3

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق واعادة التطبيق (اعادة تطبيق الاختبار) لمتغيرات الحركات الاساسية قيد البحث لدى عينة التقنيين 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) وقام كل واحدة منها 24 طفل من المجتمع الأصلي للبحث وذلك يوم الثلاثاء 1/10/2019 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 ثلاثة دروس أسبوعياً ، 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 البعدى :

بعد الإنتهاء من تطبيق جميع وحدات البرنامج ، تم إجراء القياس البعدى على المجموعتين (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
- الإنحراف المعياري
- قيمة ت
- معامل الإرتباط
- معامل جوتمان
- تحليل التباين أحادي الإتجاه
- إختبار أقل فرق معنوي بمستوى دلالة 0.05 للتأكد من معنوية الفروق

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطه فى متغير الحركات الأساسية

ن=24

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فرق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		الحركات الأساسية	م
				± ع	س	± ع	س		
13.011	4.413	0.941	4.153	0.921	27.768	4.443	31.921	المشي	1
15.636	7.746	0.499	3.864	1.064	20.850	2.166	24.714	الجري	2
14.782	9.794	0.018	0.178	0.084	1.378	0.032	1.201	الوسب	6

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.714 = 0.05$

يتضح من جدول (5) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير الحركات الأساسية قيد البحث ويوضح وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدى حيث حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين 4.413 الى 10.932 كما حققت نسبة تحسن مؤدية تراوحت ما بين 12.078 % الى 31.118 %

جدول (6)

معنوية حجم التأثير لمتغير الحركات الأساسية لدى مجموعة البحث الضابطه وفقاً لمعادلات كوهن

ن = 24

الحركات الأساسية	الدلائل الإحصائية					
	دالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا ²	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس
المشي	منخفض	0.487	0.458	0.000	4.413	ث
الجري	متوسط	0.644	0.723	0.000	7.746	ث
الوسب	منخفض	0.435	0.807	0.000	9.794	سم

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

يتضح من جدول (6) ان قيم حجم التأثير لمتغير الحركات الأساسية لدى مجموعة البحث الضابطة 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 تتميم المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل نسبي على المتغير التابع

جدول (7)

دلاله الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

في متغير الحركات الأساسية $N=24$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		الحركات الأساسية	م
				± ع	س	± ع	س		
29.257	11.379	0.817	9.292	1.349	22.468	4.387	31.759	المشي	1
37.803	22.316	0.424	9.464	0.947	15.570	2.105	25.034	الجري	2
33.370	24.676	0.016	0.400	0.052	1.597	0.035	1.198	الوثب	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.714 = 0.05$

يتضح من جدول (7) دلاله الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير الحركات الأساسية قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدى 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

وفقاً لمعادلات كوهن $N=24$

دلاله حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا ²	مستوى الدلاله	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلائل الإحصائية		الحركات الأساسية
						الدلالات الإحصائية	الدلالات الإحصائية	
مرتفع	1.225	0.849	0.000	11.379	ث			المشي
مرتفع	2.681	0.956	0.000	22.316	ث			الجري
مرتفع	3.107	0.964	0.000	24.676	سم			الوثب

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) وهي دلاله مرتفعة

ما يدل على فاعلية البرنامج تأثير استخدام القصص الحركية على تتميم المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل قوى على المتغير التابع

جدول (9)

دلاله الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الحركات الاساسية قيد البحث

ن=24

نسبة التحسن	فروق قيمة ت	فرق بين المجموعات المتسameات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		الحركات الأساسية	م
				± ع	س		
16.245	15.564	5.300	0.921	27.768	1.349	22.468	المشي 1
22.168	17.783	5.280	1.064	20.850	0.947	15.570	الجري 2
18.588	10.594	0.219	0.084	1.378	0.052	1.597	الوثب 3

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $2.021 = 0.05$

يوضح جدول (9) دلاله 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 احصائية لصالح القياس البعدى لدى المجموعة التجريبية كما يتضح ان فروق نسب التحسن قد تراوحت ما بين (14.724% الى 33.421%)

جدول (10)

معنوية حجم التأثير لمتغير الحركات الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وفقا لمعادلات كوهن

الحركات الأساسية	الدلائل الإحصائية	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 استخدام القصص الحركية على تتميم المهارات الأساسية لمرحلة ما قبل المدرسة بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة .

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

يتضح من جدول (5) ، (6) والمتعلقان بنتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتي توضح بأن البرنامج التقليدي الموجود بمرحلة لرياض الأطفال لم يكن له تأثير قوي وواضح في تتميم 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 احصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

يتضح من جدول (7) ، (8) والمتعلقان بدلالات الفروق بين القياسات القبلية والبعدية وكذا حجم التأثير لبرنامج القصة المقترن 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 الأساسية لدى مجموعة البحث التجريبية اكبر من (0.80) وقد تراوحت القيم ما بين (1.159 الى 3.235) وهي دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل قوى على المتغير التابع وذلك لما يتمتع به البرنامج من محتوى ذات هدف محدد وواضح يتناسب مع ميول ورغبات الأطفال ويشبّع حاجاتهم الحركية وقد أثر البرنامج المقترن لها لتحقيق اهدافه البحثية على المجموعات التجريبية للدراسات وهذا يتقدّم تماماً مع نتائج المجموعة التجريبية قيد الدراسة وأثر البرنامج المقترن عليها .

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

يتضح في جدول (9) ، (10) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعيدة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الحركات الأساسية وكذا فروق حجم التأثير في جميع المهارات وكانت جميع النتائج لصالح المجموعة التجريبية ففي 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 الأساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (0.80) وقد تراوحت القيم ما بين (1.159 الى 3.235) وهي دلالات مرتفعة وهذا يدل على فاعلية البرنامج المقترن بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة وهذا يدل على قوة تأثير البرنامج المقترن عن البرنامج التقليدي المستخدم من قبل الوزارة ، ويتبين هذا في برنامجنا لما تمت به من الموضوعية والشمولية وتلبية الحاجات والواجبات الحركية التي إفتقدتها البرنامج التقليدي وهذا يؤكّد على نجاح البرنامج وتحقيق أهدافه .

الإستنتاجات :-

في ضوء بعد تطبيق الاجراءات البحثية وفي ضوء ما توصل اليه الباحثون من نتائج

استنتج الباحثون وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح

القياسات البعدية بالمجموعة التجريبية في تطوير الحركات الأساسية 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 الحجل 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 وتربيبة 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 : فاعالية استخدام القصص الحركية على التطور الحركي وبعض القيم الأخلاقية لأطفال ما قبل المدرسة ، المؤتمر الأول ، مركز رعاية وتنمية الطفولة ، (تربية الطفل من أجل مصر المستقبل الواقع والطموح ، الفترة من 25 . 26 ديسمبر) ، جامعة المنصورة
2. أمجد مسلم مهدى : تأثير برنامج تعليمي مقترن باستخدام القصص الحركية لتعلم بعض الحركات الأساسية التمهيدية لمهارات بكره اليد لاطفال ما قبل المدرسه العدد واخرون(2012 م)

- الاول ، المجلد الخامس، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعه بابل ، الكويت
3. بطرس حافظ بطرس(2004م) : تنمية المفاهيم والمهارات العلمية لاطفال ماقبل المدرسه دار المسير للنشر، عمان، 2004م
4. جمال محمد الهنيدى(2003م) : الاعداد التربوى للطفل عند المسلمين ، مؤسسه ام القرى المنصورة .
5. سها محمد فكري(2007م) : تأثير برامجين لقصة الحركية والألعاب الصغيرة على القدرة التعبيرية وانتباھ 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 والرحلة الابتدائية (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 محروس(2006م) : تأثير برنامج لقصة الحركية على تحقيق بعض أغراض التربية الحركية لدى طفل الروضة" ، مجلة أسيوط العلوم وفنون التربية الرياضية، عدد 22، جزء 3، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
10. محمود عبد العليم(2015م) : منظومه الرياضة المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. منال ابو الحسن(1998م) : الرسوم المتحركة فى التليفزيون وعلاقتها بالجوانب المعرفية للطفل ، دار النشر، القاهرة

ثانياً : المراجع الأجنبية

12. Tara L, Kempen : Literacy-Enriched Dramatic Play in Kinder garten,Faculty of Viterbo University .
(2009)