



## المجلة العلمية لعلوم الرياضة

### فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

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

### اهداف المجلة

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

**مجلس إدارة المجلة**

أ.د. / عبدالحليم مصطفى عكاشة

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د. / اشرف رشاد سليم

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكري الفخري

مدير تحرير المجلة

أ.د. / محمد وميض مكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صبحي محمد سراج

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / محمد نصر المينى رضوان

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / عسري محمد الناصرة

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صادق خالد الحايث

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبدالحق الشيشتاوي

سكرتير المجلة

### قواعد كتابه ونشر الأبحاث بالمجلة:

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

- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.
- ترسل البحوث أو الدراسات باسم السيد الأستاذ الدكتور / رئيس تحرير المجلة ، ويقدم الباحثون أصل البحث كاملاً بالملفات من (3 صور) طبقاً لشروط النشر في المادة (14) مكتوبة على برنامج ( Microsoft word ) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4) على وجه واحد، وتترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- صاحب البحث إقرار من الباحث أو الباحثين بأن البحث المقدم لم ينشر من قبل في أي جهة داخل أو خارج جمهورية مصر العربية.
- يتم إعداد نموذج بمعرفة هيئة تحرير المجلة لنقل حقوق الملكية الفكرية من المؤلف للنشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- 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 مصري رسوم تحكيم البحث من داخل جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- يتم تحصيل مبلغ (60) دولار أمريكي أو ما يعادلها رسوم تحكيم البحث من خارج جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- إذا ورد أحد التقارير ايجابية والاخر سلبية يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائياً. ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيه مصرياً من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

#### ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (800) جنية مصري مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية.
- يمنح الباحثون من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا يكون هناك باحث من خارج الكلية.

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

#### ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

### اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

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

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

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

### اللجنة الاستشارية للمجلة

- أ.د / مريم محمد الإمام
- أ.د / جمال أحمد سلامة
- أ.د / شريف علي طه
- أ.د / أشرف إبراهيم عبد القادر
- أ.د / محمد عبد السلام أبو رية
- أ.د / مجلاء إبراهيم محمد
- أ.د / أحمد محمد زينب
- أ.د / إيمان محمد أبو فرحة

## قائمة محتويات (المحتوى)

- | م  | عنوان البحث  | الصفحة |
|----|--|--------|
| 1. | فاعلية تدريبات الاتزان الخاصة بالقدمين على مهارة حائط الصد<br>لناشئي الكرة الطائرة تحت 15 سنة<br>* أ.د/ شريف على طه<br>** د/ أسماء عبدالرازق الشرنوبى<br>*** م/ إبراهيم فوزى محمد سلطان                                      | 9      |
| 2. | تأثير القصة الحركية على خفض الفرط الحركي لإطفال ما قبل<br>المدرسة<br>* أ. د / جمال احمد سلامه<br>** د / احمد السعيد عبد الفتاح<br>*** أ/ أحمد رضا عبد العزيز النكلاوى  | 33     |
| 3. | قاعدة إلكترونية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفرالشيخ<br>* أ. د / إيمان محمد أبو فريخة<br>** د / بسمة علاء على<br>*** م / أميرة نبيل محمد أباطة  | 51     |
| 4. | تأثير استخدام التعلم المدمج على تحسين مستوى أداء بعض مهارات<br>ألعاب القوى داخل درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسي<br>* أ.د/ جمال أحمد سلامة<br>* د/ احمد السعيد عبد الفتاح الجلطة<br>* أ/ عبدالله سعيد سالم محمد | 66     |
| 5. | تأثير برنامج حركي على الام المنطقة العنقية من الدرجة الاولى<br>* أ. د / عبد الحليم مصطفى عكاشة<br>** د / احمد إبراهيم شلبي<br>*** أ / عبد الله عبد العظيم شمس الدين  | 90     |
| 6. | الأمن النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية<br>الرياضية جامعة كفرالشيخ<br>* أ. د / محمد وجيه سكر<br>** أ. د / محمد عبدالسلام أبو ريه<br>*** أ/ فيفي عبد الناصر جمال الدين عطاالله                         | 106    |

## تابع قائمة محتويات (المحتوى)

- | م   | عنوان البحث   | الصفحة |
|-----|---|--------|
| 7.  | تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض القدرات البدنية و المستوي الرقمي لسباحي الزعانف<br>* أ.د / ماجد محمود محمد<br>** د / محمد عبدالعليم الجبري<br>*** أ / محمد مجدي إبراهيم العبادي  | 118    |
| 8.  | تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا ( كاتامي نو كاتا ) للاعبى الجودو<br>* أ.د / محمود إبراهيم الدسوقي محمود المتبولي<br>** د / أحمد عوض احمد حسن<br>*** د / أحمد محمد نجيب حلمي<br>**** أ / محمد مصطفى محمود مصطفى | 142    |
| 9.  | واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت<br>* أ / مشعل جاسم خلف الحسيني   | 172    |
| 10. | تأثير تدريبات تحمل القدرة علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي السباحة<br>* أ.د / أشرف إبراهيم عبدالقادر<br>*د / نرمين إبراهيم جاويش<br>*أ / مصطفى علي السقا  | 196    |
| 11. | تأثير برنامج استرخائي على تركيز هرمون الأدرينالين لدى السباحين<br>* أ.د / أحمد شعراوي محمد أحمد<br>** د / حسين السعيد السعيد عبدالمجيد<br>*** د / أحمد محمد السيد إبراهيم عمارة<br>**** أ / منى الشربيني أحمد محمد أحمد                                       | 215    |
| 12. | فاعلية استخدام تمرينات PNF علي تحسين كفاءة مفصل الكتف المتيبس لمرضى السكر<br>* أ.د / مجدى محمود وكوك<br>** أ.د / شريف على طه<br>*** أ / ماجد محمد عبدالعظيم عيسى  | 234    |



## فاعلية تدريبات الاتزان الخاصة بالقدمين على مهارة حائط الصد لناشئي الكرة الطائرة تحت 15 سنة

\* أ.د/ شريف على طه  
\*\* د/ أسماء عبدالرازق الشرنوبى  
\*\*\* م/ إبراهيم فوزى محمد سلطان

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتمد الاتجاهات الفكرية الحديثة للدول المتقدمة رياضياً عند صناعة البطل الرياضي على التركيز على جميع جوانب الإعداد (البدني . المهارى . الخططى . النفسى)، إلا أن الإعداد البدنى يأتى فى مقدمة جوانب الإعداد لإهتمامه بتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي يتأسس عليها جوانب الإعداد الأخرى.

ويذكر كل من محمود حسين "Mahmoud Houssain" (2011)، "ماساشى وآخرون et Masashi al" (2009)، "صبحى حسونة" (2008)، "أنرش Anrich" (2001)، أن القدرة على الإلتزان تمكن الفرد من التحكم فى جسمه سواء أثناء الثبات أو الحركة وتحميه من السقوط أو الإصابة عند أداء الحركات السريعة أو الغير مناسبة لوضع الجسم

(24: 175)، (5: 309)، (26: 14)، (13: 50)، (3: 319)

وتعد القدرة على الاتزان (الثابت - المتحرك) من القدرات الحركية الهامة لجميع المراحل السنية في رياضة الكرة الطائرة وخاصة مراحل الناشئين، حيث تشير بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل "محمود حسين وأحمد عبد المنعم Mahmoud Houssain & Ahmed Abd Elmonim" (2016)، محمود حسين Mahmoud (2011)، "ماساشى وآخرون et al Masashi" (2009)، "صبحى حسونة" (2008)، "أسامة راتب" (2007)، "أنرش Anrich" (2001) إلى أن هذه القدرة تسهم فى تطوير بعض القدرات البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة - القدرة العضلية)، والتي تعد من القدرات البدنية الخاصة

(23: 12)، (24: 174)، (26: 14)، (5: 309)، (3: 320)، (13: 30)

\* أستاذ تدريب (كرة اليد) بقسم التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب سابقاً - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.  
\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.  
\*\*\* معيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

يشير "علي مصطفى طه" (1999) أن حائط الصد يعتبر من المهارات الأساسية الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة علي الشبكة ، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمة من ضرب الكرة الهجومية من فوق الشبكة أو امتصاصها ( حائط صد دفاعي )، بالإضافة إلي أن تشكيل حائط الصد كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس ( حائط صد هجومي ) ، ويعتبر تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع في مباريات الكرة الطائرة ثم يليه بلاعب واحد ، أما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستخدام ، لأنه يزيد من مسؤولية اللاعبين القائمين بالدفاع عن الملعب ويستخدم في حالة وجود مهاجم المنافس قوي جدا .  
(137:8)

ويشير "بيتر شراينر Peter Schreiner" (2010)، "على البيك وعماد الدين عباس" (2003) "أنرش" (2000)، ، "محمد علاوى" (1994) إلي أن الإلتزان يتيح للفرد إمكانية التحكم فى جسمه سواء فى الثبات أو الحركة عن طريق الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإلتزان، والتي كلما كانت كبيرة كلما كان استقرار الجسم أكبر وكلما صغرت احتاج اللاعب إلي مجهود أكبر ومستوي عالي من التحكم فى أجزاء جسمه يتمكن من الوصول إلي الوضع المتزن، فصغر هذه القاعدة ومحاولة اللاعب أداء مهارة ما فى هذه الحالة تعبر عن المستوى العالى من الرشاقة والتي توصف هنا بالبراعة، وبذلك يكون الإلتزان صورة من صور التحكم العصبى العضلي، فتميز اللاعب بقدر عالي من الإلتزان يسهم فى تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع والمهارات فى معظم الأنشطة الرياضية (29: 7) (21: 41) (14: 100) (15: 363).

بإطلاع الباحثون على بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة الأجنبية التي أتاحت له كدراسات Mahmoud Houssain & Ahmed Abd Elmonim محمود حسين وأحمد عبد المنعم" (2016)، "Prem Kumar بریم كومار" (2014)، "Scott سكوت" (2013)، "Oudejans et al أوديجانس وآخرون" (2012)، "Heng Chon et al هينج شون وآخرون" (2011)، "Mahmoud Houssain محمود حسين" (2011)، "Shallaby شالابي" (2010)، "Domenico et al دومينيكو وآخرون" (2008)، "Michael Hobbs ميشائيل هوبس"

(2008) لاحظ أن هناك إهتمام كبير بتدريبات الاتزان، وقد إستخدمت هذه الدراسات مجموعة من التدريبات (سلم التوافق، لوحات الاتزان، تدريبات النقط، البليوميترك، الأقماع) لتطوير الاتزان، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الاتزان ساهمت في تطوير مستوى الأداء.

وبمتابعة الباحثون لمباريات الناشئين فى الدورى المصرى للكرة الطائرة بحيث أنه مدرب بنادي كفر الشيخ الرياضى لاحظ عدم وجود اتزان حركي عند أداء مهارة حائط الصد وقد يكون ذلك بسبب النمو الجسمي المصاحب لمرحلة المراهقة، مما يؤثر بالسلب علي الأداء المهاري لمهارة حائط الصد، كما لاحظ إغفال المدربين لتدريبات الاتزان الحركي بالرغم من تأثيره الواضح على مستوى الأداء البدني والمهارى، بالإضافة إلى قلة الأبحاث العربية التي تناولت هذا الموضوع، مما دفع الباحثون القيام بهذه الدراسة لقناعتهم بضرورة وأهمية تدريبات الاتزان داخل الوحدات التدريبية لأنها تؤثر بشكل واضح في أداء الناشئ للمهارات الأساسية وهذا ما أشارت له الدراسات الأجنبية السابقة.

لذا يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج لتدريبات للاتزان والتعرف على تأثيرها على مهارة حائط الصد لدي ناشئي الكرة الطائرة تحت 15 سنة مما يضيفي صفة الحداثة على هذا البحث.

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف علي:

"فاعلية تدريبات الاتزان (الثابت . المتحرك) على مهارة حائط الصد لدي ناشئي الكرة الطائرة".

### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث ومهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ومهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي.

3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومهارة حائط الصد لصالح المجموعة التجريبية.

### **المصطلحات المستخدمة في البحث:**

اللاتزان: "هو قدرة الفرد على التحكم في جسمه في حالة الثبات أو الحركة" (25: 40).

### **خطة وإجراءات البحث :**

#### **أولاً : منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه ولقد أستعان الباحثون بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسات القبلية – البعدية لكلا المجموعتين.

#### **ثانياً مجتمع وعينة البحث:**

أشتمل مجتمع البحث على ناشئ الكرة الطائرة تحت 15 سنة بمحافظة كفر الشيخ والمسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة موسم 2019 / 2020م، والبالغ عددهم (60) لاعب، قام الباحثون باختيار (24) لاعب كعينة عمديه من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث عليها، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (12) إثنا عشر ناشئ أحدهما تجريبية تستخدم تدريبات اللاتزان، والأخرى ضابطة تستخدم البرنامج التقليدي.

#### **اعتدالية التوزيع التكراري:**

قام الباحثون بحساب اعتدالية التوزيع التكراري لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة عن طريق حساب معاملات الالتواء في ضوء المتغيرات التالية:

معدلات النمو (العمر – الطول – الوزن)، العمر التدريبي – وظائف الأذن الداخلية والمتغيرات البدنية والمهارية ( قيد البحث وجدول (1) يوضح ذلك.

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو ووظائف الأذن الداخلية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = 24)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = 12)				المجموعة التجريبية (ن = 12)			
		المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الانحراف المعياري
معدلات النمو	السن	14.10	0.39	0.57-	14.03	0.53	0.42-	14.10	0.53
	الطول	157.25	5.26	0.43	158.42	5.45	0.23	158.00	5.45
	الوزن	53.75	3.98	0.57	55.75	6.43	0.82	54.00	6.43
	العمر التدريبي	2.02	1.80	0.53	2.21	2.00	1.16	2.00	0.54
وظائف الأذن الداخلية	الأذن اليمنى	31.17	31.50	5.69	31.25	30.00	5.31	30.00	5.31
	الأذن اليسرى	31.58	31.50	10.06	32.67	33.00	9.17	33.00	9.17
	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	9.08	10.00	2.76	9.25	9.25	2.14	9.25	2.14
	القوة الانفجارية	8.50	8.50	0.85	8.71	8.71	0.89	8.71	0.89
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	19.58	21.00	3.40	20.33	22.00	3.11	22.00	3.11
	الارتفاع (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي 1 ق)	30.00	29.50	3.69	30.25	30.00	3.60	30.00	3.60
	الارتفاع (الارتفاع على لوحة الارتفاع 1 ق)	15.42	15.00	2.15	15.17	15.00	2.37	15.00	2.37
	الارتفاع (الارتفاع على لوحة الارتفاع مع غلق العين)	52.50	53.00	2.28	51.75	51.75	2.42	51.75	2.42
المتغيرات المهارية	حائط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	7.20	7.00	1.01	7.33	7.00	0.90	7.00	0.90
	حائط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	11.27	11.00	1.16	11.53	11.00	1.19	11.00	1.19

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع النashئين في تلك المتغيرات.

## تكافؤ مجموعتي البحث:-

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية: معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) العمر التدريبي - وظائف الأذن الداخلية والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من  
معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=12 = 24)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 12)		المجموعة الضابطة (ن = 12)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	0.78	0.53	14.03	0.39	14.10	سنة	السن	معدلات النمو
	0.53	5.45	158.42	5.26	157.25	سم	الطول	
	0.92	6.43	55.75	3.98	53.75	كجم	الوزن	
	0.87	0.54	2.21	0.53	2.02	سنة	العمر التدريبي	
	0.04	5.31	31.25	5.69	31.17	Deg/sec	الأذن اليمنى	وظائف الأذن الداخلية
	0.28	9.17	32.67	10.06	31.58	Deg/sec	الأذن اليسرى	
	0.16	2.14	9.25	2.76	9.08	Deg/sec	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	
	0.58	0.89	8.71	0.85	8.50	سم	القوة الانفجارية	المتغيرات البدنية
	0.56	3.11	20.33	3.40	19.58	سم	الوثب العمودي	
	0.17	3.60	30.25	3.69	30.00	عدد	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	
	0.27	2.37	15.17	2.15	15.42	عدد	الانزلاق على لوحة الاتزان 1 ق	
	0.78	2.42	51.75	2.28	52.50	ثانية	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	
	0.12	0.90	7.33	1.01	7.20	نقطة	حائط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	المتغيرات المهارية
	0.27	1.19	11.53	1.16	11.27	نقطة	حائط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (3) ما يلي:

توجد فروق غير دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

ثالثاً : أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثون ما يلي:

أ- الأدوات والأجهزة:

ملعب كرات طائرة . أقماع بلاستيك . لوحات اتزان (مستديرة، مستطيلة) . الواح خشبية 30 × 30 بسمك 2 سم . ساعة إيقاف . كرات طبية . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن، ثم قام

الباحثون بمقارنة نتائج بعض الأجهزة المستخدمة في البحث بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفي نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات تلك الأجهزة.

## ب- الاختبارات المستخدمة:

### 1. الاختبارات البدنية:

قام الباحثون بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في التدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس ومجال الكرة الطائرة مثل " عبد الرحمن محمد كمال " (2019) (6) ، " أميرة شوقي " (2018) (4) ، " بيتر شراينر Peter Schreiner " (2010) (29) ، " أحمد فاروق ومحمود حسين " (2009) (1) ، " دومنيكو وآخرون " (2008) (18) ، " يونجفيرت إريس Jungwirth Iris " (2006) (22) ، " جلاوسار Glasaur " (2003) (24) ، " علي مصطفى طه " (1999م) (8) ، " محمد علاوى و محمد نصر الدين " (1994) (9) ، للتوصل الى الاختبارات البدنية المستخدمة وقد تم اختيار بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية (MTF) والتي قام بتعريبها واختبار صلاحيتها العلمية على البيئة المصرية "محمود حسين" (2011) (25) ، والتي إشتملت على الاختبارات التالية:

#### 1. توجيه القوة

#### 2. الوثب العمودى (القدرة العضلية للرجلين)

#### 3. الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي

### 2. الاختبار المهاري :

قام الباحثون بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في التدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس ومجال الكرة الطائرة مثل " عبد الرحمن كمال " (2019) (6) ، " أميرة شوقي " (2018) (4) ، " محمد سلامة يونس " (2010) (10) ، " ميشائيل هوبس Michael Hobbs " (2008) (27) ، " أحمد فاروق ومحمود حسين " (2008) (1) ، " اليزابيث وآخرون Elizabith et all " (2008) (19) ، ، وقام الباحثون بتحديد هذه الاختبارات لمناسبتها لطبيعة البحث :

#### 1- اختبار حائط الصد من مركز (3) وعملية الضرب من مركز (3)

## 2- اختبار حائط الصد من مركز (3) وعملية الضرب من مركز (6) مرفق (1)

## المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قام الباحثون باستخدام صدق المقارنة الطرفية وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث وعددها (20) عشرون ناشئ ، وتم ترتيب درجات الناشئين تنازلياً لتحديد الأرباع الأعلى لتمثيل مجموعة من الناشئين ذوى المستويات العليا فى تلك الاختبارات وعددهم (5) ناشئين ، والأرباع الأدنى لتمثل مجموعة الناشئين ذوى المستويات الأقل فى تلك الاختبارات وعددهم (5) ناشئين وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى الاختبارات قيد البحث، وذلك كما هو موضح فى جدول (3).

## جدول (3)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى فى الاختبارات البدنية والمهارية

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = 10)

الاختبارات										وحدة القياس	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U	W	قيمة Z	الدلالة الإحصائية
الاختبارات البدنية	سم	القوة الانفجارية	الأرباع الأعلى	5	36	7.20	4.00	19.00	2.03									
			الأرباع الأدنى	5	19	3.80												
	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	الأرباع الأعلى	5	37.50	7.50	2.50	17.50	2.39									
			الأرباع الأدنى	5	17.50	3.50												
	عدد	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	الأرباع الأعلى	5	15.50	3.10	0.50	15.50	2.57									
			الأرباع الأدنى	5	39.50	7.90												
	عدد	الاذتاز (الاذتاز على لوحة الإذتاز 1 ق)	الأرباع الأعلى	5	18.00	3.60	3.00	18.00	2.15									
			الأرباع الأدنى	5	37.00	7.40												
	ثانية	الاذتاز (الاذتاز على لوحة الإذتاز مع غلق العين)	الأرباع الأعلى	5	39.50	7.90	0.50	15.50	2.62									
			الأرباع الأدنى	5	15.50	3.10												
الاختبارات المهارية	عدد	حاطف الصء فرءى من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	الأرباع الأعلى	5	37.50	7.50	2.50	17.50	2.45	ءال								
			الأرباع الأدنى	5	17.50	3.50												
	عدد نقاط	حاطف الصء فرءى من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	الأرباع الأعلى	5	38.00	7.60	2.00	17.00	2.32									
			الأرباع الأدنى	5	17.00	3.40												

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

تضح من جدول (3) ما يلي:



وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأربع الأعلى والتي تمثل الناشئين ذوي المستوى المرتفع في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وبين المجموعة ذات الأربع الأدنى والتي تمثل الناشئين ذوي المستوى المنخفض في تلك الاختبارات ولصالح المجموعة ذوي الأربع الأعلى حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

#### ب- الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته عشرة أيام بين التطبيقين ، ثم قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع	م	ع	م			
0.73	0.89	8.20	0.82	8.50	سم	القوة الانفجارية	الاختبارات البدنية
0.95	3.19	18.80	3.31	19.40	سم	الوثب العمودي	
0.87	3.68	31.30	3.68	30.20	عدد	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	
0.86	2.16	16.00	2.50	15.40	عدد	التوازن على لوحة التوازن لمدة دقيقة	
0.80	2.46	51.60	2.32	52.50	ثانية	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	
0.97	1.00	7.25	0.98	7.19	نقطة	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	الاختبارات المهارية
0.93	1.09	11.44	1.13	11.25	نقطة	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.497

يتضح من جدول (4) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (0.73 : 0.97) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

#### رابعاً: تدريبات الاتزان المقترحة: مرفق (2)

#### هدف التدريبات المقترحة:

تنمية القدرة على الإتزان ومعرفة مدي فاعليتها على مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة.

**أسس وضع البرنامج:**

- لا يتجاوز زمن تدريبات الإلتزان عن 25 ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.
- تعطى تدريبات الإلتزان بعد الإحماء لحاجتها إلى التركيز.
- يستخدم التدريب الفترى فى التدريبات التوافقية.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن تتناسب التدريبات مع هدف البحث ومع المجتمع الذي وضعت من أجله.
- أن تساير التدريبات قدرات اللاعبين وتراعى الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- أن تتدرج تدريبات الإلتزان من السهل إلى الصعب، ومن المعلوم للمجهول.
- مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة فى الحمل.
- يتم تحديد الشدة والحجم من خلال الزمن والتكرارات.

**المحتوى والتخطيط الزمنى لتدريبات الإلتزان:**

بعد اطلاع الباحثون على العديد من المراجع الأجنبية والعربية مثل " بيتر شراينر Peter Schreiner (2010) (29)، " ميشائيل هوبس Michael Hobs (2008) (27)، " دومينكو وآخرون Domenico et al (2008) (18)، " دوريتا بايجل Dorothea Beigel (2008) (17)، " إليزابيث وآخرون Elisabeth et al (2006) (19)، " يونجفرت إريس Jungwerth Iris (2006) (22)، " أنرش Anrich (2000) (12)، " هيرتز وآخرون Hirtz P. et al (2000) (21) تمكن الباحثون من الوصول إلى الآتى:

تم إختيار مجموعة من تدريبات الإلتزان التى تناسب المرحلة السنوية قيد البحث، تم تنفيذها خلال ثمانية (8) أسابيع وقسمت هذه التدريبات إلى مرحلتين هما المرحلة التأسيسية ومدتها 3 أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعياً، المرحلة التخصصية ومدتها 5 أسابيع بواقع 3 وحدات أسبوعياً، تراوح زمن التدريبات ما بين 15- 25 دقيقة، زمن التدريب الواحد من 15- 30 ثانية والراحة البينية بين التدريبات من 10- 15 ثانية، تكرار المجموعة من 2- 3 مرات والراحة البينية بين

المجموعات من 30- 50 ثانية، وتم تحديد الشدة والحجم للتدريبات البدنية والمهارية من خلال (الزمن والتكرار)، وتؤدي التدريبات من (الثبات والحركة للراس والجسم وكذا لوحة الاتزان، بأدوات وبدونها، فتح وغلق العين، استخدام كرات ولوحات مختلفة الأشكال والأحجام، مد وثني الركبتين، على القدمين وقدم واحدة، تحت ضغط الزمن والدقة والزميل وتغيير الوسط الخارجي)، وتؤدي التدريبات عقب الأحماء مباشرة.

### خامساً : خطوات تنفيذ البحث

#### أ. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من 2020/10/5م حتى 2020/10/15م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى استيعاب عينة البحث للاختبارات خاصة جهاز اختبار وظائف الأذن الداخلية (VNG) و (ENG) ، ولتجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترح، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملائمتها للبحث.

#### ب. القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من 2020 / 10 / 19م إلى 2020 / 10 / 24م وقد راعى الباحثون تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

#### ج. تنفيذ برنامج تدريبات الاتزان:

تم تنفيذ تدريبات الاتزان المقترحة على المجموعة التجريبية في الفترة من 2021 / 11 / 3م وحتى 2021 / 12 / 26م ولمدة 8 أسابيع، بواقع 5 وحدات تدريبية أسبوعياً في الفترة التأسيسية وثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة التخصصية، مع مراعاة أن تستخدم المجموعة التجريبية تدريبات الاتزان في الجزء البدني والمهاري، والمجموعة الضابطة تستخدم تدريبات بدنية ومهارية " التقليدية" ويتقن في الجزء الخططي الهجومي والدفاعي.

## د. القياسات البعدية:

تم تطبيق القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من 2021/12/28م وحتى 2021/1/2م.

## هـ. المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

( المتوسط - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - النسبة المئوية - اختبار (ت) - معامل الارتباط - نسبة التحسن أو التغير ، (الفعالية = عدد المحاولات الناجحة / إجمالي عدد المحاولات (الناجحة + الفاشلة)  $\times 100$ )).

## عرض النتائج ومناقشتها:

## جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة

الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدي	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التغير %
الاختبارات البدنية	القوة الانفجارية	8.50	10.63	2.12	0.18	11.43	دال	20.04
	الوثب العمودي	19.58	23.25	3.67	0.80	4.57	دال	15.78
	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	30.00	26.50	3.50	0.48	7.22	دال	11.67
	التوازن على لوحة التوازن لمدة دقيقة	15.42	13.33	2.08	0.34	6.20	دال	13.55
	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	52.50	56.83	4.33	0.70	6.19	دال	7.62
المتغيرات المهارية	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	7.33	10.27	2.94	0.12	24.88	دال	40.11
	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	11.53	13.73	2.20	0.11	20.58	دال	19.08

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من جدول (5) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

يعزو الباحثون التحسن في نتائج اختبارات الاتزان وحائط الصد للمجموعة الضابطة والذي يظهر في جدول (5) إلى التدريبات البدنية والمهارية التي استخدمتها المجموعة الضابطة نظراً لاحتوائها على مجموعة من التمرينات البدنية المناسبة لهذه المرحلة، وكذا انتظام وكفاءة أفراد العينة في التدريب والذي أثر تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية قيد البحث، حيث يؤدي التدريب المنتظم والمستمر بالإضافة لتنافس الناشئين فيما بينهم لإظهار أفضل أداء لديهم لرفع مستوى القدرات البدنية، مما أدى إلى انتقال أثر التدريب على مهارة حائط الصد لدي عينة البحث.

وهذا ما يتفق ودراسة "عبد الرحمن محمد" (2019) "ستريكين Saeterbakken" (2011) في أن تدريبات اللياقة البدنية المنظمة والمستمرة تسهم في تحسن مهارة حائط الصد نظراً لانتقال أثر التدريب.

حيث يشير في هذا الصدد كل من "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "على البيك وعماد الدين أبو زيد" (2003)، "محمد علاوى ومحمد رضوان" (1994) أن لكل صفة بدنية ديناميكية في التطور محددة تظهر في المراحل العمرية المختلفة، ففي المرحلة السنية تحت 15 سنة يكون هناك تطور كبير للسرعة الحركية والمرونة وكذلك قوة المجموعات العضلية الخاصة بثنى المرفق . (6) ، (1)، (7: 90-100) (31: 370)

كما يذكر "أحمد فوزي ومحمد سلامة" (2003) أن المرحلة الأولى من الممارسة الرياضية تتوجه فيها دوافع الطفل نحو إشباع الحاجة للنشاط والحركة، التعلم الحركي، وإظهار القدرة مما يجعل الأطفال يقومون بالمزيد من الحركات لاثبات الذات والتميز على أقرانه (2: 55).

كما يعزو الباحثون التقدم في مستوى الأداء المهارى لحائط الصد قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث أن المجموعة الضابطة استخدمت مجموعة من التدريبات المهارية المتنوعة لحائط الصد ذات الطابع التنافسي والمناسبة لهذه المرحلة والتي أثارت دوافع الأطفال نحو أداء حائط الصد من أجل الفوز بعد قيامه بتقديم مجموعة من التدريبات المهارية المتدرجه في الصعوبة ذات الطابع المتنوع والمتغير والتي تناسب مع قدراتهم العقلية والبدنية مما ساعدهم على الإدراك الصحيح للمسار الحركي لحائط الصد والتي تأسس عليها اختبار حائط الصد قيد البحث.

يؤكد في هذا الصدد كل من "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "محمد عبد الرحيم" (2009) في أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة ومن مسافات مختلفة سواء بكرة أو بدون كرة تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكي منظم فيصبح مدركاً للفراغ الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم في تحسين حائط الصد .

(11: 25) (1: 125-131)

### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة

التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبل	م بعد	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التغير %
المتغيرات البدنية	القوة الانفجارية	8.71	12.21	3.50	0.17	20.11	دال	28.67
	الوثب العمودي	20.33	26.75	6.42	0.96	6.70	دال	24.00
	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	30.25	15.42	14.83	0.83	17.80	دال	49.02
	التوازن على لوحة التوازن لمدة دقيقة	15.17	9.25	5.92	0.40	14.86	دال	39.02
	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	51.75	70.00	18.25	0.70	26.16	دال	26.07
المهارية	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	7.20	13.87	6.67	0.21	31.64	دال	92.64
	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	11.27	16.33	5.06	0.27	18.98	دال	44.90

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من الجدول السابق (6) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثون التقدم في مستوى الأداء البدني في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية قيد البحث إلى استخدام تدريبات الإلتزان والتي تم أدائها بدون أدوات وباستخدام الأدوات وعلى الأرضيات المختلفة كان له الأثر الإيجابي في رفع مستوى الأداء البدني

وذلك لوجود علاقة إرتباطية بين الإلتزان والصفات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة كالرشاقة والقدرة العضلية وتحمل القوة وتحمل الدقة.

ويتفق فى هذا الصدد كل من "ماساشى وآخرون" ( 2009)، "صبحى حسونة" ( 2008 ) حيث يشيرون إلى معدل ديناميكية تطور الصفات البدنية السابقة فى الرحلة العمرية تحت 15 سنة يكون فى زيادة مطردة، ونظراً لأرتباط الإلتزان بهذه الصفات البدنية فزيادة قدرة الفرد على الإلتزان تكون هناك زيادة فى مستوى القدرة العضلية وتحمل الدقة لأن العلاقة بين الإلتزان وهذه الصفات طردية فكلما زاد الإلتزان زاد مستوى الأداء لهذه الصفات، كما أن القدرة العالية على التحكم فى الجسم التى نتجت عن إستخدام تدريبات الإلتزان تساعد الأطفال فى هذه المراحل العمرية على أداء حركات الرشاقة والسرعة فى أقل زمن ممكن لأن الإرتباط بين هذه الصفات البدنية والإلتزان ارتباط عكسي من حيث زمن الأداء، ونظراً لأن هذه الصفات تعد المكون الرئيسى للاختبارات البدنية قيد البحث لذلك حدث تحسن فى مستوى الأداء البدنى . (23: 10-16) (5: 315).

ويشير "محمود حسين وأحمد عبد المنعم" (2016)، "محمود حسين" (2011)، "على البيك و عماد عباس" ( 2003 )، فى أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية فى التحكم فى أجسادهم يكون مستواهم البدنى عالى لأن القدرة على الإلتزان تجعلهم يستمرون فى الأداء لفترات طويلة وبأقل مجهود ممكن دون الوصول السريع للتعب نظراً لأرتفاع كفاءاتهم البدنية والفسولوجية والتى ترجع لقدرتهم على التحكم العصبى العضلى عند الأداء والتى توفرها تدريبات الإلتزان والمعطة من قبل الباحثون والتى أسهمت فى تحسن الإدراك الحس حركى لهم الناتج عن وصول الأشارات العصبية للمخ من المستقبلات الحسية بسرعة من العين والأذن والجلد (24: 93) (25: 36-40). وهذا ما يؤكد "محمود حسين وأحمد عبد المنعم" (2016)، "ماساشى وآخرون" (2009)، "دومينكو وآخرون" (2008) فى أن التحسن فى القدرة على الإلتزان على قدم واحدة على لوحة الإلتزان أسهم فى زيادة القدرات البدنية والحركية للأطفال (23: 14)، (24: 75).

ويعزو الباحثون التقدم فى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى استخدام الباحثون لتدريبات الإلتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التى تستخدم الأدوات التى تساعد على حفظ الإلتزان لأن هذه التدريبات ساعدت الناشئين على الأداء المهارى بصورة دقيقة

من خلال تحسينها لقدرة الرجلين على التوجيه والتحكم في الجسم بشكل جيد، فالقدرة العالية على التحكم في الجسم تساعد اللاعب على الأداء المهارى الآمن تحت العديد من الضغوط ( زمن، مساحة، منافسين، حمل بدنى، دقة ) فى كل مواقف اللعب وأن تتناسب وضعية الجسم مع كل المواقف المتغيرة.

ويشير "ميشيل هوبس" ( 2008 ) إلى أن الأحاساسات الداخلية للإنسان تعد هى المسئولة عن التعرف على الضغوط الواقعة على العضلات والأوتار والتوترات العضلية وتحديد زوايا المفاصل وحركاتها وكذلك قوى الدفع والجذب العضلى لأعضاء الجسم، فهى تفوق الحواس الخمس المعروفة لدى الإنسان، فالأذن لا تدرك الأصوات فقط وإنما تتقل المعلومات للمخ من خلال المستقبلات الحسية الموجودة فى الأذن الداخلية عند الدوران وكذلك سرعة حركة الجسم، لذلك فإن لها الدور الأعظم فى الإلتزان الديناميكي الذي يعد أحد متطلبات حائط الصد، فعندما تسجل هذه المستقبلات وضعاً يختلف عن الوضع الطبيعى للجسم يقوم كل من الرأس والجذع والأطراف بحركات أخرى لتصحيح وضع الجسم عن طريق إثارة مستقبلات المفاصل الموجودة فى الرقبة التى تغذى بدورها عضلات الجذع والأطراف بالإشارات اللازمة لتحريك الجسم مع الرأس، فالإلتزان وردود الأفعال التصحيحية لوضع الجسم تشكل جزءاً رئيسياً فى أداء معظم المهارات الحركية الهجومية والدفاعية فى رياضة الكرة الطائرة، فالأدراك الجيد للجسم ولما يحيط به يسهم فى أداء التحركات بشكل آمن ومقتصد فى الجهد مما يسهم فى تحسين الأحساس الحركى الذى يؤدي بدوره إلى تحسين المستوى المهارى (27: 129).

ويرى الباحثون أن إدراك المدرب لأهمية القدرات التوافقية وخاصة القدرة على الإلتزان فى المرحلة السنية قيد البحث وكذا الأساسيات الحركية فى الكرة الطائرة وإهتمامه بأن تكون التدريبات عليها متنوعة ومكثفة وتنفذ تحت الكثير من الضغوط ( زمن، منافسين، دقة، حمل بدنى ) قبل وبعد أداء المهارات الأساسية تسهم فى تكوين مخزون حركى كبير لدى الناشئين مما يساعد على الأداء الجيد.

وهذا ما يؤكده كل من "محمود حسين وأحمد عبد المنعم" (2016)، "محمود حسن"



(2011)، "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "مفتى إبراهيم" (2009) فى أن أداء اللاعب للمهارات الأساسية وتكرارها بطرق متنوعة ومتغيرة سواء بكرة أو بدون كرة تحت ضغط الاتزان تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطيعون الأداء المهارى وبشكل ديناميكي منظم فيصبح مدركاً للفراغ الذى يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمنى لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متوافق يسهم فى تحسين الأداء المهارى الناتج عن الاستمرار فى الأداء.

(24)، (25)، (24:190)، (2:128).

### جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 24)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = 12)		المجموعة التجريبية (ن = 12)		القيمة المحسوبة (ت)	الدلالة الإحصائية	الفروق فى نسب التغير %
		ع	م	ع	م			
المتغيرات البدنية	القوة الانفجارية	سم	10.63	0.53	12.21	0.69	دال	8.63
	الوثب العمودى	سم	23.25	2.09	26.75	1.60	دال	8.22
	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودى)	عدد	26.50	2.84	15.42	2.31	دال	37.35
	التوازن على لوحة التوازن لمدة دقيقة	عدد	13.33	2.42	9.25	2.86	دال	25.47
	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي)	ثانية	56.83	1.64	70.00	1.60	دال	18.45
المتغيرات المهارية	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	نقطة	13.87	1.19	10.27	1.28	دال	52.53
	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	نقطة	16.33	1.05	13.72	1.22	دال	25.82

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (7) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

يعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية فى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى استخدامها لتدريبات الإلتزان والتي أسهمت فى زيادة القدرة على الإدراك والأحاساس الداخلى مما زاد من القدرة على الأحساس الحركى والذى أدى إلى تطور المستوى البدنى وهذا بدوره أعطي فرصة للتركيز على الأداء أثناء أداء حائط الصد بكفاءة عالية، كما ساهمت هذه التدريبات فى زيادة المخزون الحركى لدى الناشئين وتحسن الذاكرة العضلية (Muscle

memory) نتيجة تأقلم مجموعة عضلات الجذع والرجلين مع التدريبات المعطاة بتكرارات متنوعة واتجاهات ومسارات مختلفة مما أسهم في تحسن القدرات البدنية الخاصة بالمسار الحركي لحائط الصد نتيجة تناغم المجموعات العضلية المحيطة بالعمود الفقري وزيادة التوافق العضلي العصبي بين هذه العضلات وعمل علي ثبات العمود الفقري فكان النقل الحركي من الأطراف والتسلسل الحركي للأداء سهل وبسيط وفعال أثناء أداء مهارة حائط الصد.

هذا بالإضافة إلى طبيعة وتعدد أنواع التدريبات المستخدمة والتي روعي عند تصميمها المبادئ الخاصة بتدريبات الإتران، والذي اتضح أن زيادة القدرة على الأحساس بالمسافة والقدرة على توجيه القوة لحظة الأداء أسهمت في زيادة الدقة في التوجيه في إختبار رمى كيس الحب، وهذه التدريبات ساهمت أيضاً في زيادة التوافق الداخلي والخارجي للعضلات مما أسهم في زيادة مسافة الوثب في إختبار الوثب العمودي من الثبات. أما في إختبار الصعود والهبوط فوق المقعد السويدي لمدة دقيقة ونظراً لزيادة قدرة اللاعب على الأحساس بارتفاع المقعد السويدي وكذا قدرته في المحافظة على إتران جسمه لحظة الصعود والهبوط أسهم في توفير القوة المطلوبة للصعود والهبوط على المقعد مما قلل الفارق في النبض بعد المجهود بدقيقتين والنبض في الراحة مما يدل على زيادة القدرة على الأستشفاء، كما أن الأحساسات الداخلية التي زادت نتيجة لهذه التدريبات أدت إلى زيادة الثقة بالنفس مما قلل من عدد مرات لمس الرجل الحرة للأرض وقدرة اللاعبين في الارتكاز على لوحة الإتران، وأقصى درجة من الأحساس الداخلي العميق ظهرت في زيادة قدرة اللاعبين للإتران زمن أطول على قدم واحدة مع غلق العينين وذلك لزيادة القدرة على الأحساس بوضع الجسم والفراغ الموجود فيه، مما يدل على وجود علاقات إرتباطية بين الإتران والصفات البدنية.

وهذا يتفق مع نتائج كل من "ماساشي" (2009)، "دومنيكو" (2008)، "دوروتا" (2008)، "صبحي حسونة" (2008) على أن هناك علاقة طردية بين الإتران وبعض الصفات البدنية كالقدرة العضلية والدقة والتحمل فكلما زاد الإتران زاد مستوى الأداء، كما أنه هناك علاقة أرتباط عكسية مع بعض الصفات البدنية كالرشاقة والسرعة فكلما زاد الإتران قل زمن الأداء.

(23: 14) (18: 74 - 76) (17: 25) (319: 5).

ويعزو الباحثون التقدم في مستوى الأداء المهارى لحائظ الصد لتدريبات الإلتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التى تستخدم الأدوات التى تساعد على حفظ الإلتزان لأنها ساعدتهم على الأداء المهارى بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة التوجيه والتحكم فى الجسم بشكل جيد أثناء الوثب للقيام بمهارة حائظ الصد.

ويشير فى هذا الصدد كل من "دوروتا بايجل" ( 2008 ) و "ميشيل هوبس" ( 2008 ) إلى أن ترقية وتدريب الأجهزة الحسية للناشئين وخاصة فى المرحلة السنية تحت 15 سنة) تسهم فى اكتسابه لمهارات ترتبط (بالاحساسات البصرية، اللمسية، الاحساسات الداخلية) كالقدرة على تقدير بعد اللاعب واتجاهه من زملائه ومن الكرة ، وملامسة القدمين للأرض واليدين للكرة، والقدرة على صد الكرة بالذراع الواحد أو الذراعين معاً، أو قوة الدفع العضلى للرجلين معاً، وكذا الدفع العضلى لكل جزء من أجزاء العضو الواحد للجسم أثناء تحركة، وتحديد أوضاع وزوايا أعضاء الجسم أثناء التحرك بالنسبة للأهداف الخارجية، تحديد كل عضو من أعضاء الجسم بالنسبة لباقي الأعضاء أثناء التحرك، تقدير سرعة حركة الجسم وكل عضو من أعضائه، فكل هذه المهارات التى تم اكتسابها من خلال تدريبات الإلتزان المعطاة للمجموعة التجريبية والتى تشمل على مهارات تعد هى المكون الرئيسى لمهارة حائظ الصد قيد البحث أسهمت فى تحسن المجموعة التجريبية (17: 25) (27: 30).

### الاستخلاصات:

- فى حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن البحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
1. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (24% : 55.92%).
  2. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن فى المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (11.92% : 32.99%).
  3. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (7.62% : 34.89%).

4. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن فى المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (5.90% : 18.20%).
5. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (8.22% : 37.35%) ولصالح المجموعة التجريبية.
6. تدريبات الإلتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئى الكرة الطائرة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق فى نسبة التحسن ما بين (7.50% : 14.79%) ولصالح المجموعة التجريبية.

### التوصيات :

فى إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء استنتاجات البحث يقدم الباحثون التوصيات الآتية:

1. يجب الاهتمام بتدريبات الإلتزان فى المراحل السنوية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.
2. اشتقاق تمرينات الإلتزان من المكونات الحركية للمهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة.
3. إجراء دراسات أخرى مشابهة على مراحل عمرية مختلفة.
4. إجراء دراسات أخرى مشابهة على ناشئات الكرة الطائرة.
5. استخدام لوحات إلتزان مختلفة الأشكال والمقاسات لمعرفة أفضلها بالنسبة لكل مرحلة عمرية.
6. تطبيق برامج مختلفة على مراحل سنوية أصغر وأكبر لتحديد أى مرحلة سنوية أكثر استفادة.

### أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد فاروق خلف، محمود حسين محمود (2009) : تأثير برنامج تدريبى مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يناير 2009م.
2. أحمد أمين فوزي ومحمد عبد العزيز سلامة (2003) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.

3. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، ط 7، دار الفكر العربي، القاهرة (2007)
4. أميرة عبد الحميد شوقي : برنامج تدريبي لتحسين التوازن العضلي وتأثيره علي مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان (2018)
5. صبحي حسونة حسونة : ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لدى ناشئي الكاراتية فى المرحلة السنية من 6 – 12 سنة، المؤتمر الأقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، ج 3، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية. 2008م
6. عبد الرحمن محمد كمال : برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطه لتحسين التوازن العضلي وعلاقتة بمهارة حائط الصد لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بني سويف محمد (2019):
7. علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية. (2003)
8. علي مصطفى طه : الكرة الطائرة " تاريخ – تعليم – تدريب – تحليل – قانون "دار الفكر العربي ، القاهرة . (1999م)
9. محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، ط 3، دار الفكر العربي. (1994)
10. محمد سلامة يونس : برنامج تدريبي لتحسين القوة العضلية للطرف العلوي للاعبين الضاربين في الكرة الطائرة ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضة ، جامعة أسيوط (2010)
11. محمد عبد الرحيم إسماعيل : كرة السلة تطبيقات عملية ج 1 (الهجوم)، منشأة المعارف، الإسكندرية. (2009)
12. محمد عبد العزيز سلامه : أسس الأداء الفني في كرة السلة، جامعة الإسكندرية. (2003)

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

13. **Anrich, Ch.** (2000) : Koordination– Grundlagen fuer schule und Verein, Leipzig, klett Schulbuchverlag
14. **Artur Struzik1, Bogdan Pietraszewski1, Jerzy Zawadzki1** (2014) : Biomechanical Analysis of the Jump Shot in volleyball, Journal of Human Kinetics, Vol. 42: 73- 79.
15. **Ben Abdelkrim, N., Castagne, C., Jabri, J, Battikh, T, El Fazaa, S, El Ati, J.,** (2010) : Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness, J Strength Cond Res, Sep; 24(9): 2330-42.
16. **Christian, Faigle** (2000): : Athletiktraining Basketball. Rowohlt, Hamburg.
17. **Dorothea Beigel** (2008): : Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung, Hessen, Deutschland.
18. **Domenico G., Andrea C., Riccardo S., Giuseppe C., & GiampietroA.:** (2008) : Relationship between balance capacity and jump ability in amateur soccer players of different ages, Sport Sci. Health, 3, 73–76, 2008.
19. **Elisabeth G., Greet C., & Guy V.,** (2006) : Static and dynamic standing balance: test-retest reliability and reference values in 9 to 10-year-old children, Springer-Verlag.
20. **Heng Chon Meng & Jeffrey Low Fook Lee** (2014) : Effects of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children, Journal of Sports Science and Physical Education, Dec.: 68- 75.
21. **Jungwirth Iris** (2006) : Verbesserung Der Ballführung Durch Propriozeption Training Mit - MFT- Platten Bei Fußballspielern, Diplomarbeit, Europäern Académie of Health professionals, Hall in Tirol.
22. **Masashi W., Nobuyuki K., &Tatsuo Y**(2009) : Relationships between the changes of physical fitness and motor ability and playing in kindergarten children -Study on children in “A” kindergarten in Okayama prefecture-, Human Performance

23. **Mahmoud Houssain & Ahmed Abd Elmonim(2016)** : Measurement, Vol. 6, 10-16, 2009.  
The effect of Dynamics Balance Exercises on some Kinematics Variables and Jump Shoot Accuracy for Young Basketball Players, 7th International Scientific Conference, in International Journal of Sport Science & Art (IJSSA), Faculty of physical Education for Girls in gezira - Egypt, January 2016.
24. **Mahmoud Houssain (2011)** : Balance Exercises as the Basis for Developing the Level of Physical and Skill : Performance in Basketball Young Players, World Journal of Sport Sciences 4 (2): 172-178.
25. **Mahmoud Houssain (2006)** : Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinative Faehigkeit, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
26. **Michael Hobbs (2008)** : Dynamic Balance and Basketball Playing Ability, Dissertations, Health and Human Performance, Texas State University.
27. **Oudejans RRD, Karamat RS, Stolk MH. (2012)** : Effects of actions preceding the jump shot on gaze behavior and shooting performance in elite female volleyball players. International Journal of Sports Science and Coaching, 7(2): 255-267.
28. **Peter Schreiner, Gerd Thissen (2010)** : Gleichgewicht der Schluessel zur Perfektion am Ball, IFJ96, Deutschland
29. **Prem Kumar, N. (2014)** : Effect of Basketball Specific Footwork Training Protocol on Selected Offensive and Defensive Skills in Basketball, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, Vol.3. No.2: 60- 67.
30. **Saeterbakken A. H., van den Tillaar R ,Seiler S. (2011)** : Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. Journal of Strength & Conditioning Research, March 2011 - Volume 25 - Issue 3 - pp 712-718.

31. **Shallaby HK.** (2010) : The effect of plyometric exercises use on the physical and skillful performance of basketball players. World Journal of Sport Sciences, 2010; 3 (4): S316: 324
32. **Scott Lucett,** (2013) : Speed and Agility Training for Basketball, Strength Cond Res, 12 (2): 212-6.

**ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:**

33. [www.schnecke.inglub.de/schnecke.html](http://www.schnecke.inglub.de/schnecke.html) Dorothea Beigel
34. [http://www.neuropt.org/files/Common\\_Vestibular\\_Function\\_Tests\\_Arabic.pdf](http://www.neuropt.org/files/Common_Vestibular_Function_Tests_Arabic.pdf)
35. <http://www.sportunterricht.de/mft/mft.pdf> Test Batarie
36. [http://www.neuropt.org/files/Common\\_Vestibular\\_Function\\_Tests\\_Arabic.pdf](http://www.neuropt.org/files/Common_Vestibular_Function_Tests_Arabic.pdf)



## تأثير القصة الحركية على خفض الفرط الحركي لإطفال ما قبل المدرسة

\* أ.د / جمال احمد سلامه

\*\* د / احمد السعيد عبد الفتاح

\*\*\* أ / أحمد رضا عبد العزيز النكلاوى

### مقدمة البحث:

تهدف التربية الحديثة إلي بناء المواطن الصالح الذي يسهم في التقدم الحضاري للوطن، والتعليم هو صناعة الحاضر والمستقبل وهو عملية بناء البشر، وهو مدخل أساسي وهام لإصلاح المجتمع وتطوره، وطفل اليوم هو رجل الغد وعماد المستقبل وثروة تقدم الوطن وارتقائه، فالاهتمام برعاية الطفل وتنشأته وتحقيق أمنه أمر حيوي تتحدد علي ضوئه معالم المستقبل.

ويشير **محمد صالح سمك (1998م)**: إلي أن القصة الحركية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف المرغوبة وإكتساب القيم وتعديل السلوك إلي ما هو أفضل. فهي تجعل الفرد يعيش الأحداث لما يتخللها من إثارة فتشجع الطفل علي التركيز والانتباه وهما أمران ضروريان في حياة الطفل التعليمية، وهي أفضل الوسائل في إثارة الرغبة في التعلم سواء للصغير أو الكبير. (11 : 314)

وتشير **مني أحمد الأزهرى (2012م)**: أن التربية الحركية من الوسائل القوية لتوصيل المعلومات والحقائق بطريقة شيقة تعمل علي تربية الأطفال تربية صحيحة. حيث نتمكن من خلالها من تنمية المهارات الأساسية للطفل عن طريق التقليد والتمثيل، كما أنها تعمل علي زيادة التفاعل الاجتماعي والتكيف بين أفراد الجماعة وتنمي الثقة بالنفس وتعزز خبرات النجاح في الأداء وتزيد من انسيابية الحركة وتنمي التوافق العضلي العصبي. (15 : 59)

وتري **وفاء أو المعاطي (2008م)**: إلي أن القصة الحركية هي الوسيلة المحببة للأطفال هذه المرحلة لأنهم يعيشون أحداثها ويستخلصون منها العبرة والمفهوم والسلوك المرغوب فيه اجتماعياً بطريقه شيقة تخلو من الأمر والنهي كما يراعي عند تعليم الأطفال مجموعة القيم والاتجاهات الدينية والخلقية والاجتماعية علي أن يكون للثواب لا للعقاب الدور الرئيسي في تشجيع

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

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

\*\*\* باحث بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

الطفل علي التعلم. (17: 55)

ويشير أيضا أبو النجا أحمد (2002م): أن القصة الحركية هي أفضل الوسائل التعليمية التي تساهم بشكل كبير في إعداد الطفل، وكذلك شخصيته ونموه الحركي فهو يجد فيها ضالته المنشودة حيث تأخذ الطفل من أحضان الطبيعة لذا اعتبرت من أهم فروع الأدب وبالتالي تشكيل شخصيه الطفل والتأثير علي النمو في العديد من المجالات. (2: 307)

ويشير فتحي مصطفى الزيات (2000م): أن تأثير فرط النشاط علي النمو المعرفي للطفل ما بين الخفيف والشديد، وتشير الدراسات التي أجريت في هذا الصدد إلي أن هذا الإضطراب يكون مصاحباً عادة بإضطرابات في التعلم والسلوك، وبصفة خاصة صعوبات القراءة والكتابة والتهجئة، والرياضيات، واضطرابات الحالة المزاجية، والسلوك المشكل والقلق، كما تؤثر اضطرابات نقص الانتباه وفرط النشاط علي فاعلية الذاكرة، وتنظيم استقبال المثيرات وإدراكها.

(10: 80)

وتري أمل عبد الكريم , أسماء عبد العال (2005م): أن مرحلة ما قبل المدرسة من أهم مراحل الحياة وأكثرها تأثيراً في مستقبل الإنسان وهي مرحلة تكوينيه يوضع فيها الأساس لشخصيته ويكتسب فيها عادات وأنماط سلوكه مختلفة، كما أن كل ما يتعرض له من خبرات وعلاقات وتفاعلات يكون لها أثر علي اتجاهاته المستقبلية وإقباله علي عملية التعليم والتعلم في المراحل الأولى. (3: 21)

ويري أيضا سامي محمد ملحم (2002م): أن معظم دول العالم تهتم بالطفولة وتتخذ الوسائل التي تضمن لها النمو المتكامل والاستقرار النفس وتمهد لها طرق العلم والتربية الصحية المثمرة. وذلك لأن الطفولة مستقبل كل أمة، والأطفال يجب أن ينالوا الرعاية الواجبة والإعداد السليم من سن مبكر حتي يتسني لهم القيام بدور مهم في صنع مستقبل بلادهم، للتأثير والتوجيه والتشكيل. وقد أكدت البحوث والدراسات النفسية والتربوية علي خطورة هذه المرحلة العمرية وأهميتها في بناء الإنسان وتكوين شخصيته وتحديد اتجاهاته في المستقبل. (7: 55)

اهتمت الأمم المتحضرة بمرحلة الطفولة ووجهت لها عناية خاصة وذلك لإيمانها بأن هؤلاء هم رجال المستقبل وعماد تطورها، لذا كان لابد من الاهتمام بتلك المرحلة وإيجاد أساليب حديثة

تروي وتشبع حاجات الطفل الحركية والمعرفية، فجاءت القصة الحركية المدمجة بمسرح العرائس القفازية كوسيلة تربوية علاجية وذلك لتطوير القدرات البدنية والحركية والتي تعمل على خفض تشتت الانتباه والفرط الحركي والتحكم في انفعالات أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وتعد مشكلة الطفل مضطرب الانتباه المصحوب بفرط الحركة من أكثر المشكلات انتشاراً حيث يمكن ملاحظتها في سنوات ما قبل المدرسة.

### مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحثين لأطفال مرحلة الروضة أو ما قبل المدرسة وجد بعض التصرفات والأفعال التلقائية الفطرية التي تصدر من بعض الأطفال بشكل فجائي، وهذا قد يتسبب أحياناً ببعض الضرر للطفل نفسه أو لغيره من الأطفال وأن هناك صعوبة بالغة من أولياء الأمور في التغلب على السلوكيات العشوائية التي تصدر عن التلاميذ وغالباً تكون هذه السلوكيات سلبية وأن تشتت الانتباه المصاحب للفرط الحركي الزائد موجود عند الكثير من الأطفال وتظهر هذه السلبيات خاصة في مرحلة الروضة فيجب العمل على معالجة السلبيات التي يمكن أن تؤثر بالسلب على بعض المفاهيم الخاصة بالطفل مثل (مفاهيم الحركة ومفاهيم النشاط ومفاهيم التعلم). وأيضاً كذلك رد فعل المعلمة تجاه تلك التصرفات يكون مفاجئ ولا تمتلك الفرصة الكافية لاتخاذ القرارات المناسبة لتعديل بعض هذه السلوكيات فغالباً ما تلجأ للعقاب السلبي باعتباره أسرع وسيلة لتعديل السلوك وبالتالي لا يحالفها الحظ في اتباع الأسلوب المناسب تجاه الطفل وعلى الجانب الآخر نجد أن الطفل يغفل في كثير من الأحيان عن التصرفات والسلوكيات المقبولة خلال مواقف معينه في الحياة.

ويؤكد كل من **مصطفى كامل، ماجدة عقل (2002م)** على ضرورة التدخل المبكر (الاكتشاف والتشخيص) لمثل هذه المشكلات. (107:14)

ويري الباحثون أن علاج هذا الضعف يتطلب أسساً علمية مبنية وفق استخدام القصة الحركية على خفض الفرط الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.

وهناك دراسات تناولت موضوع القصة الحركية ومنها دراسة كلاً من **محمد محمود البهنسي**

عبد اللطيف 2013م (12)، حسن يوسف أبو زيد 2019م (5)، ميلودي محمد سعد زغلول 2019م (16)، شاهيناز جمال محمد خواسك (2020م) (8).

### أهمية البحث والحاجة إليه:

ترجع أهمية البحث والحاجة إليه إلى:

- 1- اقتراح بعض الطرق الحديثة والجذابة في تدريس مناهج مرحلة أطفال الروضة.
- 2- دراسة القصص الحركية الخاصة حيث أنهم من أكثر الوسائل المحببة للأطفال حيث يعيشون أحداثها ويستخلصون منها السلوك المرغوب فيه اجتماعياً بطريقه شيقة تخلو من الأمر والنهي.
- 3- يعد البحث محاولة لإعداد طفل صالح وعضو فعال بالمجتمع من خلال التصدي لفرط الحركة الغير مرغوب في منشأ الطفل واكتساب بعض الصفات عند الطفل مثل: التعاون والتفاعل المستمر مع الجماعة والانتباه بشكل مستمر والتركيز الدائم.
- 4- يعتبر الأنشطة للقصة الحركية مثلاً للبحث العلمي النافع الذي يمكن أن تهتدي به معلمات (الروضة) ما قبل المدرسة لتعديل السلوك الحركي للأطفال الذين يعانون من الفرط الحركي
- 5- تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعليتها وجعلها أكثر تأثيراً أو إيجابية.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلي خفض الفرط الحركي لأطفال ما قبل المدرسة باستخدام القصة الحركية

### فرض البحث :

1. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لخفض الفرط الحركي لأطفال ما قبل المدرسة كمتغير تابع ، التي إستخدمت القصة الحركية - كمتغير تجريبي

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

1. القصة الحركية : نشاط حركي يعطي الطفل ويستثير فيه حب التقليد والمحاكاة ويناسب قدراته علي الاستيعاب الغير مباشر. (12 : 7)

2. **فرط الحركة :** مجموعة من الأغراض النفسية تتمثل في المستوى المرتفع من النشاط الحركي مما يعوق الاستفاده والانجاز ، سرعة تشتت الانتباه مما يحول دون الالمام الكافي بالمواقف، وعدم القدرة علي ضبط النفس أو الاندفاعية مما يؤدي الي الزلل. (9 : 31)

### الدراسات المرجعية (السابقة) :

#### أولاً :الدراسات المرجعية العربية :

- **شاهيناز جمال محمد خواسك 2020(8):** بعنوان برنامج أنشطة حركية وتأثيره علي خفض النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بهدف التعرف علي تأثير برنامج أنشطة حركية علي خفض النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وتم استخدام المنهج التجريبي وشمل على عينة 30 تلميذ وكانت اهم النتائج توصلت النتائج إلي أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ودال إحصائياً في خفض النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. وكما وجد تحسن في خفض الاندفاعية والعدوانية.

- **ثناء جمال محمد صالح 2012م(4):** بعنوان :مسرح العرائس القفازية كمدخل مصاحب لبرنامج أنشطة استكشافية حركية لاكتساب بعض المهارات الحياتية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة وهدف الى التعرف علي دور مسرح العرائس القفازية كمدخل مصاحب لبرنامج أنشطة استكشافية حركية في إكساب بعض المهارات الحياتية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة واستخدم المنهج التجريبي وكانت عينته 30 طفل أهم نتائج الدراسة أنها وصلت إلي أن برنامج الأنشطة الاستكشافية الحركية المصاحب باستخدام مسرح العرائس القفازية له فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إكساب بعض المهارات الحياتية والتي تمثلت فيما يلي (الاعتماد علي النفس- المهارات الاجتماعية- مهارة السلوك الصحي) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

**ثانيا الدراسات الاجنبية:-**

- Mary 2004 (19): بعنوان القصص تعلم دروس في الحياة      وهدفت الى وصف استخدام القصص مع الأطفال وتأثيرها في تنمية سمات شخصياتهم واستخدام المنهج الوصفي طفلة وكانت عينته واحدة عمرها خمس سنوات أشارت النتائج إلي أن استخدام القصص مع الأطفال تجعلهم أكثر تخيل ليس لتعلم دور الحياة فقط بل تعلم المهارات الاجتماعية وكذلك التعرف علي جمال اللغة للمساعدة علي تحقيق الأماني.
- Whalen et al., 2006 (18): نمط الحياة اليومية للأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد والتعرف علي نوع العلاقة الوالدية بين الأطفال وأمهاتهم مقارنة بالأطفال العاديين وهدفت الى التعرف علي نمط الحياة اليومية للأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد ونوع العلاقة الوالدية بين الأطفال وأمهاتهم مقارنة بالأطفال العاديين واستخدمت المنهج التجريبي وعينه (27) طفل وأمهم أظهرت النتائج فروق ذات دلالة احصائية في أنماط الحياة اليومية لهؤلاء الأطفال مقارنة بالأطفال العاديين، حيث كانت لديهم مشاكل سلوكية أكثر من الأطفال العاديين تمثلت بعدم التروي والاندفاعية والضجر والميل وكثرة الكلام والازعاج.

**اجراءات البحث :****منهج البحث:**

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة البحث باستخدام مجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي.

**مجتمع وعينة البحث :**

يتمثل مجتمع البحث من (150) مائه وخمسون من اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه kg2. الاطفال مرحل الثانيه رياض اطفال kg2 بإداره دسوق التعليمية التابعه لمدرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ .

ولقد إختار الباحثون عينه مساحية عشوائية تمثلت فى مدرسة ممدوح الصوردى حيث بلغت

العينة (100) مائه طفل من اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه kg2 كعينه اساسيه وتم استخراج منهم 30 طفل مصاب بفرط الحركه وللتحقق من المعاملات العلميه لأدوات البحث فقد أختار الباحثون (20) طفلا من مرحل الثانيه رياض اطفال kg2 كعينة لدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية وتم استبعاد الاطفال الذين حصلوا على اقل من نسبه 70% من قائمه التشخيص لفرط الحركه والجدول التالى يوضح توصيفاً لعينة البحث

### جدول (1)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

م	مجتمع البحث		العينة الأساسية		العينة الإستطلاعية	
	عدد	%	عدد	%	عدد	%
مدرسه ممدوح الصرودى	150	100%	30	20%	20	13.3%

يتضح لنا من الجدول رقم (1) أن عينة البحث قد بلغت (100) مائه طفل ولقد إختار الباحثون عينه مساحية عشوائية تمثلت فى مدرسة ممدوح الصرودى حيث بلغت العينة ( 100 ) مائه طفل من اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه kg2 كعينه اساسيه وتم استخراج منهم 30 طفل مصاب بفرط الحركه وللتحقق من المعاملات العلميه لأدوات البحث فقد أختار الباحثون (20) طفلا من مرحل الثانيه رياض اطفال kg2 كعينة لدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية

#### إعتداليه البيانات لعينة البحث :

### جدول (2)

#### إعتداليه البيانات لعينة البحث فى السن والطول والوزن والذكاء وفرط الحركه

المتغير	وحده القياس	المجموعة قيد الدراسة (التجريبية)			
		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	التقلطح
السن	سنه	6.12	6.10	0.41	1.53
الطول	سنتيمتر	119.70	119.00	5.61	- 0.58
الوزن	كيلو جرام	22.72	21.00	3.53	-0.07
اختبار الذكاء	الدرجه	103.70	103.13	4.65	1.52
فرط الحركه	الدرجه	41.13	41.00	5.03	- 0.11
معامل الالتواء					-0.91

يتضح من الجدول رقم (2) ان المجموعه قيد الدراسه (التجريبية) ذات بيانات معتدله فى العمر و الطول والوزن والذكاء و قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركه لان معامل الالتواء يكون معتدلاً اذا وقعت قيمته ما بين  $(-3:3)$  فبالتالى فان بيانات الدراسه تخضع الى الإحصاء البارامترى عند معالجة البيانات .

### أدوات البحث :

قام الباحثون بإجراء مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث التى تناولت الأدوات المستخدمة فى مرحله رياض الاطفال والتى ساعدت الباحثون فى اختيار وتحديد الأدوات المستخدمه فى البحث الحالى.

وقد قسم الباحثون هذه الأدوات الى :

#### 1. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن :الرجوع الى تاريخ الميلاد وتقريب السن لاقرب شهر .
- الطول : استخدام جهاز الرستاميتير وتقريب الطول لاقرب سنتيمتر .
- الوزن :الميزان الطبى وتقريب الوزن الى اقرب كيلو جرام .
- اختبار الذكاء لجودائف وقد إختار الباحثون هذا الإختبار للأسباب الآتية :
  - يقيس نسبة الذكاء لدي المتعلمين .
  - مناسب للمية (قيد البحث) رحلة السن .
  - تم إستخدام هذا الأختبار فى العديد من البحوث والدراسات .

#### 2. قائمه التشخيص لفرط الحركه

- مناسب لعينة البحث
- تم استخدامه فى العديد من البحوث والدراسات

#### الدراسة الإستطلاعية لأدوات البحث :

فى ضوء مشكلة البحث والفروض والمنهج المستخدم رأى الباحثون ضروره القيام بإجراء معامل الصدق والثبات للادوات المستخدمه لتعرف على النواحي الإداريه والفنيه والتنظيميه



الخاصه بأدوات البحث والتي تمثلت فى :

1. التأكد من صلاحية الأدوات
  2. اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التعليمى قيد البحث .
  3. التعرف على المشكلات والصعوبات التى قد تنشأ أثناء إجراء التطبيق وإيجاد الحلول المناسبة لها
  4. التأكد من سهوله تطبيق الاختبارات
  5. التعرف على أسلوب إستخدام الأدوات وأجهزه القياس وكيفية تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات
  6. توضيح أسلوب العمل للمساعدین
  7. الحصول على المعاملات العلمية للاختبار قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ( الثبات والصدق )
- وقد أجرى الباحثون معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث فى الفتره من 2019/10/18 حتى 2019/10/28 على عينه أختيرت بالطريقه العشوائيه من الاطفال من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه من (20) عشرين طفلا حيث تم حساب معامل الثبات والصدق قائمه التشخيص لفرط الحركة على النحو التالى :

### أولاً: صدق اختبار قائمه التشخيص لفرط الحركة صدق (الاتساق الداخلى):

قام الباحثون بحساب صدق " الإتساق الداخلى " محاور قائمه التشخيص لفرط الحركة ( قيد البحث ) ويوضح ذلك الجدول.

### جدول (3)

صدق الإتساق الداخلى بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمحاور

محاور قائمه لفرط الحركة ن = 20

محور (فرط الحركة)			
م	العبارة	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور
1	يجد صعوبة فى أن يظل جالسا	0.838	0.892
2	يجري فى أي مكان بدون هدف	0.905	0.967
3	يتسلق كل شئ بدون وعي	0.898	0.941
4	يخطب بيديه وقدميه أثناء جلوسه على المقعد	0.932	0.977

يونية 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة	العدد الثالث – الجزء الأول	ISSN : 2735-461X
5	يسبب مشاكل كثيرة في الروضة وفي المنزل	0.895	0.944	
6	يجد صعوبة في ممارسة العابه بهدوء	0.909	0.975	
7	يتحدث كثيرا بدون هدف	0.881	0.962	
8	يفرط في الخروج من الفصل لقضاء حاجاته	0.831	0.921	
9	يتحرك بشكل مفرط أثناء النوم	0.904	0.979	
10	يتصرف بحركة وتسرع كما لو كان يحركه ماتور	0.794	0.853	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.44$

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإختبار وذلك عند مستوى معنوية 0.05.

#### جدول (4)

صدق الإتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور

محاور قائمه التشخيص لفرط الحركة ن = 20

م	المحاور	معامل الارتباط
1	فرط الحركة	0.933

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.44$ .

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي محاور قائمه التشخيص لفرط الحركة وذلك عند مستوى معنوية 0.05.

قام الباحثون بحساب صدق محاور قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة قيد البحث حيث يشير الجدول (6) إلى صدق محاور قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة كما هو موضح من خلال صدق (المقارنة الطرفية).

#### جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في قائمه التشخيص لفرط الحركة قيد البحث لبيان معامل الصدق (صدق المقارنة الطرفية) لدي عينة التقنين ن = 20

م	قائمة التشخيص	الإرباعي الأعلى ن=5		الإرباعي الأدنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	إبتا 2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
2	فرط الحركة	44.20	3.49	7.60	5.37	36	12.78	0.953	0.976

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطى الإرباعى الأعلى و الإرباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى متغير قائمه التشخيص لفرط الحركة قيد البحث كما يتضح حصول الإختبارات على قوة تأثير وصدق عالية مما يشير إلى صدق المقاييس .

### ثانياً: معامل الثبات (الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني) :

قام الباحثون بحساب معامل الثبات لقائمه التشخيص لفرط الحركة قيد البحث من خلال تطبيق المقياس علي عينة التقنين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (10 أيام) والجدول (9) يوضح معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لقائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة قيد البحث .

#### جدول (6)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى قائمه التشخيص لفرط الحركة قيد البحث لدى عينة التقنين ن = 20

م	الذكاءات المتعددة	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الإرتباط
		س	ع±	س	ع±	
1	فرط الحركة	30.00	16.06	29.95	15.77	0.999

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (6) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الإختبار) فى متغير قائمه التشخيص لفرط الحركة لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات المقياس .

#### جدول (7)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات للمحاور قائمه التشخيص لفرط الحركة

ن = 20

معامل ألفا (كرونباخ)		
م	المحاور	معامل ألفا (كرونباخ)
1	فرط الحركة	0.784

يتضح من جدول (7) معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاولات قائمه التشخيص لفرط الحركة ويتضح دلالة معامل ألفا لمحاولات قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة.

### التنظيم الإجرائي للأنشطة التعليمية بالقصة الحركية :

قام الباحثون بتصميم أنشطة تعليمية باستخدام القصة الحركية خاص بتعلم مهارات رياض الأطفال قيد البحث المقرر على أطفال رياض الأطفال المرحلة الثانية kg2 بدلاً من العملية التعليمية التقليدية وهذا في ضوء خصائص النمو لهذه المرحلة السنية وقد تم عرض هذه الأنشطة من حيث الأهداف والأغراض والأسس القائمة عليها وكيفية تقسيمها وطرق عرضها للطفل من خلال المراجع والدراسات السابقة

### الأنشطة التعليمية المرتبطة بالقصة الحركية:

#### • الهدف من القصة الحركية :

هو خفض فرط الحركة للأطفال ما قبل المدرسه

#### • وقد قام الباحثون بتحديد الغرض من أنشطه القصة الحركية وهى :

1. اكتساب الطفل بعض المهارات الحركية ورفع معدل الانتباه
2. الاستمتاع باللعب واشباع رغباتهم واحتياجاتهم والتخيل والبحث والاكتشاف
3. اكتساب النواحي التربويه لطفل
4. تدريبهم على الحياه اليومي المنظمه
5. اكتساب الطفل المواطنه الصالحه

#### • وتم تقسيم المحتوى داخل الوحدات والأنشطه التدريسيه الى :

1. جزء تمهيدي (7 دقائق): يتكون من اعمال اداريه و تهيئه مرتبطه بالنشاط(قيد البحث)
2. جزء رئيسي (30 دقيقه): شرح القصة الحركية وتنفيذها.
3. جزء ختامى (8 دقائق): تهيئه الجسم للرجوع الى حالته الطبيعيه.

**الدراسة الأساسية للبحث :****القياسات القبلية :**

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية في يوم 29/10/2019 حيث تم فيها قياس والذكاء وقائمه التشخيص لفرط الحركة في إستمارات تسجيل

**تنفيذ الأنشطة التعليمية بالقصه الحركيه :**

تم تنفيذ برنامج القصه الحركية (قيد البحث) من خلال مجموعة من الدروس لاطفال قيد البحث عن المجموعة التجريبية بواقع : 12 درسا علي مدار شهر ونصف ويحتوي كل أسبوع على حصتين زمن كل حصه 45 دقيقه تحتوي جزء منها على مهارات الاطفال

**القياسات البعديه :**

قام الباحثون بإجراء قياسات البعديه في 28/12/2019 وقد تمت القياسات البعديه على نحو ما تم إجرائه بالقياسات القبلية وبنفس الأسلوب المتبع .

**المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :**

قد تم حساب المعالجات الأحصائية التاليه :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- التقلطح
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (t).
- ايتا اسكوير
- نسبه التحسن

**عرض ومناقشة النتائج :****أولاً: عرض النتائج :****جدول رقم (8)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن وقيمة ايتا 2 وحجم التأثير

بمعادلة كوهين للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث  $n=30$

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	نسبة التحسن %	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
فرط الحركة	درجه	0.41	41.13	1.96	11.27	29.87	27.35	265.04	5.00	دال

قيمه (ت) الجدولي عند مستوى دلالة  $0.05=1.69$

حجم التأثير لكوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالى = 0.8

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع قائمه التشخيص لفرط الحركة لصالح القياس البعدي حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها 265.04% وأن قيم حجم التأثير في إختبار قائمه التشخيص لفرط الحركة قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي للمعالجة التجريبية المستخدمة (انشطه تعليميه بالقصه الحركيه) على المتغير التابع وأن حجم تأثير قوى .

**ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها :**

فى ضوء فروض البحث وما توصل اليه الباحثون من نتائج بإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة يتضح ما يلى :

يتضح من الجدول رقم ( 8 ) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي التى إستخدمت البرنامج القصه الحركية - كمتغير تجريبى

التأثير في قائمه التشخيص لفرط الحركه قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية

حيث يرجع هذا التأثير الإيجابى الى إستخدام القصة الحركيه كمتغير تجريبى على طفل الروضة وهذا يعنى أن القصة الحركيه - كمتغير تجريبى قد ساهمت مساهمة إيجابية فى تحسن متغيرات المهارات لدى اطفال الروضة حيث تم تحقيق الأهداف الموضوعية والإرتقاء بالأداء الاطفال وإثارة الدافعية تجاه القصة الحركيه - كمتغير تجريبى مما كان له اكبر الأثر فى إهتمام المعلمين بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى لما له من اثركبير على الاطفال وتحقيق الهدف والغرض من الانشطه

وهذا يتفق مع ما أشار اليه كلا من زينب محمد عبد المنعم (2000م) (6) , ثناء جمال محمد صالح (2012م) (4) أمل عبد الكريم , أسماء عبد العال (2005م) (3) , أحمد حسن (2010م) (1) وتقديم أنشطة استكشافية حركية إلي جانب أستخدامه في مجال التربية الرياضية حيث أنه يحقق الغرض والهدف الرئيسى في مجال التربية الرياضية. له دور فعال في أكتساب وتحصيل الكثير من المعارف وتعديل السلوك والمهارات الحياتية لدي الطفل

واتفقت أيضا دراسات كلا من كما اتفقت دراسة ميولدى محمد سعد (2019م) (16) أن برامج التربية الحركية تلعب دورا حيويا في اكتساب الطفل العديد من المفاهيم الحياتية واتفقت ايضا مع دراسة searight et al سيرجيت وآخرون (2008م) (19) أن الألعاب الحركية لها تأثير ايجابي علي الادراك الحركي.

وفي هذا الصدد يذكر أبو النجا أحمد (2002م): أن القصة الحركية هي أحد الأساليب التربوية الهامة والمشوقة التي تستميل الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة وتتفق مع ميوله الفكرية والحركية. (2: 109)

وبذلك يتحقق صحة الفرد الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في استخدام القصة الحركية في فرط الحركي لأطفال ما قبل المدرسة.

**الاستنتاجات والتوصيات :****أولاً الإستنتاجات :**

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وإستناداً الى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية :

1. انشطه القصه الحركيه ذو تاثير فعال فى تنمية مهارات الحركيه للطفل بالمجموعة التجريبية .

2. حقق القصص الحركيه فى تحسين و خفض فرط الحركه لاطفال ما قبل المدرسه

**ثانياً التوصيات :**

فى ضوء ما أسفرت عنه النتائج وما توصل اليه الباحثون من إستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى :

1. تطبيق انشطه بالقصه الحركيه فى تدريس التربية الرياضيه بمرحلة رياض الاطفال والصفوف الاولى

2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على استخدام القصص الحركيه المواد العمليه والنظريه فى رياض الاطفال بوجه عام والتربيه الرياضيه بوجه خاص

3. تصميم وإنتاج قصه الحركيه داخل العمليه التعليميه برياض الاطفال والتربية الرياضيه بصفة خاصه .

**المراجع والمصادر****أولاً: المراجع العربية:**

1. أحمد حسن (2010م) فاعلية عروض مسرحية عرائسية في اكساب أطفال الروضة بعض السلوكيات نحو البيئة، بحث منشور، المؤتمر الدولي الثاني (السنوي التاسع)، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
2. أبو النجا أحمد عز الدين (2002م) فاعلية استخدام القصص الحركية علي التطور الحركي وبعض القيم الأخلاقية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، بحث منشور، المؤتمر الثانوي الأول، مركز رعاية



- وتتمية الطفولة، جامعة المنصورة.
3. أمل عبد الكريم يونس،  
أسماء عبد العال (2005م)  
استخدام مسرح العرائس في اكساب أطفال ما قبل  
المدرسة بعض السلوكيات الاجتماعية الايجابية، بحث  
منشور، مجلة دراسات الطفولة، مج 13، ع 47،  
القاهرة.
4. ثناء جمال محمد صالح  
(2012م)  
مسرح العرائس القفازية كمدخل مصاحب لبرنامج أنشطة  
استكشافية وحركية لاكتساب بعض المهارات الحياتية  
لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير كلية  
التربية الرياضية، جامعة طنطا.
5. حسن يوسف أبو زيد  
(2019م)  
تأثير القصة الحركية علي التفكير الابتكاري لدي تلاميذ  
الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير،  
كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
6. زينب محمد عبد المنعم :  
(2000م)  
فاعلية استخدام ألعاب مسرح الطفل كمدخل للتعليم  
الاجتماعي في ضوء أهداف الروضة "رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
7. سامي محمد ملحم  
(2002م)  
مشكلات طفل الروضة، دار الفكر العربي للطباعة  
والنشر والتوزيع.
8. شاهيناز جمال محمد  
خواسك (2020م)  
: برنامج أنشطة حركية وتأثيره علي خفض النشاط الزائد  
وتركيز الانتباه لدي تلاميذ صعوبات التعلم، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
9. عبد الفتاح علي غزال  
(2013م)  
: ألعاب علاج صعوبات التعلم، دار ماهر للنشر والتوزيع،  
الاسكندرية.
10. فتحي مصطفى الزيات  
(2000م)  
: صعوبات التعلم لدي طلاب المرحلة الجامعية (دراسة  
مسيحية تحليلية، المؤتمر الدولي السابع لمركز الارشاد  
النفسي، الفترة من (5-7) نوفمبر
11. محمد صالح سمك  
(1998م)  
: فن التدريس للتربية اللغوية، دار الفكر العربي، القاهرة.

12. محمد محمود البهنسي عبد اللطيف (2013م)  
تأثير برنامج باستخدام قصص حركية لاكتساب الوعي الصحي لأطفال ما قبل المدرسة من (4-6) سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
13. محمد محمود الحيله (2012م)  
تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، ط6.
14. مصطفى محمد كامل، ماجده عقل محمد (2002م)  
: الإدراك الحركي لأطفال الروضة كمنبئ مبكر بتحصيلهم الدراسي في الصف الأول الابتدائي، مجلة كلية التربية، العدد 19، جامعة المنصورة.
15. مني أحمد الأزهرى، مني سامح أبو هشيمة (2012م)  
: التربية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
16. ميلودي محمد سعد زغول محمود (2019م)  
: مسرح العرائس القفازية كمدخل لبرنامج تربية حركية لاكتساب بعض المظاهر السلوكية والآداب والفضائل للأطفال المعاقين ذهنياً، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
17. وفاء أبو المعاطي يوسف (2008م)  
أثر استخدام أساليب عرض القصة الحركية علي تنمية بعض المهارات الحركية لدي طفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.

#### ثانياً: المراجع الإنجليزية:

18. Helen Landalf & Pamela Gerke (2007) : Movement stories for children ages 3-6, smith and kram, inc, American, Agu, 22.
19. Mary (2004) : Stories that teach life lesson, earn childhood today, vo19, n.2, p36-43.
20. Searight, H.R., Halik, Campell, D.C. (2008) : Attention deficit hyperactivity disorder: Assessment and management journal of familypractice.vol.40.270-279.

## قاعدة إلكترونية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ

\* أ.د / إيمان محمد أبو فريخة

\*\* د / بسمة علاء على

\*\*\* م / أميرة نبيل محمد أباطة

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الجامعات المرأة الحضارية التي تعكس مدي تقدم الدول علمياً وثقافياً وحضارياً حيث تضم بين جدرانها صفوة شباب المجتمع والعلوم والفنون والمفكرين في شتى العلوم ، وما من شك في أن الشباب المثقف الواعي من طلاب الجامعات هم الذخيرة لمواجهة تحديات التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، والتي تعتمد عليهم من أجل البناء والتقدم ومن هنا كانت العناية بالشباب من قبل الدولة وتحرص عليه الجامعات . (5: 176)

ويري معتز علي الرمادي 2006م أن رعاية الطلاب بالجامعة أحد أهم الإدارات التي تقدم مجموعة من الأنشطة المتنوعة والمختلفة التي تتفق مع هدف رئيسي وهو تحقيق نمو متكامل ومترن للطلاب ، مع إكسابهم مجموعة من الفوائد الايجابية التي تعود بالنفع عليهم عامةً و علي مستواهم التحصيل الدراسي خاصةً، وهذه الأنشطة تتنوع وتختلف لمراعاة الحاجات والميول والرغبات المتنوعة والمختلفة للطلاب . (6 : 10)

ويشير عبد الرازق محمد زيدان 2003م إلي أن نظم المعلومات عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تقوم بجمع وإسترجاع وتشغيل وتخزين وتوزيع المعلومات لتدعيم إتخاذ القرار والتنسيق والرقابة في التنظيم وتحليل المشكلات ، وتحتوى نظم المعلومات علي معلومات عن التنظيم والبيئة المحيطة ، ويتم إنتاج المعلومات من خلال أنشطة رئيسية هي المدخلات والعمليات والمخرجات والتغذية المرتدة . (3 : 237)

وذلك ما أكده خالد ممدوح إبراهيم 2008م حيث أشار إلى أن هناك علاقة قوية بين المنظمات ونظم المعلومات من خلال زيادة المشاريع والأنشطة ، وزيادة إنتاجية العاملين يعتمد بشكل أكبر على نوعية وجودة نظم المعلومات فى المنظمة . (2 : 82)

\* أستاذ دكتور ورئيس قسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعه كفر الشيخ.

\*\* مدرس بقسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

\*\*\* معيدة بقسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

ومن خلال خبرات الباحثون كونهم من أعضاء هيئة معونة بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ وإحتكاكها المباشر بالطلاب والنشاط الرياضي فقد لاحظت بعض المعوقات التي تؤثر على النشاط الرياضي حيث أن معظم المؤسسات والهيئات الرياضية وخاصة الجامعات لا تستخدم نظم معلوماتية في إداره النشاط الرياضي مما يؤدي الى إهدار الكثير من الوقت والجهد في الحصول على المعلومات علماً بأن التعاملات الروتينية الورقية تتعرض للكثير من الأخطاء البشرية عند تخزين وتبويب وتحليل البيانات وأنه أحيانا يتم استخدام الحاسب الآلى فى كتابة الخطابات والمكاتبات المتعلقة بالتقارير المرفوعة للإدارة العليا بالإدارة العامة لرعاية الشباب بالجامعة ، وأن هناك إجهادات من بعض العاملين في استخدام البرامج المخصصة لعمل الجداول والاحصائيات البسيطة ، وان العاملين بالإدارات غير مؤهلين بشكل كافى يسمح للعمل بهذا النظام ، وأن الطلاب يعانون من صعوبة الحصول على المعلومات المرتبطة بالنشاط الرياضي وعدم الإعلان عن مواعيدها وأماكن انعقادها بوقت مناسب .

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى بناء قاعدة الكترونية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ .

### تساؤلات البحث :

- 1- هل يتم بالقاعدة الإلكترونية تحديد الأنشطة الرياضية الممارسة بالحرم الجامعي ؟
- 2- هل يتم التحقق من سهوله تسجيل البيانات وحفظها واسترجاعها من قبل المسؤولين عن رعاية طلاب الجامعة ؟
- 3- هل يتم بالقاعدة الإلكترونية تحديد الإنجازات الى تحققها الأنشطة الرياضية بالكليات ؟

### وسنعرض بعض الدراسات المرجعية :

1. دراسة محمد كمال السمنودي ، كريم محمد الحكيم (2014) ( 4 )
- بعنوان " نظام معلومات مقترح بإستخدام الحاسب الآلى لتطوير الأداء الإداري لرعاية الطلاب بجامعة المنصورة "
- هدف الدراسة : وضع نظام معلومات مقترح بإستخدام الحاسب الآلى لتطوير الأداء الإداري لرعاية الطلاب بجامعة المنصورة.

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث.
- مجتمع الدراسة : (175) مدير وأخصائي من العاملين بالإدارة العامة لرعاية الطلاب بجامعة المنصورة .
- أدوات جمع البيانات : تحليل الوثائق والمراجع – الاستبيان – المقابلة الشخصية .
- نتائج الدراسة : يؤثر النظام المقترح في زيادة عمليات الإتصال والتنسيق بين الإدارة العامة والإدارات الفرعية وإدارة رعاية الطلاب بالكليات ، زيادة كفاءة الأعمال الإدارية ، وتقليل الإجراءات التقليدية اليدوية ، توفير الوقت والمجهود والتغلب علي كثير من الأخطاء البشرية للعاملين ، قدرة المسؤولين والمدراء برعاية الطلاب علي متابعة جميع البرامج والأنشطة واتخاذ القرارات الصحيحة فيها .

## 2. دراسة إيهاب محمد خيري (2003) ( 1 )

- بعنوان " برنامج حاسب آلي لإدارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا "
- هدف الدراسة : تحليل النظم الإدارية للنشاط الرياضي بجامعة طنطا وجامعة القاهرة والجامعة الأمريكية وجامعة دينفر بالولايات المتحدة الأمريكية ، تصميم برنامج حاسب آلي لإدارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا ، لديه القدرة على الربط بين ادارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا والكليات التابعة لها .
- منهج الدراسة : المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة البحث .
- مجتمع الدراسة : تمثل عينة البحث جميع الانشطة الرياضية المدرجة في برنامج الحاسب الالي وعددها ( 24 ) نشاط رياضي .
- أدوات جمع البيانات : الاستبيان – المقابلة الشخصية .
- نتائج الدراسة : صلاحية البرنامج software لإدارة النشاط الرياضي بأي جامعة من جامعات جمهورية مصر العربية .

## 3. دراسة كوه واخرون kuh et all (2008) ( 8 )

- بعنوان : " كشف تأثير مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية على درجاتهم الأكاديمية خلال العام الجامعي الأول ومدى مئابرتهم على الدراسة "

- **هدف الدراسة :** فحص العلاقة بين مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية ودرجاتهم الأكاديمية ومثابرتهم على الدراسة .
- **منهج الدراسة :** الوصفي .
- **عينة الدراسة :** 6000 طالب .
- **أدوات جمع البيانات :** إستمارة التقييم الأكاديمي – إستمارة الإنتظام الدراسي – إستبانة المشاركة في الأنشطة الطلابية .
- **نتائج الدراسة :** النتائج تؤدي مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية الى إرتفاع مستوى مثابرتهم على الدراسة كما أنها تؤدي إلى إرتفاع مستوى الإنجاز الأكاديمي ولكن ليس بنسبة ذات دلالة إحصائية .
- 4. دراسة فيليك Felck (2010) ( 7 )
- **بعنوان :** " استخدام أجهزة الحاسب الآلي في أقسام الجامعة الأهلية بكرواتيا "
- **هدف الدراسة :** الكشف عن مدى إستخدام الإدارة الإلكترونية والبرامج الملحقة بها في إدارة الأقسام الإدارية في الجامعات .
- **منهج الدراسة :** الوصفي .
- **عينة الدراسة :** مكونة (36) رئيس قسم من الذكور يعملون في الأقسام الإدارية .
- **أدوات جمع البيانات :** الإستبيان .
- **نتائج الدراسة :** أن الإدارة الإلكترونية تخفف من عبء العمل على رؤساء الأقسام، وتسرع من وتيرة العمل وتقلل من الأخطاء .

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

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

### مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب جامعة كفر الشيخ وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقوامها (100) طالب من الطلاب المقيدين بكلية التربية الرياضية جامعته كفر الشيخ .

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

- المقابلة الشخصية : لكلا من العاملين بإدارة النشاط الرياضي بالإدارة العامة لرعاية الطلاب بهدف التعرف على الوضع الحالي لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ .
  - تحليل الوثائق والسجلات : بهدف تحديد نظام العمل بإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ .
  - المراجع العلمية ونتائج الدراسات السابقة حيث قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي لها علاقة بموضوع ومشكلة البحث لتكوين فكرة عامة عن كيفية تحديد النظام قيد البحث والتعرف على البرامج التي استخدمها الباحثون السابقين كدراسة ( 4 ) ، ودراسة ( 1 ) .
- وهذا ساعد الباحثون في صياغة المحاور والأبعاد لاستمارة الاستبيان وقد تمثلت في عدد (8) محاور وعدد ( 6 ) أبعاد ( مرفق رقم 2 ) .
- تم عرض المحاور التي توصل اليها الباحثون في صورتها المبدئية مرفق رقم (2) لإبداء الرأي فيها على السادة الخبراء مرفق (1) ؛ وذلك لإضافة أو حذف أو تعديل أى محور من تلك المحاور من خلال استمارة استبيان قاعدة إلكترونية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ مستخدمة في ذلك مقياس ثنائي التقدير ( مناسب - غير مناسب )
- وبعد عرض إستمارة الاستبيان علي الساده الخبراء مرفق (1) أتفق كل منهم علي محاور وأبعاد إستمارة الإستبيان بنسبه (100%)
- وقام الباحثون بصياغه عبارات الاستبيان الخاصه بكل من المحاور والأبعاد وعرض الاستماره في صورتها المبدئية مرفق (3) علي الساده الخبراء مرفق(1) .
- وقد تم التوصل الى الصورة النهائية للاستبيان . مرفق ( 4 ) .
- الدراسة الاستطلاعية :**

تم إجراء دراسة استطلاعية وذلك في الفترة من 2020/6/16م حتى 2020/8/20 م وذلك بالاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية وكذلك الدراسات السابقة للاطلاع على تصميم

لقاعدة إلكترونية لإدارة النشاط الرياضي وما هو أساس تلك التصميمات ومقارنتها بالقاعدة الإلكترونية قيد البحث .

### بناء القاعدة الإلكترونية :

تم بناء القاعدة الإلكترونية قيد البحث على ثلاثة مراحل وهما كالتالي :

#### - المرحلة الأولى :

بدأت هذه المرحلة يوم 2020/6/4م حيث لاحظ الباحثون اعتماد كثير من الإداريين برعاية الطلاب على استخدام برنامجي الكتابة والحسابات لشركة مايكروسوفت Microsoft Excel & Microsoft Word وذلك لعدم توافر أنظمة معلوماتية يمكنها أن تقدم الخدمات الكافية من بيانات ومعلومات لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ ، ولذا فقد قام الباحثون بتحليل القاعدة الإلكترونية المتوفرة لدى الباحثون وتحديد المتطلبات الفعلية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ بهدف تحديد التكوين والمحتوى البنائي للقاعدة الإلكترونية قيد البحث ، وإمكانية تصميمه ليكون نموذجاً يصلح للتطبيق بجامعة كفر الشيخ ، ومن ثم فقد قام الباحثون بتحديد القوائم الرئيسية والقوائم الفرعية والنوافذ بمختلف أشكالها وذلك لإعدادها للمرحلة التالية لمرحلة تحليل النظم.

#### - المرحلة الثانية :

بدأت هذه المرحلة يوم 2020/10/15م وذلك لبناء القاعدة الإلكترونية قيد البحث وقد تم بناءه وتصميمه من قبل شركة خاصة ببرامج ونظم المعلومات وقد تم استخدام برنامج Microsoft Visual Basic 5,0 باستخدام لغة البرمجة Visual Basic.NET وكان هذا باستخدام نظام التشغيل Windows XP وقد تم بناءه اعتماداً على تحليل البيانات.

#### - المرحلة الثالثة :

بدأت هذه المرحلة يوم 2021/2/18م للتأكد من مدى صلاحية وإمكانية البرنامج من الإستجابة للأوامر الصادرة إليه من خلال عمليات إدخال البيانات بطرق مختلفة وقدرة البرنامج على التعامل الصحيح مع هذه البيانات .



- عرض التقارير الخاصة بجميع البيانات التي تم إدخالها في جميع نوافذ البرنامج وإجراء تعديلات في تلك البيانات التي حفظها والتأكد من حفظ البيانات المعدلة وظهرها في التقارير النهائية ، وعرض جميع التقارير الخاصة بقواعد البيانات بصورة فردية وجماعية .

### إيجاد المعاملات العلمية :

التأكد من صلاحية القاعدة الالكترونية خاص بالنشاط الرياضى جامعة كفر الشيخ وذلك تم بعد الإنتهاء من تصميم وبرمجة النظام وإجراء التجارب العديد من المرات والتأكد من صحة المعلومات المتحصل عليها من البرنامج ومدى مطابقتها بالبيانات المدخلة ، وقام الباحثون بعرض هذا النظام المعلوماتى قيد البحث على مجموعة من الخبراء والمتخصصين فى نظم الحاسب الآلى والبرمجة حيث قام الباحثون بالخطوات التالية :

عرض الاستثمارات التي قام الباحثون بتجميعها من رعاية الطلاب بالجامعة الخاصة ببيانات كل فئة من الفئات التالية

( بيانات الطلاب - الأنشطة الرياضية - المنشآت - بالفرق - بالتدريب - مالىه - الشكاوى والاقتراحات )

قيام مجموعة الخبراء المتخصصين في برمجيات الحاسب الآلى بإدخال البيانات المسجلة بالاستثمارات على النظام المعلوماتى كل استثمار في الفئة الخاصة بها .

عرض وطباعة التقارير الخاصة بجميع الفئات التي تم ادخال البيانات بها ومقارنتها بالبيانات داخل القاعدة الالكترونية قيد البحث والتأكد من صلاحية هذا النظام للنشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ. ومن خلال ما سبق تم ضبط المعاملات العلمية الخاصة بتقنين النظام المعلوماتى من صدق وثبات كالتالى :

### صدق القاعدة الالكترونية :

من خلال عرض القاعدة الالكترونية على مجموعة الخبراء فى مجال الإدارة الرياضية وإدارة الأعمال والمتخصصين فى مجال البرمجة ونظم المعلومات تم الوصول إلى صدق المحتوى من

قبل الخبراء بتأكيد صدق القاعدة الالكترونية الخاصة بالنشاط الرياضى جامعة كفر الشيخ وكان ذلك فى يوم 2021/4/3م وقد إتفق المحكمين على ما يلى :

- 1- سهولة إستخدام النظام المعمل من قبل المستخدم .
- 2- القاعدة الالكترونية لديها القدرة على تسجيل البيانات والحصول على المعلومات من خلال التقارير ويتميز بسهولة إسترجاع البيانات المدخلة ويتم تقسيم التقارير داخل البرنامج لكل فئة إلى صور متعددة للتقارير .
- 3- الهدف المحدد للبرنامج يتفق مع نظام المعلومات قيد المناقشة.
- 4- تشتمل القاعدة الالكترونية على جميع المتطلبات والاحتياجات التي ترغب رعاية الطلاب بتوافرها ضمن نظام المعلومات وان القاعدة الالكترونية تشمل العديد من فئات الانشطة الرياضية بجامعة كفر الشيخ.

و من خلال ما سبق يتضح لنا ما يلى :

تم إتفاق الخبراء والمتخصصين فى مجال الإدارة الرياضية وأنظمة البرمجة والحاسب الآلى على أن القاعدة الالكترونية صادقة بنسبة 100% .

### ثبات القاعدة الالكترونية:

إستخدم الباحثون فى عملية التأكد من ثبات النظام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الإختبار -Test Retest وكان ذلك بفواصل زمنى بين كل عملية تطبيق للإختبار قدره 4 أيام على عينة قوامها 20 مستخدم للنظام وذلك لحساب معامل الثبات حيث تم ذلك فى الفترة من 2021/4/3م حتى 2021/4/8م وذلك للتأكد من مدى دقة إدخال البيانات التى تم تجميعها بإستخدام إستمارات تخزين البيانات من النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ، ومن ثم التأكد من دقة المخرجات التى قام الباحثون بإستدعائها فى صورة تقارير .

### تطبيق البحث :

عرض وتفسير القاعدة الالكترونية لادارة النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ



**الشكل رقم (6)**

تظهر هذه الصفحة والتي تحتوي على اسم المنشأة والمكان ومساحة المنشأة ورقم التليفون ومخارج المنشأة وقانونية المنشأة ونوعية الارضية ونوعية التهوية وسعة المدرجات وعدد غرف هلع الملابس وعدد دورات المياه وعدد المخازن وعدد الموظفين وعدد مررات الصيانة وتاريخ الصيانة وبعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (6) .

**الشكل رقم (7)**

توضح هذه الصفحة المنشآت التابعة للنشاط الرياضي وتعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (7) ومنها الاسم والعنوان والهاتف والمساحة وسعة المدرجات ومخارج المنشأة ونوعية الارضية . كما انه يمكن لإداري النشاط إضافة منشأة جديدة من خلال الضغط على (إضافة منشأة) في اعلى اليسار كما يمكنه ايضا مشاهدته تفاصيل أو تعديل بيانات أي منشأة قام بإدخالها مسبقا من خلال الضغط على (تفاصيل) الموجود بجدول عرض البيانات كما هو موضح في الشكل (7) .

**الشكل رقم (8)**

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة البيانات المالية لكل طالب مسجل داخل النشاط الرياضي وتحتوى على الاسم ورقم القيد ونوع اللعبة ونوع النشاط والمركز الحاصل عليه بالبطولة و رقم قياسي ومكافآت البطولة ومكافآت استثنائية ونوعية الاذن بالصرف والبدل وبعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح

**الشكل رقم (9)**

توضح هذه الصفحة البيانات المالية التابعة للنشاط الرياضي وتعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (9) ومنها الاسم واللعبة والبطولة والمركز والرقم قياسي والمكافآت والاستثنائية ونوع الاذن والبدل .

**الشكل رقم (10)**

توضح هذه الصفحة الشكاوى والإقتراحات التابعة للنشاط الرياضي وحالتها حيث سيقوم الطالب بإدخال الشكوى من لوحة التحكم الخاص به كما سنستعرض فيما بعد ويمكن لإداري النشاط مراجعة هذه الشكوى من خلال الجدول كما هو موضح بالمثل ( 10 ) كما يمكن لإداري النشاط متابعة الشكوى وإستكمال الجزء الإداري منها من خلال الضغط على (تفاصيل).

الاسم	المكان	المساحة	مخرج المنشأة	نوع الارضية	نوعية التهوية	عدد غرف الملابس	عدد دورات المياه	عدد المخازن	عدد الموظفين	عدد دورات الصيانة	تاريخ الصيانة	حفظ التغييرات
النادي الرياضي	كلا التربة الرياضية	01120303030	120 م	شالي	طبيعي							تفاصيل

الاسم	اللعبة	نوع اللعبة	نوع النشاط	المركز	رقم قياسي	مكافآت	مكافآت استثنائية	نوع الاذن	البدل
أحمد محمد علي	فروي	كرة مرمية	أفول	100	100				

الاسم	نوع الشكوى	تاريخ الشكوى	حالة الشكوى	ملاحظات	ملاحظات
أحمد محمد علي	الشكاوى الرياضية	2/10/2021	مكافأة تبة الجوز أحد الطلاب		
محمد علي أحمد	الشكاوى الرياضية	3/8/2021	مكافأة في أواخر العام		

**الشكل رقم (11)**

توضح هذه الصفحة تفاصيل الشكوى المرسله من قبل الطالب ورد الاداره عليها من خلال بعض البيانات المتاحة فقط للإداري وهي جهة الاختصاص ومتخذ القرار والقرار النهائي ويقوم الإداري بالضبط على ( حفظ التغييرات ) لحفظ التعديلات الجديدة على الشكوى ويمكن للطلاب مراجعه التعديلات على الشكوى الخاصه به من خلال لوحة التحكم خاصته كما سيأتي فيما بعد

**الشكل رقم (12)**

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة بيانات الفريق التابع للنشاط الرياضي وتحتوي على الكود و الاسم و اللعبة و المدرب والمشرف والمستوى وجدول المباريات وجدول التدريب وأسماء اللاعبين وبعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (12)

**الشكل رقم (13)**

توضح هذه الصفحة الفرق التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (13) ومنها الكود و الاسم و المدرب و المشرف واللاعبين كما يمكن لإداري النشاط تعديل البيانات الخاص بالفرق أو تصفحها من خلال الضغط على (تفاصيل).

**الشكل رقم (14)**

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة بيانات بطولة تابعة للنشاط الرياضي وتحتوي على الكود و الاسم و اللعبة و نوع البطولة و العام الدراسي والمدة وتاريخ اقامة البطولة والفرق المشاركة بالبطولة وبعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (14)

**الشكل رقم (15)**

توضح هذه الصفحة البطولات التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (15) ومنها الكود و الاسم و اللعبة و العام الدراسي التي ستقام فيه البطولة ومدة الاقامة وتاريخ اقامة البطولة ، كما يمكن لإداري النشاط تعديل البيانات الخاص بالبطولات أو تصفحها من خلال الضغط على (تفاصيل).

**الشكل رقم (16)**

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة بيانات التدريبات التابعة للنشاط الرياضي وتحتوي على اللعبة و الفصل الدراسي وعدد اللاعبين والمدرب وقيمة ايجار الملاعب وجدول التدريب وبعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (16)

The image displays four screenshots of a web-based sports management system interface. Each screenshot shows a different form for data entry and management.

- Top Screenshot (Form 11):** A form for submitting a complaint. It includes fields for 'الفرق' (Team), 'اللعبة' (Game), 'الوقت' (Time), 'موقع الشكوى' (Complaint Location), 'تاريخ الشكوى' (Complaint Date), and 'جهة الاختصاص' (Competent Authority). There are buttons for 'حفظ التغييرات' (Save Changes) and 'إلغاء' (Cancel).
- Second Screenshot (Form 12):** A form for adding team data. It includes fields for 'الفرق' (Team), 'اللعبة' (Game), 'الوقت' (Time), 'المدرب' (Coach), 'المشرف' (Supervisor), 'المستوى' (Level), and 'جدول المباريات' (Match Schedule). There are buttons for 'حفظ التغييرات' (Save Changes) and 'إلغاء' (Cancel).
- Third Screenshot (Table 13):** A table showing a list of teams. The columns are 'الفرق' (Team), 'اللعبة' (Game), 'الوقت' (Time), 'المدرب' (Coach), 'المشرف' (Supervisor), 'المستوى' (Level), and 'جدول المباريات' (Match Schedule). The table contains two rows of data.
- Bottom Screenshot (Form 14):** A form for adding tournament data. It includes fields for 'الفرق' (Team), 'اللعبة' (Game), 'الوقت' (Time), 'العام الدراسي' (Academic Year), 'المدة' (Duration), 'تاريخ اقامة' (Event Date), and 'الفرق المشاركة' (Participating Teams). There are buttons for 'حفظ التغييرات' (Save Changes) and 'إلغاء' (Cancel).

**الشكل رقم (17)**

توضح هذه الصفحة التدريبات التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (17) ومنها اللعبة والمدرّب و قيمة ايجار الملاعب و الفصل الدراسي التي ستقام فيه التدريبات ، كما يمكن لإداري النشاط تعديل البيانات الخاص بالتدريبات أو تصفحها من خلال الضغط على (تفاصيل).

**الشكل رقم (18)**

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة الفرق المشاركة بالأنشطة و تحتوي على الفريق و الفصل الدراسي ونوع البطولة والمرحلة السنية وبعد إدخال البيانات نضغط على (حفظ التغييرات) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (18)

**الشكل رقم (19)**

توضح هذه الصفحة الفرق المشاركة في الأنشطة التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة ف الجدول الموجود بالشكل رقم (19) ومنها كود الفرق وإسم الفريق وإسم النشاط والفصل الدراسي ونوع البطولة والمرحلة السنية ، كما يمكن لإداري النشاط تعديل البيانات الخاص بالتدريبات أو تصفحها من خلال الضغط على (تفاصيل).

**الشكل رقم (20)**

شاشة دخول الطالب على نظام رعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ ، يقوم الطالب بإدخال إسم المستخدم وكلمة المرور والضغط على تسجيل الدخول في حالة اذا كان لديه حساب على النظام أما اذا كان طالب جديد فيمكنه تسجيل حساب جديد من خلال الضغط على ( إشتراك ) لينتقل إلى صفحة تسجيل الإشتراك كطالب داخل النظام ليتابع الأنشطة

**الشكل رقم (21)**

تظهر الصفحة شاشة تسجيل إشتراك الطلاب داخل نظام رعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ من خلال إدخال البيانات التالية : الإسم وتاريخ الميلاد والاي ميل وفصيلة الدم وبطاقة الرقم القومي الكلية والفرقة والرقم السري وتأكيد الرقم السري والعام الدراسي الحالي والجنس والعنوان والهاتف والضغط على ( تسجيل إشتراك ) لينتقل بعدها إلى صفحة الدخول ليقوم بإدخال بطاقة الرقم القومي كإسم المستخدم والرقم السري الخاص به لتكون له القدرة على الدخول على النظام بسهولة وأمان

**الشكل رقم ( 22 )**

تظهر الصفحة شاشة الترحيب بالطالب بعد تسجيل الدخول إلى نظام رعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ وتظهر على اليمين قائمة تحتوي الأيقونات المتاحة للطالب الوصول إليها وهي الأنشطة المسجل بها والشكوى وفيما يلي سنستعرض محتويات القائمتين

**الشكل رقم ( 23 )**

تظهر الصفحة شاشة إضافة نشاط جديد حيث يقوم الطالب بإضافة الأنشطة التي يريد الاشتراك بها من هذه الشاشة

**الشكل رقم ( 24 )**

تظهر الصفحة شاشة الأنشطة الخاصة بالطالب التي قام بالاشتراك فيها من خلال شاشة (إضافة نشاط) الموضحة بالشكل (24) والتي قمنا بشرحها مسبقاً ، حيث يمكن للطالب الاشتراك بأكثر من نشاط في نفس الوقت وتظهر هذه الشاشة جدول بالأنشطة يحتوي على النشاط واللعبة ونوع اللعبة إذا قام الطالب بإختيار لعبة تابعة للنشاط الرياضي وهل انت بطل ؟ وفي حالة الاجابة بلا فستظهر هنا ( أريد تعلم اللعبة ) .

**الشكل رقم ( 25 )**

تظهر الصفحة شاشة كل الأنشطة والتي يظهر بها جدول يحتوي على جميع الأنشطة التابعة لرعاية الشباب بجامعة كفر الشيخ ليقوم الطالب بتصفحها من خلال البيانات الموضحة وهي النشاط واللعبة وفردى ام جماعى ففي حالة كل الأنشطة ما عدا النشاط الرياضي ستظهر ( --- ) أما في حالة النشاط الرياضي فهناك ألعاب فردية وأخرى جماعية يمكن للطالب الاشتراك بها

**الشكل رقم ( 26 )**

توضح الصفحة شاشة إضافة شكوى أو اقتراح من قبل الطالب حيث يقوم الطالب بإختيار النشاط وكتابة موضوع الشكوى ثم الضغط على ( حفظ المتغيرات ) لتظهر هذه الشكوى في لوحة تحكم إداري النشاط ليقوم بمراجعتها كما تم التوضيح سابقاً

**الشكل رقم ( 27 )**

توضح الصفحة شاشة قائمة الشكاوى والاقتراحات التي قام بإدخالها الطالب من قبل وتحتوى على النشاط والشكوى وهذه البيانات خاصة بالطالب أما البيانات الأخرى والتي تتمثل في متخذ القرار وجهة الاختصاص والقرار النهائي فهي تابعة لإداري النشاط يقوم بتعيينها حسب حالة كل شكوى أو اقتراح ليطلع عليها الطالب من خلال شاشة قائمة الشكاوى كما هو موضح بالشكل (27).

النشاط	اللعبة	نوع اللعبة	هل انت بطل ؟
النشاط الرياضي	تشي رشي	فردى	أريد تعلم اللعبة

النشاط	اللعبة	فردى ام جماعى
النشاط الرياضي	التجراج	---
النشاط الرياضي	القفز وألعاب القوى	---
النشاط الرياضي	الرياضات المائية	---

المشاكل والاقتراحات	النشاط	اللعبة	متخذ القرار	وجه الاختصاص	القرار النهائي
النشاط الرياضي	مطالعة في تأثير ألعاب				



**استنتاجات البحث:**

1. الربط بين إدارات رعاية الشباب بالكليات والإدارة العامة لرعاية الطلاب بجامعة كفرالشيخ.
2. وضع قاعدة الكترونية وذلك لتحقيق التكامل في الموارد المادية والبشرية.
3. تقليل التكلفة والوقت والجهد وذلك من خلال التبادل الإلكتروني للبيانات بين الكليات والإدارة العامة لرعاية الطلاب بجامعة كفر الشيخ.
4. توفير قاعدة بيانات إلكترونية للطلاب المشاركين في النشاط الرياضي مما يتيح الإستعانة بهم في أي وقت .
5. يختصر وقت المعاملات الإدارية الورقية وتحويلها إلى معاملات إلكترونية مما يعود على الطالب بالنفع في الإستفادة بأكبر عدد ممكن من النشاط الرياضي .

**توصيات البحث:**

1. ضرورة تطبيق القاعدة الالكترونية المقترح داخل إدارات رعاية الطلاب بجامعة كفرالشيخ.
2. ضرورة تبادل المستندات والأوراق الإدارية للنشاط الرياضي الكترونيا لجميع الأخصائيين برعاية الطلاب بجامعة كفر الشيخ.
3. يجب التحول من نظام العمل التقليدي إلى نظام العمل الإلكتروني داخل إدارة رعاية الطلاب وذلك عن طريق تسجيل بيانات الطلاب المشتركين في النشاط الرياضي وخطط الأنشطة إلكترونياً بدلاً من إهدار العديد من الأوراق في هذه الأعمال وكذلك سهولة الاطلاع على البيانات في أي وقت.
4. ضرورة تطبيق القاعدة الالكترونية المقترح داخل إدارات رعاية الطلاب بالجامعات بجمهورية مصر العربية .

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

- 1: إيهاب محمد خيرى (2003م) : برنامج حاسب الى لإدارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 2: خالد ممدوح إبراهيم (2008م) : لوجستيات التجارة الالكترونية، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.



- 3! عبد الرازق محمد زيدان (2008م) : نظم المعلومات الإدارية التربوية وتوظيفها في دعم القرار وحل المشكلات بمدارس التعليم العام، رؤية منظومية ، العدد 59، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 4! كريم محمد الحكيم ، محمد كمال السموندي (2014م) : نظام معلومات مقترح باستخدام الحاسب الآلي لتطوير الأداء الإداري لرعاية الطلاب بجامعة المنصورة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة – مصر ، ع 70 ، يناير.
- 5! كمال الدين درويش وإسماعيل حامد عثمان (2000م) : التنظيمات في المجال الرياضي، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- 6! معتز علي الرمادي (2006) : برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات الإدارية للأخصائي الرياضي بالجامعات في ضوء متطلبات الوظيفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 7 Felck, C.(2010) Using Computers in Croatia National University Divisions, Journal of Research in Higher Education, v (2).
- 8 Kuh,g.d. ( 2008) cruce, t. m., shoup,r., kinzie, j., & gonyea, r. m. unmasking the effects of student engagement on first-year college grades and persistence.the journal of higher education,79(5),540-563.fike,d.s.,& fike,r predictors of first-year student retention in the community college. Community college review, 36(2), 68-88.

## تأثير استخدام التعلم المدمج على تحسين مستوى أداء بعض مهارات ألعاب القوى داخل درس التربية الرياضية فى مرحلة التعليم الأساسي

\*أ.د/ جمال أحمد سلامة  
\*د/احمد السعيد عبد الفتاح الجملة  
\* أ/ عبدالله سعيد سالم محمد

### مقدمة ومشكلة البحث :

لقد شغلت قضية التعليم رجال التربية في مصر والعالم باثرة بمختلف انتماءاتهم وجعلتهم يبحثون عن افضل الطرق والوسائل لمواجهة هذا التطور لذا ظهرت اساليب وطرق ونماذج تعليمية جديده من اجل مساعدة المتعلمين على التعلم فى المكان الذى يريدونه وفى الوقت الذى يفضلونه والتعلم من خلال محتوى علمى مختلف عما يقدم فى الكتب المدرسيه او داخل الفصل باستخدام تقنيات التعليم والتعلم الجديدة .

ومن هذا المنطلق يشير احمد حسين (2005م) الى أن التعليم المدمج يعتبر احدى الوسائل التى تعمل على جلب التعلم والمعلومات ، وتدعيم الروابط والمحادثات بين المتعلمين وتوفير وسائل تعليمية منسقة كما يركز علي خبرات المتعلمين ويعتبرهم مشاركين وليسوا متلقين ، كما يتيح الفرصة لدفع المتعلمين تدريجيا للتغير من التعلم في الفصول التقليدية الي نوعين من اساليب التعلم ولكن في شكل الدمج مابين النظامين لجمع مميزاتهم وتطوير المهارات المطلوبة. (3 : 65)

من بين تلك الاساليب التعليمية والتي اشار اليها كامل عبد المجيد قنصوه (2006) التعلم التعاوني والذي يعتبره نموذج تدريسي يتطلب من التلاميذ العمل مع بعضهم البعض والحوار فيما بينهم بما يتعلق بالماده الدراسي ، وان يعلم بعضهم البعض ، واثناء هذا التفاعل تنمو لديهم مهارات شخصيه واجتماعيه ايجابيه فعاله، يعملوا ضمن مجموعات غير متجانسه لتحقيق هدف تعليمي مشترك او مجموعه من الانشطه الحركيه المخطط لها مسبقا في تتابع منطقي وفق برنامج موضوع يقوم بتنفيذ الطلبة تحت قيادة المعلم ويؤدي الي تحقيق هدف حركي محدد. (19:149)

- \* أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس – كلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ.
- \*\* مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ.
- \*\*\* باحث بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ.

وتذكر سعادة جودت وآخرون (2006م) ان اسلوب حوض السمك يكون عملها عن طريق تشكيل مجموعة صغيرة على شكل دائرة داخل مجموعة طلابية أكبر تقوم بمهمة الإصغاء لما تقوله في ضوء أسئلة تطرحها المجموعة الكبيرة على المجموعة الصغيرة حول موضوع مأو قضية معينة أو مسألة محددة. (11: 145)

ويشير زكى حسن (2000م) الى ان التربية البدنية احد الجوانب الهامة فى التربية التى تهدف الى اعداد الفرد اعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا فى توازن تام مستخدما فى ذلك الانشطة الرياضية المتنوعة سواء كانت جماعية او فرديه وتتميز باسهامها فى تنمية المعرفة والفهم والتطبيق. (10: 15)

ويذكر فراج توفيق (2004) ان المرحلة التعليم الاعدادية تعرف بمرحلة المراهقه حيث تاتر على حياة التلميذ ففحدث تغيرات فسيولوجيه كما تؤثر فى نشاطه بالمدرسه لذا واجب علينا تنظيم واعداد نشاطه الرياضى وطرق تدريسه توخيا للمشاكل التى تقابل التلميذ فى هذه المرحلة ووضع محتويات بما يتناس مع نمو هذه المرحلة وتختلف خصائص البنين والبنات فيها كما تختلف تبعاً للمكان الواحد باختلاف الوراثة ومن هنا يظهر الفروق الفرديه بوضوح . (18: 50)

من خلال اطلاع الباحثين على المراجع والدراسات السابقه والقراءات النظرية ومن خلال ملاحظة الباحثين لطلاب المرحلة الاعدادية وخاصة طلاب الصف الثانى الاعدادى تبين لهم وجود بعض القصور لدى الطلاب فى اداء بعض المهارات فى الالعاب المختلفه وخاصة بعض مهارات العاب القوى وذلك بسبب كثرة عدد التلاميذ وضيق الوقت .

ويرى الباحثين ان علاج هذا الضعف يتطلب اسسا علميه مبنيه وفق استخدام التعلم المدمج بين اسلوب التعلم التعاونى واستراتيجية حوض السمك لتعلم هذه المهارات .

وهناك دراسات تناولت التعلم المدمج كدراسه كلا من احمد حجاج 2014 م (4) ودراسة

صفاء الحمادى 2018م (15) والتعلم التعاونى كدراسة ايمان الشيخ 2016م (9) وسميحه نجاح

2018م (13) واستراتيجية حوض السمك ابرزهم دراسة يوسف قطامى 2013 م (24)

فلم يوجد دراسه تناولت التعلم المدمج باستخدام اسلوب التعلم التعاونى واستراتيجية حوض

السمك وتأثيرها على تعلم مهارات العاب القوى لطلاب الصف الثانى الاعدادى مما دفع الباحثين الى اجراء البحث الحالى كمحاولة للتعرف على دور التعلم المدمج وتأثيره فى تحسين شكل الاداء الفنى لبعض مهارات العاب القوى.

### هدف البحث :

يهدف البحث الى تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات العاب القوى لدى طلاب الصف الثانى الاعدادى باستخدام التعلم المدمج بين اسلوب التعلم التعاونى واستراتيجية حوض السمك .

### فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفروض التالية :

- 1- وجود فروض داله احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدى لجميع اختبارات مهارات العاب القوى قيد البحث التى تستخدم اسلوب الدمج باستخدام التعلم التعاونى وحوض السمك كمتغير تجريبى .
- 2- وجود فروض داله احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه لصالح القياس البعدى لجميع اختبارات مهارات العاب القوى قيد البحث التى تستخدم اسلوب التعلم التقليدى
- 3- وجود فروض داله احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعه التجريبية والضابطه لصالح المجموعه التجريبية لجميع اختبارات العاب القوى قيد البحث التى تستخدم اسلوب الدمج باستخدام التعلم التعاونى وحوض السمك كمتغير تجريبى

### المصطلحات المستخدمه فى البحث:

#### 1- التعلم المدمج :

يعرف على انه نظام متكامل يهدف الي مساعدة المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل تعلمه ويقوم علي الدمج بين التعليم انواع مختلفه من الاساليب التعليميه . (3: 20)

#### 2- التعلم التعاونى :

يعرف على انه هو احد اساليب التدريس الذى يتم فيه استخدام مجموعات صغيره وتضم فيها طلاب ذوى مستويات مختلفه وكل طالب يساعد زملائه فى المجموعه على التعلم وبالتالي

يخلق جو من الانجاز والمتعة والتحصيل اثناء التعلم. (7: 30)

### 3- استراتيجية حوض السمك :

يعرف على انه اسلوب تدريسي من خلال تشكيل مجموعات صغيرة على شكل دائره داخل مجموعه طلابيه اكبر تقوم بمهمة الاصغاء لما تقوله في ضوء اسئله تطرحها المجموعه الكبيره على المجموعه الصغيره حول موضوع ما او قضيه معينه او مساله محدده . (16 : 145)

### الدراسات المرجعية (السابقة):

#### اولاً: الدراسات المرجعية العربية :

دراسة صفاء الحمادي 2018 م ( 15 ) بعنوان تاثير استخدام التعلم المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطالبات المرحلة الاعداديه , حيث هدفت الدراسه الى معرفة تاثير التعلم المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطالبات المرحلة الاعداديه وبعد استخدام الباحثه لادوات جمع البيانات اللازمه وكذلك المعاملات الاحصائيه اللازمه الملائمه لطبيعة البعث , اسفرت النتائج عن فاعلية استخدام المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطالبات المرحلة الاعداديه واوصت الباحثه بدراسات قادمه عن تاثير التعلم المدمج على المهارات المختلفه وكذلك مراحل التعليم المختلفه.

#### ثانياً: الدراسات المرجعية الاجنبية :

دراسة مارتين (martin 2004) (29) وهدفت الدراسه الى الاجابه على التساؤل التالي كيف يتاثر السلوك التعاوني لطلاب الصف السادس بع مشاركتهم في النشطه التعاونيه في التريبيه الرياضيه , وقد تكونت عينة الدراسه من 50 طالبا من الصف السادس من مدرسة الباما وتم تقسيمهم الى مجموعتين ذكور 28 واثان 22 , وقد اظهرت الدراسه تطور المهارات الاجتماعيه الايجابيه والتي من اهمها كيفية العمل مع بعضهم البعض بشكل افضل وتطور الصفات القياديه لدى افراد العينه وتطور حسن التصرف في المواقف المختلفه وايضا القدره على اتباع الاوامر بمايسهل الوصول الى الهدف المنشود .

**إجراءات البحث:****منهج البحث :**

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، إحداها تجريبية ، والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

**مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ (الصف الثانى الإعدادي ) بمدرسة الشهيد أحمد حجازى بمنشأة عباس بإدارة سيدى سالم التعليمية بمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ للعام الدراسي (2020 / 2021 م) والبالغ عددهم (120 ) تلميذ و تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (60) تلميذ بنسبة مئوية قدرها (50%) من إجمالي مجتمع البحث بالإضافة إلي عينة الدراسة الإستطلاعية وتشمل (20) عشرون طالبا بنسبه مثويه مقدارها (16.7%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم تقسيمهم كالاتى المجموعة الضابطة :وقد شملت علي (30 ) تلميذ يطبق عليهم البرنامج التقليدي و المجموعة التجريبية:وقد شملت علي (30) تلميذ يطبق عليهم البرنامج التعليمي المقترح بإستخدامالتعلم المدمج بأسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك و تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية ،وعددهم (20 ) تلميذ من مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك للتأكد من صلاحية:

- الإختبارات المطبقة علي عينة البحث .
- البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التعلم المدمج بأسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك.
- مناسبة وقت الدرس لتنفيذ محتوى البرنامج التعليمي .وجداول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث.

## جدول (1)

### توصيف مجتمع وعينه البحث

إجمالي عينة البحث الكلية		العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية				مجتمع البحث	
				المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
80	66.7%	20	16.7%	30	25%	30	25%	120	100%

### الأسباب التي دعت الباحثون لإختيار عينة البحث :

تم إختيار الباحثون للعينة للأسباب الآتية وهي ان مقرر ألعاب القوى أحد المقررات الأساسية المقررة علي تلاميذ الصف الثاني الاعدادي وان مرحلة النمو لديهم واحدة ويتقارب بينهم النضج الحركي والعقلي , كما يسهل الحصول علي العينة وجميع أفراد العينة يخضعون لخطة دراسية واحدة الى جانب توافر العدد المناسب من أفراد العينة لإجراء البحث.

### إعداد مواد المعالجة التجريبية :

1. وسائل جمع البيانات .
2. اختبار الذكاء العالي قيد البحث مرفق (1) السيد محمد خيرى (14)
3. الاختبارات المهارية للمهات قيد البحث مرفق (2)
4. البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام التعلم المدمج بأسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك.

### وسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد وسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث وقد راعي الباحثون في إختيارها الشروط أن تكون فعالة في تشخيص وعلاج الجوانب المحددة في البحث و أن تتوفر لها المعايير العلمية ( الصدق – الثبات) وأن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوفر لها أجهزة القياس و أجمع عليها عدد كبير من الخبراء في مجال التخصص .

وقد قسم الباحثون هذه الوسائل الي ما يلي :

1. قياس معدلات النمو:

- السن - الطول - الوزن - إختبار القدرات العقلية ( الذكاء ) مرفق (1) السيد محمد

خيرى (14)

2. اختبار مهارة للمهارات قيد البحث مرفق (2)

قام الباحثين بحساب المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث ( الذكاء - اختبار مهارات المهارة

قيد البحث ) كما يلي:

القدرات العقلية (الذكاء) مرفق (1) السيد محمد خيرى (14):

1. صدق الإختبار القدرات العقلية (الذكاء) :

تم حساب صدق الإختبار عن طريق صدق المقارنة الطرفية :

حيث يطبق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذ من الصف الثانى الاعدادى بمدرسة

كعينة إستطلاعية , وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5)

طلاب , وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما في مستوى الذكاء , والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق

الاحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مستوى الذكاء .

## جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى

إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق  $n=20$

الاختبار	الإرباعى الأعلى $n=5$		الإرباعى الأدنى $n=5$		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±				
الذكاء	69.48	4.29	53.80	1.30	15.28	7.81	0.884	0.940

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين

متوسطى الإرباعى الأعلى و الإرباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى إختبار الذكاء قيد البحث لدى



عينة التقنين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الاختبار.

## 2. ثبات الاختبار الذكاء :

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادةه ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبار على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره (10) أيام من التطبيق الأول ، في الفترة من 2020/10/17محتى 2020/10/27م ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (3) يوضح ذلك .

### جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى اختبار الذكاء لبيان معامل الثبات.

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
0.997	6.46	61.06	6.47	60.93	الذكاء

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى (إعادة تطبيق الاختبار) فى اختبار الذكاء لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار وأن الاختبار ذات معاملات ثبات عالية.

اختبار مهارات العاب القوى مقرر العاب القوى للصف الثانى الاعدادى مرفق (2):

قام الباحثين ببناء الاختبار ذلك بما يتوافق مع محتوى المقرر العاب القوى للصف الثانى الاعدادى المدرج للبرنامج الدراسي وبعد الرجوع للمراجع والدراسات في المجال ، بحيث يهدف الاختبارات إلى قياس مستوي التحسن لشكل الداء الفنى لمقرر العاب القوى .

عن طريق وضع استمارة شكل اداء فنى يمكن من خلالها ان تقيس كل مهاره على حدا مع مراعات ان يكون مناسب لتلاميذ وواضح وذات موضوعيه ودقه علميه

### المعاملات العلمية اختبار مهارات العاب القوى قيد البحث:

#### صدق الاختبار:

#### ١-صدق المقارنة الطرفية اختبار مهارات العاب القوى قيد البحث :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الاختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذ بالصف الثانى الاعدادى كعينة إستطلاعية , وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) طلاب , وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما والجدول رقم (4) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في اختبار مهارات العاب القوى قيد البحث.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى متغير

إختبار اختبار مهارات العاب القوى لدى عينة التقنين ن=20

م	المتغير	الإرباعى الأعلى ن=5		الإرباعى الأدنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	عدو 100 متر	16.00	0.00	18.20	0.45	2.20	11.00	0.938	0.968
2	الوثب الطويل	4.00	0.54	1.4	0.55	2.60	2.89	0.510	0.714
3	دفع الجله	4.00	0.54	1.4	0.55	2.60	2.89	0.510	0.714

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعى الأعلى و الإرباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى متغير اختبار مهارات العاب القوى عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الاختبار.

#### 3. ثبات اختبار مهارات العاب القوى قيد البحث :

قام الباحثون بحساب معامل الثبات لإختبار الاداء المهارى قيد البحث من خلال تطبيق الإختبار علي عينة التقنين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (10أيام) وذلك بتاريخ 2020/10/17 م وحتى 2021/10/27م والجدول (5) يوضح ذلك

## جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار مهارات ألعاب القوى قيد البحث لدى عينة التقنيين لبيان معامل الثبات  $N=20$

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	عدو 100 متر	17.10	0.91	16.95	0.94	0.862
2	الوثب الطويل	0.90	0.93	0.85	0.87	0.772
3	دفع الجله	0.95	0.51	0.85	0.59	0.852

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار مهارات ألعاب القوى عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار.

### مراحل بناء وتصميم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام اسلوب التعلم المدمج القائم على اسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك مرفق(3):

قام الباحثون بإعداد الوحدات التعليمية مرفق (4) بعد الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التربوية التي تناولت اسلوب التعليم المدمج والتعلم التعاوني وحوض السمك كدراسة كلا من ونورة عبدالله 2020م (23) وصفاء الحمادي 2018 م (15) وانتصار الياس 2018 م (8) وإيمان الشيخ 2016م (9) وسماح الفتلى 2015 م (12) و احمد عطا حجاج 2014م (4) و يوسف قطامى 2013م (26) و كانديدو وزملائه (candido) 2007م (26) و كامل قنصوه 2006م (19) وهونغ (huang) 2000م (27)

### هدف البرنامج :

والذي يتمثل في إكساب التلاميذ الجوانب المهارية لبعض مهارات ألعاب القوى قيد البحث من خلال استخدام اسلوب التعلم المدمج القائم على اسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك

### صياغة أهداف البرنامج التعليمي في صورة أهداف سلوكية:

في ان يكون التلميذ قادرا علي أن يودى و يعرف الجوانب المهارية من نواحي وخطوات فنية في ألعاب القوى كعدو 100 متر والرمى والوثب الطويل

### أسس بناء البرنامج التعليمي:

- تم مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند تصميم البرنامج وهي:
- مراعاة الهدف من البرنامج بما يتناسب مع محتوى مقرر الصف الثانى الاعدادى
- ان يتناسب محتواه على قدرات أفراد عينة البحث ومرونة البرنامج وقبوله للتطبيق
- ان يتوافر لديه الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- ان يتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب
- ويناسب المرحلة السنية وان يتنوع محتواه على إستثارة نشاط الطلاب
- ان يراعى البرنامج عوامل الأمن والسلامة
- ان ينشر روح التعاون والمنافسة
- ان يتميز بالتنوع والتشويق
- ان يحقق الشعور بالسعادة عند تنفيذه
- ان يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ و ان ينمى قدرات التلاميذ مما يدفعهم إلى الإبتكار

### محتوي البرنامج التعليمي :

تم وضع محتوى البرنامج التعليمي يتماشى مع العاين القوى للفصل الدراسى الاول لصف الثانى الاعدادى وهو عدو 100متر والرمى والوثب الطويل

### الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي:

راعي الباحثين علي أن تكون أساليب ووسائل تنفيذ البرنامج التعليمي تكون مناسبة لتنفيذه ومراعية للمرحلة السنية ولطبيعة مقرر العاين القوى ، وتمثلت هذه الوسائل والإمكانات فيما يلي :

1. إختبار القدرات العقلية ( الذكاء ) مرفق ( 1 ) السيد محمد خيرى (14)
2. الاختبار المهارى قيد البحث مرفق ( 2 )

### أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج :

تم تحديد أساليب التدريس التي يمكن إستخدامها في التعلم المدمج والتي تخدم طبيعة المادة

التعليمية طبقا لمقرر العاين القوى والتي تمثلت في استخدام المجموعة التجريبية لاسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك , اما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب التقليدي (الشرح والإلقاء).

### الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

قام الباحثون تحديد الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح و فقا لطبيعة الفصل الدراسي الأول للعام ١ (2020م - 2021م) م بواقع (6) اسابيع كل اسبوع حصه وزمنها (45) دقيقة وقد طبقت الحصص علي كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث لا يوجد إختلاف في محتوى الوحدات التعليمية إلا في أسلوب التدريس المستخدم فالمجموعة التجريبية

### قيادات تنفيذ البرنامج التعليمي:

1. قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح .
2. مدرس التربية الرياضية بالمدرسة البرنامج التعليمي التقليدي

### أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترح :

تتمثل أساليب التقييم التي يمكن إستخدامها في البرنامج التعليمي المقترح فيما يلي إختبار التحصيل المعرفي والمهارى والبدنى قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية .

### الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات ( الذكاء - الإختبار المهارى ) قيد البحث وذلك فى الفترة من 2020/10/17م حتى 2021/10/27م، وذلك علي عينة قوامها (20) طالباً كعينة إستطلاعية وذلك بهدف تقنين جميع الوسائل والإختبارات المستخدمة في هذه البحث وقد أسفرت تلك الدراسة عن التأكد من صلاحية الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث انها مناسبة مقياس الجانب المهارى مناسبة لزمن الدرس لتنفيذ اسلوب التعلم التعاونى واسلوب حوض السمك على درس التربية الرياضية

**الدراسة الأساسية للبحث :**

- **القياس القبلي** : قام الباحثين بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من 2020/11/1 وحتى 2020/11/3م وذلك في متغيرات (إختبار الذكاء - الاختبار المهاري قيد البحث -) وذلك علي عينة البحث الأساسية "المجموعتين التجريبية والضابطة" بهدف التجانس بين أفراد عينة البحث

**- الاعتداليه وتجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:**

إعتدالية توزيع البيانات وضبط المتغيرات: للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الإعتدالي ، قام الباحثون بإجراء اعتداليه البيانات و الجدول رقم (6) يوضح ذلك

**جدول رقم (6)**

**الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية**

**في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات ن=60**

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الإلتواء
1	السن	سنة	13.21	13.00	0.21	1.45-	0.29
2	الطول	سم	143.53	130.00	4.57	0.86	0.02
3	الوزن	كيلوجرام	45.37	46.00	3.56	0.38	0.53-
4	الذكاء	درجة	63.40	61.90	8.39	0.69-	0.54

يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ، ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتماثل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين  $(3 \pm)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية

ثم قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأتية معدلات النمو (السن والطول والوزن) ، القدرات العقلية ( الذكاء ) ، إختبار مهارات العاب القوى قيد البحث و جدول (7) يوضح ذلك.

## جدول (7)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ.

$$n_1 = n_2 = 30$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
			س	±ع	س	±ع				
معدلات النمو										
	السن	سنة	13.21	0.19	13.22	0.22	0.01	1.16	0.24	غير دال
	الطول	سم	143.50	5.16	143.56	4.01	0.06	1.29	0.07	غير دال
	الوزن	كيلوجرام	45.03	3.27	45.56	3.52	0.60	1.08	1.63	غير دال
	الذكاء	درجة	64.03	8.25	62.76	8.62	1.27	1.04	0.53	غير دال
العاب القوى										
	عدو 100متر	ثانية	17.53	1.07	17.60	1.06	0.06	1.01	1.00	غير دال
	الوثب الطويل	متر	0.90	0.88	0.70	0.84	0.20	1.05	1.65	غير دال
	دفع الجلة	متر	0.73	0.69	0.70	0.60	0.03	1.15	0.44	غير دال

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.85

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.04

يتضح من جدول (7) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل

من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

### تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من 2020/11/4 إلى 2020/12/16م بواقع (6) أسابيع كل اسبوع حصه وزمنها (45) دقيقة وقد طبقت الحصص علي كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث لا يوجد إختلاف في محتوى الوحدات التعليمية إلا في

أسلوب التدريس المستخدم فالمجموعة التجريبية استخدمت أسلوب التعلم التعاوني واسلوب حوض السمك أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب التقليدي ( الشرح والإلقاء).

### القياس البعدي :

قام الباحثين بإجراء القياس البعدي على نحو ما اجراه في القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة ما بين 2020/12/20م إلي 2021/12/22م وقد تم القياس البعدي عن طريق تطبيق اختبار الاداء المهارى لالعاب القوى قيد البحث في مقرر العاب القوى علي مجموعتي البحث "الضابطة والتجريبية".

### المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

و قد تم حساب المعالجات الإحصائية التالية :

1. المتوسط الحسابى .
2. معامل الالتواء .
3. إختبار(ت).
4. الوسيط الحسابى .
5. معامل الارتباط .
6. النسبة المئوية
7. الانحراف المعياري .
8. اختبار (ف).

### عرض النتائج ومناقشتها :

#### جدول رقم (8)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة(ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لإختيارات الاداء المهارى لالعاب القوى قيد البحث

ن=30

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
عدو 100 متر	ثانية	1.07	17.53	0.86	13.57	3.97	30.25	5.52	دال
الوثب الطويل	متر	0.88	0.90	0.57	3.47	2.57	16.37	2.98	دال
دفع الجلة	متر	0.69	0.73	0.75	4.83	4.10	26.58	4.85	دال

قيمه (ت) الجدولي عندى مستوى دلالة 1.69=0.05

حجم التأثير لكوهين: ضعيف= 0.2 متوسط= 0.5 عالى= 0.8



يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لجميع إختيارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) وأن قيم حجم التأثير فى إختيارات المهارية قيد البحث حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة (اسلوب التعلم المدمج باسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك ) على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

ويرجح الباحثين ان هذا التأثير الفعال ناتج عن استخدام اسلوب التعلم المدمج (باسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك) على التلاميذ لتعليم مهارات العاب القوى قيد البحث وهذا يعنى ان الاسلوب التعلم المدمج الذى استخدم اسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك ساهم مساهمة فعالة فى تحسن متغيرات المهارية لدى تلاميذ الصف الثانى الاعدادى حيث روعى فى إعداد وإستخدام اسلوب التعلم المدمج (باسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك) الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالأداء المهارى للطلاب وإثارة الدافعية تجاه التعلم المدمج القائم (باسلوبى التعلم التعاونى وحوض السمك) مما كان له اكبر الأثر فى إهتمام التلاميذ بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى واستخدام عنصر التشويق والأثارة وتوفير الوقت والجهد ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ وساعدت على زيادة الملاحظة والتأمل والتركيز والإدراك والتعاون بين التلاميذ

والتأثير الفعال هذا يكمن فى استخدام التعلم المدمج القائم باسلوبى (التعلم التعاونى وحوض السمك) تدريس العاب القوى والذى أشار اليه كلا صفاء الحمادي 2018م (15) احمد حجاج 2014م (4) و محمد خلف 2005م (21) صالح العيسوى 2003م (16) ان التعلم المدمج له تأثير فعال على تنمية المهارات الحركية للمهارات الرياضية المختلفة كالجري والوثب والرمى والكره الطائرة وكرة السلة و الحركات الاساسية

واتفقت ايضا نتائج البحث مع ما حقه اسلوب التعلم التعاونى من نتائج فعالة وايجابية على بعض المجالات والانشطة المختلفة في دراسة كلا من ايمان الشيخ 2016م (9) واسماعيل غصاب 2007م (6) والتي تناولت النتائج الايجابية والفعالة عن استخدام اسلوب

التعلم التعاونى فى الجانب المهارى والبدنى, كما اتفق كلا من انتصار فاروق الياس 2018م (8) ويوسف قطامى 2013م (24) التى تناولوا تاثيرات اسلوب حوض السمك ومدى فاعلية ذلك الاسلوب التعليمى فى التعليم وخاصة فى التحصيل المعرفى والمهارى.

ويرجح الباحثون ايضا ان ما توصل اليه من نتائج يرجع الى انتظام افراد المجموعة التجريبية وبهذا يتحقق نتائج الفرض الاول

### جدول رقم (9)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لإختيارات المهاريه والمعرفيه

ن=30

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع				
عدو 100 متر	ثانية	17.60	1.06	15.50	1.11	2.10	9.95	1.18	دال
الوثب الطويل	متر	0.70	0.84	2.33	0.80	1.60	14.54	2.65	دال
دفع الجلة	متر	0.70	0.60	1.63	0.72	0.93	5.41	0.99	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $1.69=0.05$  حجم التأثير لكوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالى = 0.8

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لجميع إختيارات المهاريه قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وأن قيم حجم التأثير فى إختبار المهاريه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى . وأن حجم تأثير البرنامج المستخدم فى المنهج المعتاد استخدامة للمجموعة الضابطة قوى . وتشير تلك الفروق الى ان البرنامج بالطريقة التقليدية له تاثيرفعال على تعلم المهارات فى العاب القوى (قيد البحث) ويعزى الباحثون ذلك التاثيرالفعال الى طريقه المعلم فى التدريس عن طريق الشرح اللفظى وأعطاء نموذج للمهارات قيد البحث هذا بالإضافة الى تعود التلاميذ من

خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلوماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء الى استخدام اساليب مختلفة ومتنوعة للوصول بالتلاميذ الى اعلى مستوى من الاداء كما يرجح الباحثون هذا التأثير الفعال الى انتظام افراد المجموعة فى تنفيذ البرنامج التقليدى وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثانى

### جدول رقم (10)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لإختيارات المهارية

ن=1 ن=2=30

الاختبار	وحده القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
عدو 100 متر	ثانية	0.86	13.57	1.11	15.50	1.93	9.26	1.69	دال
الوثب الطويل	متر	0.57	3.47	0.80	2.33	1.13	7.99	1.46	دال
دفع الجلة	متر	0.75	4.83	0.72	1.63	3.20	15.55	2.84	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $2.04 = 0.05$

حجم التأثير لكوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالى = 0.8

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع إختيارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وأن قيم حجم التأثير فى إختبار إختيارات المهارية قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى على المتغير التابع للمعالجة التجريبية المستخدمة (اسلوب التعلم المدمج باسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك) وأن حجم تأثيره قوى وهذا يبين لنا ان هناك مؤشر واضح الى تفوق اسلوب التعلم المدمج باستخدام التعلم التعاونى وحوض السمك عن طريقه التقليدية فى استخدامهما لشرح المنهج من الناحية المهارية مما يحقق مستوى أداء أفضل فى جميع المهارات العاب القوى قيد البحث ,

فالتعلم المدمج كما ذكر كلا من احلام عزيز و صفاء الامام 2015م (1: 125) و AYCOK 2002م (AYCOK: 25) له العديد من الفوائد التربوية ومنها :

- إتاحة الفرصه لتلاميذ
- المرونة الكافية لتلاميذ
- يركز على دور التلاميذ النشط من خلال اللانشطه الفرديه والتعاونية والتنافسية
- التعلم من خلال العمل والتدريب
- زياده الدافعية وإكتساب المزيد من المعارف .
- توفر الوقت والجهد والإثارة والتشويق .
- مراعات الفروق الفرديه

كذلك يتفق مع كلا من احمد حجاج 2014م(4) ومحمد خلف 2005 م (21) ان التعلم

المدمج ذو تاثير فعال على تنميه المهارات البدنيه والمهاريه و المعرفيه لتلاميذ  
وقد استخدم الباحثون اسلوب الدمج معتمدا على اسلوب التعلم التعاون وحوض السمك لذا  
يرى الباحثون أن نتائج البحث تتفق مع من ايمان الشيخ 2016م (9) وغادة خصاونة و و  
كامل قنصوه 2006 م (19) واحمد العقاد 2005 م (5) وهونغ (huang) 2000م (27) في  
ان التعلم التعاونى له تاثير فعال على تحسين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة ونحو  
المادة التعليمية وتعمل على تحقيق الهدف منها

ويتفق ايضا معا احمد ابو بكر(2011م) الى ان التعلم التعاونى هو احد الاساليب التى

تقوم على المجموعات الصغيرة من اجل تحقيق هدف معين (2 : 6)

كما يشير كلا من ونورة عبدالله 2020م (23) انتصار فاروق 2018 م (8)

وسماح الفتلى 2015 م (12) ويوسف قطامى 2013م (23) وكانديدو وزملانه (candido) 2007م

(26) ان اسلوب حوض السمك وذات فاعلية وتاثير ايجابى على تنميه مهارات التلاميذ

وتشير ايضا مع كي مسنياهى (keck-mcnuhy) 2004م على ان اسلوب حوض السمك يعتمد على التعلم النشط والتدريب الجماعى كما يعمل على تقديم الخبرات التعليمية (28: 24):

ويرجح الباحثون ايضا ان ما توصل اليه من نتائج تفاعل التلاميذو اقحامهم داخل العملية التعليمية والاسلوب المتبع وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثالث .

### الاستنتاجات

- فى ضوء حدود وفروض البحث والنتائج التى تم التوصل اليها استنتج الباحثون مايلى :
- اسلوب التعلم المدمج ( باسلوب التعلم التعاونى وحوض السمك )ساهم بطريقه ايجابيه فى تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات ألعاب القوى داخل درس التربية الرياضيه .
  - تفوق المجموعه التجريبيه التى استخدمت التعلم المدمج بين استراتيجيه حوض السمك واسلوب التعلم التعاونى على المجموعه الضابطه مما يدل على فاعليه التعلم المدمج وتأثيره فى تعلم الطلاب

### التوصيات

فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث ، والاستنتاجات التى تم التوصل اليها ، يوصى الباحثون بما يلى:

- ضرورة استخدام نمط التعلم المدمج لتدريس العاب القوى لما حققه من فاعليه فى النتائج ، وماله من تأثير ايجابى على التفاعل المباشر بين المتعلم والماده التعليميه .
- اجراء دراسات مماثله على انشطه رياضيه مختلفه وعلى مراحل سنيه متنوعه لمواكبه التطور الحادث بالدول المتقدمه ورفع كفاءة العمليه التعليميه
- عقد دورات تدريبيه لتدريب مدرسين التربية الرياضيه على كيفية استخدام التعلم المدمج بين التعلم التعاونى واستراتيجيه حوض السمك
- اجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم استراتيجيات التدريس الحديثه مع توفير مع توفير الاجهزه والادوات اللازمه بغرض رفع كفاءة العمليه التعليميه عند تدريس التربية الرياضيه

## المراجع والمصادر

## المراجع العربية :

1. احلام دار عزيز  
صفاء ذنوب الامام  
(2015م)  
: تصميم برنامج قائم على التعلم المدمج واثره فى التحصيل  
المعرفى والاحتفاظ به لبعض اجهزة الجيمانستك لدى  
طلاب التربية الرياضيه , رسالة ماجستير غير منشوره ,  
العراق .
2. احمد جوده ابو بكر  
(2011م)  
: اسلوب التعلم التعاونى واثره على نواتج التعلم لمقرر طرق  
تدريس التمرينات , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة  
بنى سويف .
3. احمد عبد الفتاح حسين  
(2005م)  
: فاعلية برنامج تعليمى باستخدام الوسائط الفائقة التداخل  
على التحصيل المعرفى ومستوى الانجاز الرقمى لبعض  
مسابقات الميدان والمضمار , رسالة دكتوراه غير منشوره ,  
كلية التربية الرياضيه , جامعة المنصورة .
4. احمد عطا حجاج (2014م)  
: تاثير التعلم المدمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة  
لطلاب الفرقه الثالثه كلية التربية الرياضيه جامعة الازهر ,  
رسالة ماجستير غير منشورة - و جامعة حلوان .
5. احمد محمد العقاد  
(2005م)  
: تاثير استخدام التعلم التعاونى على مستوى الاداء المهارى  
وتقدير الذات المهارية فى كرة القدم لتلاميذ الصم والبكم ,  
مجلة نظريات وتطبيقات كليه التربية الرياضيه بابو قير  
العدد 57, تربية رياضية الاسكندرية .
6. اسماعيل غضاب محمود  
(2007م)  
: اثر استخدام اسلوب التعلم التعاونى فى تطوير المهارات  
الحركيه الاساسيه فى درس التربية الرياضيه , مجلة علوم  
التربويه , العدد 13 , كلية التربية , قطر .
7. اناس ابو العلا محمد  
(2007م)  
: استخدام جين الاداء ANG كمحدد بيولوجى لمسابقات  
المسافات القصيره وعلاقته بالمستوى الرقمى , رسالة  
ماجستير غير منشوره , بكلية التربية الرياضيه , جامعة

- حلوان .
8. انتصار فاروق الياس : تأثير استراتيجية حوض السمك فى تنمية الاداء المهارى لبعض المهارات الاساسيه للكره الطائره لدى طالبات الصف الثانى المتوسط- رساله ماجستير غير منشورة - جامعة الموصل - العراق . (2018م)
9. ايمان فرج الشيخ : تأثير استخدام التعلم التعاونى على بعض مهارات الكره الطائره , رساله ماجستير غير منشورة , جامعة كفرالشيخ . (2016م)
10. زكى محمد حسن (2000م) : الكره الطائره , تقنيات حديثه فى التعليم والتدريس , ملتقى الفكر و الاسكندريه .
11. سعاده جودت واخرون : التعلم النشط بين النظرية والتطبيق ط1 - دار الشروق للنشر والتوزيع , الاردن . (2006م)
12. سماح عبد الكريم الفتلى : استراتيجيه حوض السمك وفعاليتها فى تنمية المهارات العقلية لطلبة قسم الفزياء وتحصيلهم الدراسى , العدد 22, مجلة كلية التربية للعلوم والانسانية , جامعه بابل , العراق . (2015م)
13. سميه نجاح محمد : نظام تقويمى باستخدام المنحنى الخصائص لديناميكية اداء الوثب الطويل , رساله ماجستير غير منشورة , كفر الشيخ . (2018م)
14. السيد محمد خيرى : اختبار الذكاء العالى (تطبيقات وتعليمات ) , دار النهضة العربية , القاهرة . (1989م)
15. صفاء محمود الحمادى : تأثير استخدام التعلم المدمج على مستوى الاداء لمهارات العدو 100 متر - ماجستير غير منشور - كلية التربية الرياضية جامعه كفر الشيخ . (2018م)
16. صلاح محمود العيسوى : اثر استخدام التعلم التعاونى على التحصيل فى مادة العلوم , المجله التربويه , جامعة الكويت . (2003م)
17. غادة خصاونة : محمد ذيابات محمد ابو الكشك (2010م) : تأثير التدريس باستخدام استراتيجيات التعلم التعاونى على مستوى الاداء المهارى واتجاه الطالبات نحو رياضة

الجمباز فى كلية التربية الرياضية ,مجلة جامعه النجاح  
للابحاث العلوم الانسانية مجلد 25 ,العدد (1) , جامعه  
اليرموك , الاردن .

18. فراج عبدالحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمى (التكنيك العملى  
(2004م)

العضلى – الاصابات الشائعة – و القانون الدولى – دار  
الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية .

19. كامل عبد المجيد قنصوة : اثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى على مستوى  
(2006م)

الاداء المهارى والتحصيل المعرفى لبعض مهارات الجمباز  
لطلاب كلية التربية الرياضية مجلة نظريات وتطبيقات كليه  
التربية الرياضية بابو قير,العدد 5 , تربية رياضية  
الاسكندرية .

20. محمد احمد الظهراوى : تاثير استخدام التعلم التعاونى على التعلم والاتجاه نحو  
(2003م)

بعض مسابقات العاب القوى لطلاب المرحلة الثانوية ,  
مجلة بحوث التربية الرياضية ' العدد 26(63) جامعة  
الزقازيق .

21. محمد محمد عبدالله خلف : تاثير استخدام اسلوبى التعلم التعاونى والتعلم للاتقان على  
(2005م)

مستوى الاداء المهارى فى تنس الطاولة –رساله دكتوراه –  
جامعة حلوان .

22. مروة على السيد (2011م) : فاعلية استراتيجيه حوض السمك فى تدريس العلوم لتنمية  
فهم طبيعة العلم وعملياته لدى طلاب المرحلة الاعدادية ,  
رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة قناة السويس .

23. نوره عبدالله محمد : فاعلية استراتيجيه حوض السمك فى تدريس ماده علم  
(2020م)

الاجتماع لتنمية ثقافة الحوار لدى طالبات الصف الثانى  
الثانوى العام , رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية  
جامعة حلوان .

24. يوسف محمد قطامى : استراتيجيات التعليم والتعلم المعرفيه (دار الميسره للنشر  
(2013م)

والتوزيع , عمان) .



## المراجع الأجنبية

25. **Aycok , A, Garnham ,C.and kaleta , R (2002)** : Lessons Learned from the hybrid course project , teaching with technology today , vol,no ,6, CA, : pfeiffer publishing ,san Francisco ,USA.
26. **Candido ,J , Murman , E , mcmanus ,H (2007)** : Active learning strategies For teaching . proceedings of the 3 international CDIO Conference , June .
27. **Huang,chin-yan (2000)** : The effects of cooperative learning and model demonstration strategies on motor skill performance during video instruction ,proc,natl.sci.counc ,roc(c) 10(2) .
28. **Keck-me nolty, Cyntha (2004)** : Group Leadership Training : what is learned Using Fishbowl method (Kent state University , proudest Dissert tons publishing.
29. **martin H Robin (2004)** : Howard 6 grad Students Cooperate behaviors affected after instruction in cooperative activities in physical education internet articles [http www auburn du](http://www.auburn.edu).
30. **Stork ,steve (2008)** : Task refinement and applications ,album university [www.usa.gymnastics ,org](http://www.usa.gymnastics.org) .

## تأثير برنامج حركي على الام المنطقة العنقية من الدرجة الاولى

\* أ. د / عبد الحليم مصطفى عكاشة  
 \*\* د / احمد إبراهيم شلبي  
 \*\*\* أ / عبد الله عبد العظيم شمس الدين

### مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز الحياة العصرية بكثير من وسائل الراحة والرفاهية مما أدى تعرض إنسان العصر الحديث للإجهاد المتكرر وخاصة بالنسبة للعمود الفقري وقد يرجع ذلك إلى نقص اللياقة البدنية أو اتخاذ اوضاع خاطئة لفترات طويلة أثناء القيام بأنشطة الحياة اليومية أو الإصابة ببعض الأمراض. يرى عبدالرحمن زاهر (2013) ان العمود الفقري عمود مرن متحرك يقع في المحور الراسي الخلفي للجسم ويرتبط الطرف العلوى بالسفلى فتتصل به الجمجمة من اعلى القفص الصدري بالمنطقة الصدرية والحوض في المنطقة العجزية عن طريق مفاصل زلالية وليفية ولها تأثير هام وفعال على الأجهزة المتصلة به لذا فهو المقياس الذى تحكم به اعتدال القامة ، ويعد الدعامة التي يرتكز عليها الهيكل العظمى وهو محاط بمجموعة من العضلات من جميع الجوانب التي تحافظ على استقامته ، ان العمود الفقري ليس فقط من اجل الحماية والدعم للحبل الشوكي ولكنه يعتبر المحور المركزي في الجسم. (8 : 30)

الفقرات العنقية :

يوجد في الرقبة سبع فقرات تسمى بالفقرات العنقية للعمود الفقري ، وهى التي تساعد الراس على الحركة في جميع الاتجاهات التي تسمح بها . هذا وسوف نوضحها كما يلى :

أ- الفقره العنقيه الأولى (الحامله )

تسمى بالفقره الحامله لانها تحمل الجمجمه ,ولا يوجد لها جسم ويتحد جسمها مع الفقره العنقيه الثانيه , ويوجد بها نتوء خلفى صغير بدل النتوء الشوكى , وهذا يعطى للجمجمه مدى حركى أوسع ,

\* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ، وعميد كلية التربية الرياضية - جامعه كفر الشيخ.  
 \*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.  
 \*\*\* باحث بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

النتوء المستعرض بها عريض ، والسطح المفصلي العلوى مقعر وكبير ويتم فصل مع سطح مفصلي محدب مقابل له في قاعده المجمه.

#### ب - الفقره العنقيه الثانيه ( المحوريه )

تسمى بالفقره المحوريه لان لها جزء محورى الشكل فوق جسمها يسمى السن ( هو جسم الفقره الأولى)، وبها نتوء شوكى كبير ومشكوك ، ولها جسم صغير نسبيا ، والقناه الفقرية بها كبيره.

#### ج - الفقره العنقيه السابعه

جسم الفقره اكبر حجما من الفقرات العنقيه السابقه، والنتوء الشوكى بها اكثر طولاً وغير مشقوقه ، الثقب الشريانى بها صغير. ( 6 : 35 - 36 )

#### أسباب الام الرقبه:

- 1- الاستعمال الخاطى للرقبه.
- 2- إصابات الرقبه ( إصابات الملاعب - حوادث المرور).
- 3- وضع الجسم (الوضع الخاطى للقامة).
- 4- الضغوط العصبيه.
- 5- الخشونه.
- 6- الانزلاق الغضروفى.
- 7- التقلصات العضليه المزمنه.
- 8- مرض الروماتيد. ( 9 : 52 )

يرى "صالح بشير" ( 2011 ) ان التأهيل الحركي هو علاج وتدريب العضلات لاستعادة القدرة الوظيفية باستعمال وسائل العلاج الطبيعى والتمرينات العلاجية المناسبة بهدف المحافظه على مرونة العضلات وعودة القوة لها . ( 7 : 22 )

أن التأهيل هو إعادة الوظيفة أو المحافظه على الجزء المصاب بحيث يستطيع الفرد أن يؤدى احتياجاته اليومية بسهولة ويسر كما أنه يعمل على إعادة الوظيفة الكامله للمصاب بعد الإصابه ولذلك يختلف التأهيل العام عن التأهيل الرياضى فى الدرجة والخصوصية، فتأهيل

المريض أو المصاب العادى يتوقف على مدى استطاعته القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب، أما التأهيل الرياضى فهدفه تطوير مستوى وظائف العضو المصاب ليقابل المتطلبات الخاصة بالنشاط.(5: 35)

تشير إقبال رسمي محمد (2008م) إلى التمرينات التأهيلية عبارة عن مجموعة من التمرينات البدنية تؤدي عن طريق التمرينات المقننة المعتمدة على قياسات علمية مختارة لغرض إرجاع الجزء المصاب إلى حالته الطبيعية كما أمكن الوصول إلى أعلى مستوى صحي ممكن ( 3 :40).

وتتمحور مشكلة البحث من خلال عمل الباحثون في مجال التأهيل الرياضي بمركز الأمل للعلاج الطبيعي وجد أن هناك اهتماماً قليلاً بالأبحاث التي تناولت استخدام مصابي الالام العمود الفقري وخصوصاً منطقة الرقبة ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية وجد الباحثون أيضاً قصور في الدراسات التي تناولت هذه الدراسة مما دفع الباحثون لإجراء هذا البحث بعنوان " تأثير برنامج حركى على الالام المنطقة العنقية من الدرجة الاولى "

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج حركى على الالام المنطقة العنقية من الدرجة الأولى الناتجة عن ضعف عضلات الرقبة لعدم ممارسة النشاط الرياضى التعرف على برنامج التأهيل الحركى على درجة الألم

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبنى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البنى وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البنى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الألم للفقرات العنقية.

### وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

1. دراسة احمد عبدالرحمن محمد على (2014) (2) بعنوان " تأثير برنامج علاجي بدني حركي بمصاحبة الحجامة على الآم الفقرات العنقية "

- **هدف الدراسة:** التعرف على مدى تاثير برنامج علاجي بدني حركي بمصاحبة الحجابة على الـآم الفقرات العنقية، المنهج التجريبي.
- **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة البحث.
- **مجتمع الدراسة:** 37 مصاب بالإنزلاق الغضروفي العنقي من الرجال الذين تتراوح اعمارهم من 30 – 40 سنة.
- **أدوات جمع البيانات :** جهاز التينسوميتر لقياس القوى العضلية ،جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
- **نتائج الدراسة :** أدى البرنامج المقترح الى اختفاء الـآلم الناتج عن اللام الميكانيكية لعضلات الرقبة لصالح العينة وتم استعادة المدى الحركي في جميع الإتجاهات بمنطقة الرقبة وتحسن القوة العضلية لعضلات الرقبة و الى تحسن مستوى النبض وظهور ذلك من خلال تغير القياسات التتبعية والقياسات البعدية عن القياسات القبلية ، ادى البرنامج الى تحسن مستوى ضغط الدم الإنقباضي.
- 2. **دراسة احمد سلامة على محمد سعد (2010) (1) بعنوان " برنامج تاهيلي لعلاج نقط تفجير الـآلم بعضلات المنطقة العنقية "**
  - **هدف الدراسة :** الى بناء برنامج تأهيلي لعلاج نقط تفجير الـآلم لعضلات المنطقة العنقية.
  - **منهج الدراسة :** المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
  - **مجتمع الدراسة:** 20 من المرضى المصابين بالـآم العمود الفقري.
  - **أدوات جمع البيانات :** جهاز التينسوميتر لقياس القوى العضلية و جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
  - **نتائج الدراسة :** وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتين التجريبية والضابطة في القوة العضلية للعضلات العاملة على الرقبة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

3. دراسة اقبال رسمي محمد (2009) (4) بعنوان " تاثير برنامج علاجي مقترح على

تخفيف الآم المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة "

- هدف الدراسة : التعرف على تاثير برنامج علاجي مقترح على تخفيف الآم المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة.
- منهج الدراسة : المنهج التجريبي .
- مجتمع الدراسة: 30 من السيدات اللاتي تتراوح اعمارهن بين 40-45 سنة ويعانون من الآم المنطقة العنقية.
- أدوات جمع البيانات : جهاز التينسوميتر لقياس القوى العضلية ، جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
- نتائج الدراسة : يؤثر البرنامج العلاجي المقترح تأثيرا ايجابيا على تخفيف الآم المنطقة العنقية لدى السيدات واستعادة المدى الحركي للرقبة وزيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على المنطقة العنقية.

4. دراسة شان يان شى واخرون chan yuan-chi (2015)(10) بعنوان: اثر استخدام

التدليك والتمارين المنزلية على الألم والنشاط اليومي والوظيفة اللاارادية على المرضى الذين يعانون من متلازمة الام الرقبة.

- هدف الدراسة: ما اثر استخدام التدليك والتمارين المنزلية على الألم والنشاط اليومي والوظيفة اللاارادية على المرضى الذين يعانون من متلازمة الام الرقبة.
- منهج الدراسة: المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة
- عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (63 مريض) الذين يعانون من متلازمة الام الرقبة
- نتائج الدراسة: ان هناك تحسن كبير في مقياس الألم مع ظروف مختلفة وازدادت نقاط الإنتاج الأولية للنقاط المحفزة زيادة كبيرة في المجموعة التجريبية، ولوحظت تحسينات وظيفية كبيرة في DI و PSFS في نفس المجموعة. كانت هناك زيادات كبيرة في التردد العالي HRV والتردد العالي %

5. دراسة ديبير اي واخرون DEBRE,ECE,et al (2014)(11) بعنوان: فعالية تمارين الاستقرار العنقي والكتفي مع أو بدون تدليك الأنسجة الضامة لعلاج اللام الرقبة والقلق ونوعية الحياة في المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الميكانيكية المزمنة
- هدف الدراسة: ما فعالية تمارين الاستقرار العنقي والكتفي مع أو بدون تدليك الأنسجة الضامة لعلاج اللام الرقبة والقلق ونوعية الحياة في المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الميكانيكية المزمنة.
  - منهج الدراسة: المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة
  - عينة الدراسة: 60 مريضاً من المصابين بالام المنطقة العنقي والكتفين والقلق
  - نتائج الدراسة: ظهرت المقارنة بين المجموعات أن الفرق الكبير في شدة الألم ، وقلق الحالة والصحة العقلية كانت لصالح المجموعة التجريبية اقترحت الدراسة أن تمارين الاستقرار مع التدليك قد تكون مفيدة لعلاج المرضى الذين يعانون من اللام الرقبة المزمنة
6. دراسة ران فيل واخرون Rain Ville et al (1996)(12) بعنوان: المعاناة التي يعانيها الافراد من الام الرقبة .
- هدف الدراسة: التعرف على مدى الشكوى ومعاناة المرضى من الام الرقبة ومدى تاثير ذلك على أداء الشخص المريض والتعرف على افضل الوسائل العلاجية والوقائية لمثل هذه الحالات.
  - منهج الدراسة: المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة
  - عينة الدراسة: (20) فرد مصاب بالام الرقبة.
  - نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة ان الجراحة لهذه الحالات قد لا تقيد الا في حدود ضيقة ، واصوا بضرورة استخدام التمرينات العلاجية ووسائل العلاج الطبيعي باعتبارهم افضل الوسائل الامنة لتخفيف تلك الالام وزيادة قوة عضلات الرقبة والعضلات المحيطة بها وزيادة المدى الحركي ومرونة الفقرات.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياس ( القبلي - البيني - البعدي ) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجالات البحث:**

1\_ المجال البشري : تم إجراء البحث على عينة من الأشخاص الذين يعانون من آلام المنطقة العنقية من الدرجة الأولى المترددين على مركز الامل للعلاج الطبيعي والتأهيل بكفر الشيخ .

2\_ المجال الجغرافي : تم إجراء البرنامج المقترح, وذلك في مركز الامل للتأهيل والعلاج الطبيعي بمحافظة كفر الشيخ.

3\_ المجال الزمني : تم إجراء الدراسة خلال الفترة من (1/1/2020م ) إلى (1/4/2020م).

**مجتمع وعينة البحث:**

عينة عمدية قوامها (20) حالة من المصابين الذكور الذين يعانون من آلام المنطقة العنقية من الدرجة الأولى الذي تتراوح أعمارهم من سن 30 إلى 40 سنة وذلك بعد إجراء الفحص الاكلينيكي لكل حاله للتأكد من درجة إصابته عن طريق الطبيب المختص, كما قام جميع أفراد العينة بعمل أشعة عادية وقوامها عشرون مصاب يطبق عليهم برنامج (التمرينات التأهيلية، المساج)

**شروط اختيار العينة :**

تتطلب طبيعه هذا البحث ان يتوافر الاتى :

1- أن يكونوا من المصابين بالآلام المنطقة العنقية من الدرجة الأولى وذلك بعد إجراء الفحص الاكلينيكي بواسطة الطبيب المختص .

2- رغبة عينة البحث من المصابين بالآلام المنطقة العنقية من الدرجة الأولى فى التأهيل بأحد البرامج المقترحة والالتزام اثناء تطبيق البرنامج التأهيلي



3- من العينة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وان يكون غير خاضع لاي برنامج

علاجي اخر (تاهيلي – طبى )

4- الانتظام في البرنامج المقترح طوال فتره اجراء التجربه .

5- عدم وجود إصابات او تشوهات في العمود الفقرى او عيوب خلقية

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استماره جمع البيانات الشخصية للمصابين. (مرفق3)
- استماره استطلاع رأى الخبراء في البرنامج التاهيلي ومحاورة. (مرفق2)
- البرنامج التاهيلي المقترح. (مرفق6)
- استمارة تسجيل القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث(مرفق4)
- استمارة تشخيص درجه الألم. (مرفق5)

### مراحل عمل البرنامج:

قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية تهدف للتعرف على مدى صلاحية البرنامج المقترح للتطبيق من خلال خبراء متخصصين (مرفق1) , ثم قام بتطبيق البرنامج على ثلاث مراحل كل مرحلة مدتها (شهر) تحتوى كل مرحله على ( 12 ) جلسة بمعدل ثلاث جلسات كل أسبوع ويختلف زمن وشدة التمرينات على حسب كل مرحلة

### أولاً : المرحلة الأولى

وهى عبارة عن 12 جلسة بموجب ثلاث جلسات في الأسبوع على ان تكون مدة الجلسة 30 دقيقة كما هو موضح في مرفق ( 6 )

اهداف المرحلة الأولى :

- 1- تنبيه الجهاز العصبي والمراكز الحركية
- 2- امكانية اداء التمرينات في هذه المرحلة يساعده المعالج كما يمكن اداء مجموعة
- 3- تمرينات قوى ثابتة متدرجة في شدة الحمل وبعض تمرينات المرونة بهذه المرحلة

**ثانيا : المرحلة الثانية**

وهي عبارة عن 12 جلسة بموجب ثلاث جلسات في الأسبوع على ان تكون مدة الجلسة 40دقيقة

كما هو موضح في مرفق ( 6 )

**اهداف المرحلة الثانية**

- تقليل حده الألم للمريض
- تقليل التقلص العضلي مع تنشيط الدورة الدموية
- تحسين وترقية النغمة العضلية وتهيئة المصاب لإداء التمرينات للمرحلة التالية
- البدء في إعطاء مجموعة من تمرينات القوى والإطالة المتدرجة في الحمل

**ثالثا : المرحلة الثالثة**

وهي عبارة عن 12 جلسة بموجب ثلاث جلسات في الأسبوع على ان تكون مدة الجلسة 50دقيقة

كما هو موضح في مرفق ( 6 )

**اهداف المرحلة الثالثة**

- زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على الفقرات العنقية
- اكتساب مدى حركي اقرب للطبيعي للفقرات العنقية للوصول إلى التكيف الحركي
- رفع الكفاءة الوظيفية والحركية للرقبة والقيام بحركات الرقبة بمختلف الاتجاهات

**المعالجات الإحصائية :-**

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| - الانحراف المعياري Stander Deviation         | - المتوسط الحسابي . Mean      |
| - اختبار (ت) الفروق للقياسات القبلية البعدية. | - الوسيط. Median              |
| Paired Samples T test                         | - معامل الالتواء. Skewness    |
| - إختبار ( ت ) لمجموعتين مختلفتين             | - معامل التقلطح. Kurtosis     |
| T test independent Samples                    | - النسبة المئوية % Percentage |
| - نسبة التحسن %                               | - درجة التحسن.                |
| The percentage of improvement                 |                               |

**عرض ومناقشة النتائج :****عرض النتائج:**

من خلال هدف البحث وفروضة والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها احصائيا ظهرت نتائج البحث كما يلي:

**عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبينى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البنى وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البنى والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في درجة الألم لل فقرات العنقية.

**جدول (1)**

يوضح تحليل التباين للقياسات المتكررة فى قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية .

$n = 10$

القياسات	الدلالات الإحصائية					
	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ( ف )	مستوى الدلالة	حجم التأثير (ايتا <sup>2</sup> )
درجة الألم	378.08	1	378.08	*291.45	0.00	0.97
	11.68	9	1.30			
	72.80	2	36.40	*61.23	0.00	0.87
	10.70	18	0.59			

\* قيمة ف الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 بين القياسات = 5.12

\* قيمة ف الجدولية معنوية عند مستوى 0.05 داخل القياسات = 3.55

يتضح من جدول رقم ( 1 ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات المتكررة فى قياس درجة الألم حيث كانت قيم (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 = (5.12)، ويتضح وجود فروق دالة احصائيا داخل القياسات المتكررة حيث كانت قيم (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى 0.05 = (3.55) .

كما يتضح من جدول (1) أن قيمة حجم التأثير (ايتا2) بلغت على التوالي (0.97، 0.87) وهى أكبر من 0.50 مما يدل على أن تأثير المتغير التجريبي المستقل قيد البحث كان مرتفعاً في هذا القياس.

### جدول (2)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطات القياسات المتكررة في قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية .

ن=10

القياسات	القياسات المتكررة	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	الدلالة
درجة الألم	قبلي	بينى	2.200*	0.00
		بعدي	3.800*	0.00
	بينى	قبلي	2.200-	0.00
		بعدي	1.600*	0.00
	بعدي	قبلي	3.800-	0.00
		بينى	1.600-	0.00

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات المتكررة في قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية ، حيث تراوحت ما بين ( - 3.800 إلى 3.800 ) .

### جدول (3)

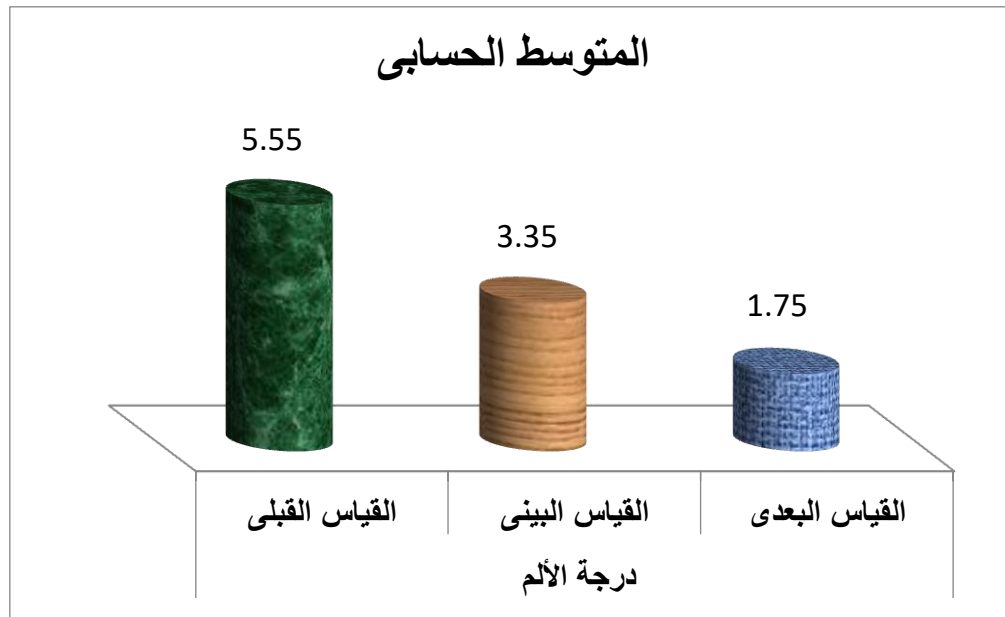
يوضح نسبة التغير بين متوسطات القياسات المتكررة في قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية

ن=10

نسب التحسن %		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الدلالات الاحصائية
البعدي	البينى				القياسات
68.47%	39.64%	0.55	5.55	القياس القبلي	درجة الألم
47.76%		0.85	3.35	القياس البينى	
		1.21	1.75	القياس البعدي	

يتضح من جدول (3) الخاص بالفروق بين متوسطات القياسات المتكررة (القياس القبلي، القياس البينى، القياس البعدي) و جدول (2) والخاص بنسب التحسن للمجموعة التجريبية في قياس درجة الألم:

أولاً : درجة الألم: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البيني لصالح القياس البيني وبنسبة تحسن 39.64%، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي، القياس البيني لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن 47.76%، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدي لصالح القياس البعدي وبنسبة تحسن 68.47%.



شكل بياني ( 1 ) يوضح متوسطات القياس القبلي والبيني والبعدي في قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية .

### مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج وفي ضوء مشكلة البحث وأهدافه وتساولاته ومنهجه والعينة المستخدمة استناداً على: المراجع والدراسات السابقة لتحديد اهم النتائج التي توصل اليها نتيجة اجراء هذه الدراسة توصل الباحثون الى

### مناقشة الفرض الأول الخاص بمستوى تحسن الألم الخاص بفقرات العنقية .

اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في انخفاض مستوى الألم لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح ذلك من جدول (2) ، (3) نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في قياس درجة الألم انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البيني لصالح القياس البيني ونسبة تحسن 39.64%، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي، القياس البيني لصالح القياس البعدي ونسبة تحسن 47.76%، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدي لصالح القياس البعدي ونسبة تحسن 68.47%

يتضح ذلك من الجدول (2) ، (3) نسب التحسن للمجموعة الضابطة في قياس درجة الألم أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البيني لصالح القياس البيني ونسبة تحسن 11.30%، و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي، القياس البيني لصالح القياس البعدي ونسبة تحسن 34.31%، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدي لصالح القياس البعدي ونسبة تحسن 41.74%.

ويرجع الباحثون الفروق بين القياسين باختبار درجة الألم الى تصميم البرنامج التأهيلي المقترح ومدى مناسبة التمرينات لطبيعة الإصابة من حيث إتجاه العمل العضلي والشدة والحجم وفترات الراحة بين التمرينات التأهيلية لمقترحة .

يتفق دراسة تان واخرون (Tan et al. 1992) (14) ودراسة ريتسون فيتز (Fitz Ritsom 1995) م (12) دراسة ران فيل واخرون (Rain Ville et al 1996) (13) دراسة ديبير اي واخرون (DEBRE,ECE,et al 2014) (11) دراسة شان يان شى واخرون chan 2015 yuan-chi (10)

ان التمرينات العلاجية والتدليك لفترة قصيرة يعمل على خفض نسبة الألم ونشاط الدورة الدموية في منطقة الإصابة وتعمل أيضا زيادة القوة العضلية والمرونة واختفاء نسبة الألم

هذا يتفق مع نتائج كل من إقبال رسمي محمد (2009) م (4) أحمد سلامة علي محمد (2010) (1) احمد عبدالرحمن محمد على (2014) م (2) إن التمرينات التأهيلية والتدليك تحسن درجة الألم للفتحات العنقية ويساعد في الوصول الى النتيجة المراد الوصول اليها وهذا لرجوع الوظائف الطبيعية لوضعها الطبيعي مرة اخرى لذا فإن استخدام البرنامج التأهيلي المقترح

أدى الى تحسن درجة الألم للفقرات العنقية للمجموعة التجريبية التي أجري وأظهر هذا التقدم الملحوظ في القياسات البعدية لجميع متغيرات البحث في مستوى درجة الألم للفقرات العنقية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول وهو وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في انخفاض مستوى الألم لصالح المجموعة التجريبية

### استنتاجات البحث :

في ضوء اهداف الدراسة وتساؤلاتها وفي حدود مجال الدراسة وطبيعة العينة التي اجريت عليها الدراسة، ومن واقع النتائج والبيانات التي تجمعت لدى الباحثون وفي اطار المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية:

- يؤثر برنامج التأهيلي الحركي ايجابيا على خفض درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث
- يؤثر البرنامج التأهيلي الحركي ايجابيا على المدى الحركي لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
- يؤثر البرنامج التأهيلي الحركي ايجابيا على قوة عضلات المنطقة العنقية للعينة قيد البحث .

### توصيات البحث:

في حدود عينة الدراسة وبناء على ما توصل اليه الدارس من نتائج يمكن ان يوصي الباحثون بالآتي:

1. تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح فوراً بعد الإصابة وقبل وصولهم الى تيبس مفاصلهم وضعف العضلات.
2. عدم اللجوء للعمليات الجراحية قبل تنفيذ البرنامج ومعرفة نتائجه .
3. اجراء مزيد ممن الدراسات في تأهيل مثل هذه الحالات .
4. الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح قيد البحث للعمل على بناء وتصميم برامج اخرى مشابهة على اسس علمية مناسبة للمراحل السنية المختلفة .
5. الإهتمام بالأسباب التي تؤدي الى حدوث الإصابة وعدم التعرض لها مرة أخرى .

6. الاستمرارية في ممارسة تمرينات المرحلة الثالثة عقب الانتهاء من البرنامج التأهيلي المقترح وذلك للمحافظة على ما تم تحقيقه من تقدم .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

1. احمد سلامة علي : برنامج تاهيلي لعلاج نقط تفجير الألم بعضلات المنطقة العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة . (2010م)
2. أحمد عبد الرحمن محمد : تأثير برنامج علاجي بدني حركي بمصاحبة الحجابة على الأم الفقرات العنقية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2014م)
3. أقبال رسمي محمد : الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر ، القاهرة. (2008م)
4. اقبال رسمي محمد : تأثير برنامج علاجي مقترح على تخفيف الأم المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة ، بحث منشور بالمجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . (2009م)
5. الين وديع فرج (2000م) : اللياقة الطريق الى الحياة العصرية، منشاة المعارف ، الإسكندرية.
6. حمدى احمد وتوت : تمرينات الاطالة والمرونة (وصف تشريحي - اختبارات الطبعه الأولى ، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر والتوزيع. (2012م)
7. صالح بشير سعد : القوام وسبل المحافظه عليه ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية. (2011م)
8. عبدالرحمن عبد الحميد زاهر : علم التشريح الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (2013م)
9. محمد فتحى همدى : علم التشريح الطبي للرياضيين، دار الفكر العربى، القاهرة. (2015م)



## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 10 CHAN,Yuan-Chi,et al (2015) Short-term effects of self-massage combined with home exercise on pain dysfunction syndrome. Journal of physical therapy science.
- 11 DEBRE.ECE. et al (2014) Study on the effect of tens, exercise and friction massage on the masseter regarding masseter- derived cervical myofascial pain. Advances in rehabilitation
- 12 Rain Ville et al (1996) Low Back,Cervical Spine Disorders, or Thopetin North,AM.

## الأمن النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

\* أ.د / محمد وجيه سكر  
 \*\* أ.د / محمد عبدالسلام أبو ريه  
 \*\*\* أ/ فيفي عبد الناصر جمال الدين عطالله

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء والأهم فإن الأمن النفسي يصير مهدداً في أي مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية لا طاقة لها بها، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي لذلك يعتبر الأمن النفسي من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق بعد تحقيق حاجاته الدنيا.

(15: 13)

يعد الأمن النفسي من الحاجات الأساسية التي يعد إشباعها مطلباً رئيسياً لتوافق الفرد في حين عدم إشباعها يشكل مصدراً لقلقه وسوء توافقه. (14: 306)

يعد الأمن النفسي حالة من الطمأنينة النفسية وشعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بخلاف الفرد الذي لا يشعر بالأمن النفسي فكثير مما يتعرض لمشكلات اجتماعية واقتصادية ونفسية، وبالتالي يؤثر على سلوكه وتوافقه مع نفسه والمجتمع (8: 12).

تعتبر العناية بصحة الأفراد النفسية وبناء نفسياتهم بناءاً سليماً أصبح موضوع اهتمام المجتمع المشتغلين بالتربية وعلم النفس في التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع والأمن النفسي التي تهيئ للفرد حياة مستقرة يشعر بالسعادة والرضا. (1: 45)

إن الحالة النفسية التي يعيشها الإنسان تنعكس على تصرفاته وحركاته ومستوى أدائه فكلما كان الطالب مطمئن البال ساكن القلب ارتفع مستوى تحصيله مما ينعكس على نفسه، فالأمن النفسي يحفز الطالب يحفز الطالب ويحسن حصيلة الدراسي وتطوره ويعمل على زيادة تحصيله للمواد التربوية ورفع درجة استجابته لهذه الحاجات. (14: 60)

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

تعتبر التربية الرياضية ركناً من أركان البرنامج التربوي العام فإنها تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية والنهوض بالفرد ليصبح عضواً فعالاً للمجتمع، وتعتبر إحدى وسائل التهذيب التي تستخدم النشاط الجسماني البناء مما يكون له أثر فعال في تنمية أعضائه وأجهزة الجسم وما يحدثه من تأثير على سلوكه كمواطن نافع لنفسه وللمجتمع. (13: 22)

نظراً لأهمية توفير الأمن النفسي لرفع مستوى التحصيل عند الطلاب لما له من آثار مثيرة في نفسه الطالب، وقدرته على التحصيل الدراسي الجديد، كما أن عدم الاطمئنان النفسي له تأثير واضح في الإخفاق والفشل الدراسي حيث يصبح معوقاً لمسيرة الطلاب التعليمية. يحاول الباحثون في هذه الدراسة الكشف عن العلاقات بين الأمن النفسي بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب وتحثهم على الاطمئنان النفسي والكشف على الجوانب التي تؤثر على التحصيل الدراسي لدى الطلاب، ومن هذا المنطلق سوف يقوم الباحثون بدراسة بعنوان "دراسة الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ".

### أهمية البحث والحاجة إليه:

يعتبر علم النفس الإيجابي هو فرع حديث من فروع علم النفس يركز إهتمامه على إكتشاف الإيجابيات وتنمية الإمكانات لدى الفرد والمجتمع وإبراز أفضل ما لديه والشغل على تعزيزه وصولاً الى تحقيق السعادة .

### هدف البحث:

- التعرف على الأمن النفسي وعلاقته بمستوى التحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ من خلال التعرف على العلاقة بين محاور الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

### فروض البحث:

- وجود دالة إحصائية بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ .

- وجود علاقة ارتباطية بين محاور الامن النفسى والتحصيل الدراسى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

**الأمن النفسي:**

هو حالة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والامان والراحة النفسية والاستقرار واشباع معظم حاجاته ومطالبة وعدم الشعور بالخوف أو الخطر والقدرة على المواجهة دون حدوث أى اضطرابات أو خلل. (4: 29)

**التحصيل الدراسي:**

هو مستوى النجاح الذى يصل إليه الطالب فى المجال التعليمى بصفه عامة(اجرائى)

### الدراسات المرتبطة:

#### أولا: الدراسات العربية:

#### 1. دراسة عبد المجيد عواد (2012). (8)

- بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة "دراسة مقارنة بين أبناء الشهداء وأقرانهم العاديين في محافظة غزة , وتهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة , واستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي , وكان مجتمع الدراسة: جميع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة غزة , وتكونت عينة الدراسة الأصلية من (320) طالب وطالبة وكانت أدوات جمع البيانات مقياس الأمن النفسي، مقياس الطموح. إعداد الباحث وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة الثانوية العامة من أفراد العينة العادية وبين متوسطات أقرانهم أبناء الشهداء في مقياس الأمن النفسي.

#### 2. دراسة عبدالله حمدان السهيلى (2005م) (5)

- بعنوان الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام كلية الدراسات العليا , بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية , واستهدف الدراسة التعرف علي الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بمدينة الرياض , إستخدم الباحث المنهج

الوصفي، كما استخدم مقياس الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) وبلغت عينه الدراسة (95) طالب من دور رعاية الأيتام بالرياض يدرسون بالمرحلة المتوسطة والثانوية تتراوح أعمارهم ما بين 13 - 23 عام، وكانت أهم النتائج أتضح أن مستوى الأمن النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع ، توجد علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمعنى كلما زادت عدم الطمأنينة النفسية قل التحصيل الدراسي ، كما أظهرت الدراسة أن الطمأنينة النفسية تزيد من التحصيل الدراسي لدى الطلاب المقيمين بدور رعاية اليتام بالرياض بدرجة مرتفعة عن باقية أفراد المجتمع.

### 3. دراسة عبد الناصر دهنان (2002 م) (6)

- بعنوان مركز السيطرة والضبط وعلاقته بالأمن النفسي لدي طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية، وتهدف الي الكشف عن العلاقة بين مركز السيطرة والضبط والامن النفسي لدي طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية في أمانة العاصمة استخدم المنهج الوصفي اختيرت للبحث عينة رئيسية بالطريقة العشوائية قام الباحث بتصميم مقياسين أحدهما لقياس مركز السيطرة والضبط والاخر لقياس الامن النفسي واسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مركز السيطرة والضبط والامن النفسي وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين مركز السيطرة والضبط والامن النفسي تبعا للجنس ولصالح الذكور توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين مركز السيطرة والضبط والامن النفسي تبعا للمرحلة الدراسية الاساسية والثانوية ولصالح المرحلة الثانوية<sup>0</sup> يسهم مركز السيطرة داخليا - خارجيا في تحديد الشعور بالامن النفسي.

### 4. دراسة غادة عبد المنعم حسين إبراهيم الرويني (2019م) (9)

- بعنوان برنامج تروحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ، وتهدف الدراسة الي التعرف على تاثير البرنامج تروحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ ،استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتكونت عينته الدراسة من (82) طالب تم إختيارهم بالطريقة العمدية من بين طلاب الفرقة الرابعة ، واستخدمت الباحثة مقياس المن النفسي كأداة لجمع البيانات ، وكانت أهم نتائج الدراسة تحسين المن النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ نتيجة إستخدام البرنامج التروحي المقترح.

## 5. دراسة جميل الظهر اوى (2007م) (3)

- بعنوان "الأمان النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة وعلاقتها بإتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي " تناولت هذه الدراسات الأمان النفسي في المجتمع الفلسطيني في قطاع غزة كانت هذه الدراسات على عينه قوامها 395 طالب وصالبه من ثلاث جامعات (غزیه) الجامعة الإسلامية – جامعة الأقصى – جامعة القدس المفتوحة وكان أهم نتائجها الكشف عن وجود ارتباط دالّ إحصائيًا بين الأمن النفسي والإتجاه نحو الانسحاب، وأن مستوى الأمن النفسي ارتبط طرديًا بإيجابية الإتجاهات، كما أظهرت النتائج فروق دالة إحصائيًا في الأمن النفسي بين الطلبة، تبعًا لخطورة منطقة سكن الطالب لصالح سكان المناطق الحدودية والمناطق القريبة من المستوطنات والمناطق التي أُجّيتحت أكثر من مرة في حين لم توجد فروق دالة إحصائيًا، حسب متغيري الجنس (طالب/ طالبه) وتعرض أفراد أسرة الطلاب لأخطار الاحتلال (المتضررين/ غير المتضررين)

## ثانيًا: الدراسات الأجنبية.

## 1. دراسة جوشي joshi (١٩٨٥م) (18)

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور عدم الشعور بالأمن النفسي والتحصيل الأكاديمي واستخدم الباحث مقياس الشعور عدم الشعور بالأمن النفسي، وبلغ قوام العينة (٢٤٠ طالباً) و(١٢٠ طالبة) ممن حصلوا على درجات عالية واعتبروا من ذو الأمن النفسي العالي (١٢٠) اعتبر الأمن النفسي لهم واطناً ، واستخدم اختبار وتم الاعتماد على الدرجات وأخذ متوسطها.، وأسفرت النتائج عن أن المجموعة التي تشعر بالأمن النفسي كانت أعلى من درجات المجموعة التي لا تشعر بالأمن النفسي ولكن الارتباط غير دال.

## 2. دراسة روبرت وجون (Robert and john) (1996)، (17)

- بعنوان "دراسة العلاقة بين الشعور بالأمن النابع من الارتباط بالوالدين وأعراض الاكتئاب النفسي" وتهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالأمن النابع من الارتباط بالوالدين وأعراض الاكتئاب النفسي ، ودور الشعور بالأمن في الاختلال الوظيفي وانخفاض مستوى تقدير الذات. وتكونت العينة من (481) طالباً وطالبة جامعية من ثلاث جامعات أمريكية. واستخدم الباحث مقياساً للأمن النفسي من إعداد شيفر. وأظهرت النتائج وجود

علاقة دالة بين العلاقات غير الحميمة والنقص في الشعور بالأمن، وتوصل الباحث إلى أن انعدام الأمن يؤدي إلى ظهور أعراض مرض الاكتئاب.

### 3. دراسة فوجرتي وايت vogartyb- white (16) (102) (1994)

- بعنوان " الاختلافات بين القيم والشعور بالأمن النفسي والتوافق لدى الطلاب المحليين والأجانب في أستراليا" وتهدف الدراسة إلى التعرف على الاختلافات بين القيم والشعور بالأمن النفسي و التوافق لدى الطلاب المحليين والأجانب في أستراليا وكانت العينة تتكون من (218) طالبا منهم (112) طالبا استراليا (106) طالبا أجنبيا، وأظهرت النتائج أن الطلاب الأجانب أكثر شعورا بالأمن النفسي و أكثر تفوقا من الطلاب الأستراليين، وأنهم أكثر تركيزا على القيم المتعلقة بالعادات والتقاليد.

#### اجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الاسلوب المسحي وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

#### مجتمع وعينة الدراسة:

#### مجتمع الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ والبالغ عددهم (290) طالب .

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ للعام الجامعي (2016-2017م) والبالغ قوامها (90) طالب بنسبة مئوية قدرها (31.3 %)، من مجتمع الدراسة.

كما تم اختيار (16) من الطلاب بنسبة مئوية قدرها ( 5,51 5 % بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية

## وسائل جمع البيانات:

- مقياس الامن النفسى (اعداد هدى الشميمرى) (اسيا بركات) مرفق 1
- أهداف المقياس:

تشخيص الامن النفسى لدى العديد من الفئات الاكلينكية فى مجال صحة ,مرض ,ذوى الاحتياجات الخاصة ,فى مجال البحوث النفسية والاجتماعية , فى جميع المراحل العمرية للفرد ابتداء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشيخوخة .

## وصف المقياس

تحتوى الاستمارة على (4) محاور و(54) عبارة:

1. الحياة العامة والعلمية للفرد(18) عبارة
  2. الحالة المزاجية للفرد(10) عبارات
  3. العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد(12) عبارة
  4. تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل (14) عبارة
- الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر - 162) درجة حيث يشير الدرجة المرتفعة إلى الامن النفسى ,بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة الامن النفسى وهى على النحو التالى:
- 162-131 أمن نفسى مرتفع جدا
  - 130-97 أمن نفسى مرتفع

## المعالجات الإحصائية:

اعتمد الباحثون على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات احصائيا وتم معالجة البيانات عن طريق برنامج SPSS وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي: معامل الانحدار البسيط, المتوسط, الوسيط, معامل بيتا, اختبار دلالة الفروق (ت). الانحراف المعياري, معامل الارتباط البسيط, معامل الالتواء, تحليل التباين, ANOVA , (بيرسون), التقلطح

## عرض ومناقشة النتائج:

1. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات الامن النفسى لطلاب الفرقة الرابعة بالكلية ودرجاتهم فى التحصيل الدراسي



## جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لدرجات الطلاب علي محاور مقياس الأمن النفسي ودرجات التحصيل الدراسي ن=90

م	المحاور	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفلطح	الالتواء
1.	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	درجة	19.71	20.00	2.30	0.37	-0.40
2.	الحياة العامة والعملية للفرد	درجة	25.01	25.00	3.65	-0.83	-0.04
3.	الحالة المزاجية للفرد	درجة	17.69	17.50	2.81	-0.73	0.26
4.	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	درجة	16.43	16.50	3.01	-1.17	-0.10
	المجموع الكلي لمقياس الأمن النفسي	درجة	78.84	79.00	8.25	-0.50	-0.19
	درجات التحصيل الدراسي	درجة	4750.23	4809.00	643.45	4.52	-0.77

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الطالبات) في محاور مقياس الأمن النفسي ودرجات التحصيل الدراسي ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الاعتدالي مما يُعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

## جدول (2)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات محاور مقياس الأمن النفسي لطلاب الفرقة الرابعة بالكلية ودرجاتهم في التحصيل الدراسي ن=90

المتغيرات	تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل	الحياة العامة والعملية للفرد	الحالة المزاجية للفرد	العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	المجموع الكلي لمقياس الأمن النفسي
تكوين الفرد ورؤيته للمستقبل					
الحياة العامة والعملية للفرد	0.322*				
الحالة المزاجية للفرد	0.170	0.335*			
العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي	0.263*	0.329*	0.428*		
المجموع الكلي لمقياس الأمن النفسي	0.575*	0.766*	0.692*	0.729*	
مستوى التحصيل الدراسي	0.456*	0.493*	0.517*	0.607*	0.742*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.217$

يوضح جدول ( 2 ) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات محاور مقياس الامن النفسي لطلاب الفرقة الرابعة بالكلية ودرجاتهم في التحصيل الدراسي ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما

بين (0.170 إلى 0.766)

يتضح من خلال ذلك أنه يوجد علاقة ارتباط بين الامن النفسي لطلاب الفرقة الرابعة وبين درجاتهم في التحصيل الدراسي وهذا يؤكد ماتوصلت إليه .

نتائج دراسة **عبد الله الصلاحي (1995) (7)** أن مستويات التحصيل للمجموعة التي تشعر بالامن النفسي كانت أعلى من مستويات التحصيل للمجموعة التي لا تشعر بالامن النفسي تشير نتائج دراسة **عبد الله السهيلي (2005) (5)** أن الطلاب الذين كانوا مطمئنين نفسياً ارتفع تحصيلهم الدراسي فالامن النفسي يحفز الطلاب لتحصيلهم الدراسي وان شعور الطلاب بالامن النفسي من المتطلبات النفسية بالصحة النفسية.

يذكر **محمود عطا حسين (2005) (14)** أن زيادة درجة الثقة بالامن والطمأنينة عند الافراد تساعد على تزايد المفاهيم عن الدات أثر ايجابية ويكونوا أكثر شعور بالامن من دوى الدرجات المتوسطة والمنخفضة

ويشير **إياد الاقرع (2005) (2)** أن الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية وتستمر حتى الشيخوخة، حيث إن جذوره تمتد من الطفولة، الغنسانية عبر المراحل العمرية المختلفة، وأمن المرء يصبح مهدداً إذا تعرض ما إلى ضغوطات نفسية وإجتماعية لا طاقة بها في أى مرحلة من تلك المرحل، يؤدي مما إلى الإضطراب، لذا فالأمن النفسي يعد من من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان.

ويضيف **جميل الطهراوى (2007) (3)** أن الأمن نفسياً هو الذى يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية غير لحياته معرضة للخطر والامن نفسياً يكون فى حالة توازن أو توافق أمني. (2008) كما يرى الشريفين أن فقدان الشعور بالأمن النفسى لدى طلبة الجامعات قد يؤدي إلى مجموعة من الأعراض المرضية مثل: التسلطية فى التفكير والمواقف والسلوك وفقدان

الثقة بالنفس، والشك والخوف، وانعدام الثقة بالآخرين، واللامبالاة، والعذوانية، وغيرها من الأعراض التي قد تؤثر بشكل مباشر في الحالة النفسية للطالب.

### الاستنتاجات

- في ضوء مجال الدراسة والهدف منها واستناداً على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية وتفسير للنتائج وفي ضوء نطاق مجتمع الدراسة، وفي حدود عينة الدراسة وبعد عرض ومناقشة نتائج الدراسة توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الامن النفسي لطلاب الفرقة الرابعة بالكلية ودرجاتهم في التحصيل الدراسي

### التوصيات

- اسناداً على ما توصل إليه الباحثون وفي ضوء نتائج وهدف الدراسة يوصى الباحثون:
- إعداد برنامج لتحسين الأمن النفسي لدى طلبة الثانوية العامة.
  - عمل ندوات ارشادية لتحسين الامن النفسي داخل المدارس.
  - عمل دورات خاصة لطالبات الجامعة لتحسين مستوى الامن النفسي لديهم.
  - لفت أنظار القائمين على المناهج بجميع المراحل التعليمية بضرورة وضع دروس تهتم بالجانب النفسي.

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

1. أبو عبد الله حمد إسماعيل : صحيح البخاري، دار الفكر، بيروت (2010م)
2. إياد محمد نادى الأقرع : الشعور بالأمن النفسي وتأثيره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح.
3. جميل الطهراوى (2007م) : الامن النفسى لدى طلبة الجامعات فى محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الإنسحاب الإسرائيلى، مجلة الإسلامية، الإنسانية سلسلة الدراسات.
4. سوزان بسيونى، عبير الصبان (2011م) : العنف وعلاقته بالامن النفسى لدى طالبات الجامعة

- مجلة كلية التربية ,جامعة المنصورة .
5. عبد الله حمدان السهيل  
(2005م) : الامن النفسى وعلاقته بالتخصيل الدراسى لدى طلاب رعاية الايتام بالرياض ,كلية الدراسات العليا , الرياض .
  6. عبد الناصر دهنان  
(2002م) : مركز السيطرة الضبط وعلاقته بالامن النفسى لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية – رسالة ماجستير – جامعة صنعاء – اليمن .
  7. عبدالله محمد الصلاحى  
(2003م) : إدراك الأطفال للأمن النفسى من الوالدين وعلاقته بالقلق و اليأس مجلة دراسة نفسية المجلد 13 العدد 2 .
  8. عبد المجيد عواد مروزق  
أبو عمرة (2012م) : الأمن النفسى وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسى لدى طلاب الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر .
  9. غادة عبد المنعم الروينى  
(2019م) : برنامج ترويحى لتحسين الأمن النفسى لطلاب كلية تربية رياضية جامعة كفرالشيخ , رسالة دكتوراة قسم الإدارة والترويح الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة السكندرية.
  10. فاطمة إبراهيم إبراهيم صقر  
(1982) : العلاقة بين المستوى الاجتماعى وممارسة النشاط الرياضى لدى تلميذات المرحلة الثانوية لمحافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
  11. فايقة محمد بدر (2007م) : أساليب التفكير وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات جامعة – الملك عبد العزيز بجدة المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 17 العدد 54. ص200: 229 .
  12. محمد محمد الشحات  
(2007م) : تدريس التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
  13. محمود زياد حمدان  
(1984م) : تقسيم وتوجيه فاعلية التدريس، جدة، الدار السعودية للنشر .

14. محمود عطا حسين : الشعور بالأمن النفس في ضوء متغيرات المستوى والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، مجلة تربوية.
15. وفاء علي سليمان عقل (2009م) : الامن النفسى وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا ,كلية التربية , رسالة ماجستير ,الجامعة الاسلامية .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

16. **Vogartyb white gerald** : differences between values of australian ,colin abovinginal and NON – abovinginal students , sornal of cross cultural psychology grol 25 .
17. **Robert, John (1995)** : Adult Attachment Security And Symptoms Of Depression, journal of personality and social psychology, Vol 70, No (2).
18. **Joshi, D.D. (1985)** : Role of security- insecurity feeling in academic achievement. Perspectives in psychological research's , Vol.8.

## تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض القدرات البدنية و المستوي الرقمي لسباحي الزعانف

\* أ. د / ماجد محمود محمد  
 \*\* د / محمد عبدالعليم الجبري  
 \*\*\* أ / محمد مجدي إبراهيم العبادي

### مقدمة البحث :

يسعى التدريب الرياضي الي تطوير وتوجيه القوة البدنية والفنية للفرد الرياضي نحو تحقيق أعلى مستوي ممكن ، حيث أن التطور العلمي في مختلف علوم الرياضة أضاف كثيرا من أساليب وطرق التدريب الحديثة التي يمكن الاستفادة منها في تحسين فعالية عملية التدريب، ومن أهم هذه الطرق الحديثة الكروس فيت وإستخدامة في تنمية القوة العضلية والسرعة وبعض القدرات البدنية الخاصة ليس في سباحة الزعانف فقط ولكن في مختلف الرياضات، حيث أن الإعداد البدني للسباحين عامة وسباحي الزعانف خاصة أصبح من أهم الوسائل لتحسين المستوي الرقمي، وخاصة في ظل إستخدام البعض لتدريبات القوة التقليدية التي بدأت تصيب السباحين بالملل وكونت لدي بعض منهم كراهية شديدة للتدريب الأرضي مما دفع بعض الناشئين في المراحل العمرية المختلفة لأهمال التدريب الأرضي وعدم رغبتهم في تحقيق أزمدة قياسية، كما دفعت البعض الآخر لترك رياضة السباحة والاتجاه لصالات الأثقال من أجل الضخامة العضلية والحصول علي جسم يتسم بالقوة وبأستخدام وسائل غير أمنة كالهرمونات وتحت إشراف مدربين غير متخصصين، لذا كان من الضروري إيجاد طريقة علمية وأمنة لزيادة القوة العضلية والقدرات البدنية الخاصة بسباحة الزعانف وفي نفس الوقت قادرة علي جذب السباحين علي التدريب الأرضي فأصبح السباحين الممارسين للكروس فيت يمارسون رياضتين في أن واحد وفي نفس الوقت يجدون الجسم المتميز الذين يريدون الحصول عليه وتحقيق الأزمدة القياسية والوصول للأنجاز.

ويعرف "نيكولاس موراى" (2019م) "NicholasMurray" أن الكروس فيت هي رياضة تجمع بين جوانب متعددة من اللياقة الهوائية واللاهوائية،مثل تدريب المقاومة،تدريب القلب والأوعية الدموية ، وحركات الجماز وكلها تمارين مصممة لتحسين اللياقة العامة للأفراد. (3.20)

\* أستاذ المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.  
 \*\* مدرس بقسم التريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.  
 \*\*\* باحث ماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

ويعرف أحمد عوض حسن (2019) وآخرون أن الكروس فيت طريقة معاصرة لتدريب القدرات البدنية من خلال تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام من تطوير القدرات الهوائية والتحمل والسرعة والتوازن والقوة عن طريق رفع الأثقال والجمباز الذي يتم بأداء معقد. (2.1)

ويري "فابيو دمونسكي وآخرون" (2020) "Fàbio Dominski" & "ather" أن لاعبي الكروس فيت يتميزو عن مختلف الرياضيون وذلك في المهارات الجسدية والعوامل المتعلقة بالصحة إضافة إلى ذلك الاستمتاع والتحدي في المنافسة. (7.19)

ويشير كل من "مورتيزشومان" و"وينتررونيستاد" (2019) "Mortiz & Bent r" إلى أهمية تدريبات القوة للسباحين لتحقيق النجاح التنافسي علي المستوى الدولي والمحلي ويجب أن تشمل البرامج الخاصة بهم علي تدريبات المقاومة طوال العام اما للمحافظة علي القوة أوزيادتها أو لتحسين أنماط الحركة والحد من خطر الأصابة. (5.21)

ويري "أشرف محمد جمعة" (2019) أن عدم كفاية القوة العضلية يؤثر سلبا علي مستوى إتقان وتطوير الأداء المهاري في السباحة حيث أن جسم السباح يتحرك للأمام عن طريق محصلة القوة الناتجة عن حركات الذراعين وضربات الرجلين متخذا الوضع الأفقي داخل الماء لذلك فأن أداء المهارات الخاصة بالسباحة يتطلب حد أقصى من القوة العضلية. (52.2)

ويري الباحثون من خلال خبراته في مجال تدريب اللياقة البدنية في القرية الأولمبية جامعة المنصورة وبعض الأندية الأخرى وكذلك بعد الاطلاع علي شبكة المعلومات الدولية أن هناك اهمال في التدريب الأرضي وعدم الأهتمام بتدريبات القوة العضلية سواء بأستخدام وسائل حديثة مثل الكروس فيت أو التدريبات التقليدية، ومن خلال المقابلة الشخصية لبعض مدربي السباحة للناشئين واطلاع الباحثون علي البرامج التدريبية المختلفة لناشئي السباحة تبين لهما أنها تفتقر إلي التدريبات الخاصة بالقوة العضلية بالسباحة والاعتماد علي التدريب المائي بصورة أساسية .

ولذا فإن هذا البحث يعتبر محاولة علمية لتطوير وتوجيه تدريبات القوة وبعض القدرات البدنية الخاصة علي المستوى الرقمي لسباحي الزعانف.

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلي التعرف علي " تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي الزعانف " .

**فروض البحث :**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوي الرقمي لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي لصالح القياس البعدي.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:****1- "الكروس فيت crossfit"**

هو إتجاه وظيفي يسعى للحد من الأداء البشري لعدد من الحركات البسيطة والتي لا يمكن إختزالها وتعد وظائف غير قابلة للتجزئة تعلم الرياضي كيفية الرمي والقفزواللكم والسكوات ولنح والدفع والتسلق والتجديف والسباحة ،إلي جانب سلامة وأداء التمرين الصحيح كل هذا يتم بشكل فردي او بشكل جماعي في مسابقة تعتمد علي قوة وسرعة الأداء . (5.25)

**2- القدرات البدنية:**

هي عبارة عن مقدرة الجسم علي الاحتفاظ بمستوي ثابت في إستمرار الأداء وتحمل العبء الواقع علي الوظائف الحيوية كالدورة الدموية والتنفس الهوائي في مواجهة التغيرات الداخلية التي تظهر نتيجة العمل البدني. (12.6)

**3- مستوي الانجاز الرقمي في السباحة:**

هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمي في السباقات ويقاس بالزمن. (6،15)

**4- ناشئ سباحة الزعانف:**

هو الناشئ الذي يمارس سباحة الزعانف بدءا من 11 عام أو أقل مرحلة (E) ويطلق عليها (مرحلة ما قبل المنافسة) حتي المرحلة (B) من 16 – 17 عام. (5.18)



**5- سباحة الزعانف :**

هي تطور الزعانف المونو أو الزعانف المزدوجة سواء في مسابقات السطح أو في مسابقات تحت الماء عن طريق القوة العضلية للسباحين فقط بدون استخدام أي آلية أو حتى بالطاقة العضلي. (3. 18)

**الإطار النظري:****- الكروس فيت والاعداد البدني في سباحة الزعانف:**

إن الوصول إلي أفضل النتائج والمستويات الرقمية في رياضة السباحة في بشكل عام ورياضة الزعانف بشكل خاص يرتبط بعدة عوامل أهمها النواحي البدنية والتي اذا توافرت في السباح بدرجة معينة أمكن التنبؤ بوصول السباح للإنجاز ولكن يجب أن يتم ذلك عن طريق الكروس فيت حيث أنه يلبي متطلبات السباحين في كافة النواحي البدنية والوظيفية لما يحتويه من تنوع في تمارين الأثقال والسرعة والمرونة والجمباز والتحمل الدوري التنفسي كلها داخل الوحدة التدريبية الواحدة مما يوفر القدرات البدنية الخاصة الخاصة والضرورية للنشاط الممارس.

ويذكر "مصطفى سمير (2018) وآخرون أن الاعداد البدني أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء مبتدئاً أو متقدماً فهو من الأسس العامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية وغالباً ما يتم إعداد القدرات البدنية للاعب قبل أن في تدريبه من الناحية المهارية وعلي ذلك فأن القدرات البدنية تعتبر من المتطلبات الأساسية لأي رياضة. (5.14)

ويتفق كل من "أحمد عوض ، نيكولاس مواري ، جلاسمان (2019) Nicholas Murray

& Glassman" أن الكروس فيت تم الجمع فيه بين الشدة العالية والتنوع المستمر بين التمارين الوظيفية والأوزان المجزئة ونطاق الحركة وتدريب القدرة ومساراتها والمرونة والسرعة وجميع عمليات الأيض ذات الصلة في قيمة واحدة لذا فأن الكروس فيت رياضة اللياقة البدنية . (5.1)

ويذكر "محمد محمود عبد التواب" (2016) نقلاً عن "وائل حنفي" أن سباحة الزعانف تعتبر أحد أهم أنواع الرياضات التي أعيد تنظيمها حديثاً بالرغم من قدم نشأتها حيث ارتبطت بريضة الغوص في بداية نشأتها حيث إرتبطت بريضة الغوص ويذكر ليوناردو دافنشي في أوائل القرن

الثامن عشر صمم أنبوباً للتنفس ( سنوركل ) وصمم أيضاً زعانف ترتدي في الأيدي والأقدام تساعد الغواص علي السرعة العالية.

فقد أجريت أول بطولة رسمية في سويسرا عام ( 1967 ) وقد تم تحسين أداء الزعانف التقليدية المصنوعة من المطاط وقد إستخدم السباحون نوعاً من الزعانف ذات النصال المصنوعة من رقائق الصلب وفي أول السبعينيات تم ظهور زعانف الزعانف المصنوعة من الألياف الزجاجية وذلك في بطولة برشلونة والذي إستخدمها السباحون الروس لأول مرة وقد تبنت جميع الدول هذا النوع من الزعانف واشاد به جميع السباحين لخفته ومرونته وقلة إجهاد الجهاز العصبي وظهرت زعانف المونو والتي غيرت التصور تماماً في سباحة الزعانف وقد تكيف السباحون مع هذا التكنيك الجديد للسباحة بالزعانف. ( 3.12 )

### القدرات البدنية في السباحة :

#### - القوة العضلية: Muscular strength

تعتبر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية عامة وكذلك التفوق فيها وكذلك للوصول إلى المستويات العالية، وقد تكون من أهم العناصر على الإطلاق في الأداء الرياضي. (176:3)

وتعرفها نورا أبو المعاطي (2012) وآخرون بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس. (55:16)

ويذكر مصطفى سمير (2018) وماجلشيو Maglisco أن هناك ثلاث مبادئ أساسية لتنمية القوة العضلية لدى السباحين وهي:

- يجب أن تؤدي التدريبات بنفس سرعة الأداء في السباحة .
- يجب أن تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق الأداء في السباحة بقدر الإمكان.
- يجب التدرج في زيادة المقاومة. ( 7.14 )
- السرعة Speed (مفهومها ، أشكالها)

يؤكد أبو العلا عبد الفتاح وحازم حسين سالم (2011) ان السرعة تعتبر في المجال

الرياضي من القدرات البدنية الأساسية والهامة التي تلعب دورا في تحسين وتقدم مستوي الكثير من الرياضيين مختلف الالعب الفردية والجماعية فأغالبية هذه الالعب تعتمد علي السرعة كعنصر أساسي فيها عند أداء المهارات المختلفة. ( 4. 148)

ويري عويس الجبالي (2001) أن السرعة تمثل إحدى القدرات البدنية الهامة والمتطلب الضروري لمعظم الأنشطة الرياضية ، حيث تساعد الرياضي علي الاداء بأقصى سرعة.

(432.10)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح(1994) أنه عند تنمية السرعة يجب تنمية كلا من :

- تنمية سرعة رد الفعل.
  - تنمية أجزاء المهارة للوصول إلي أقصى سرعة.
  - تنمية السرعة القصوي للتردد الحركي " سرعة حركة الرجلين والذراعين"
- ويستخدم لتحقيق ذلك تدريبات خاصة لتنمية مكونات السرعة المختلفة في شكل يتلائم مع متطلبات تنفيذ السباق. (5. 141)

#### - المرونة Flexibility

ويذكر محمد شوقي كشك وأمر الله البساطي 2001م أن المرونة تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، ويعبر عن ذلك إما بدرجة الزاوية أو بخط يقاس بالسنتيمترات، وهي تعني قدرة اللاعب على تحريك جسمه أو جزء من أجزائه خلال مدى حركي واسع دون توتر مفرط غير مناسب للمفاصل والعضلات.

(80 :13)

#### الدراسات المرجعية:

##### 1- وجدان سامي عبد الحميد محمد (2019)

" تأثير تدريبات الكروس فيت علي الكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لسباحي 400متر حرة " وكان من أهم أهداف الدراسة التعرف علي تأثير مجموعة من تدريبات الكروس فيت علي الكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لسباحي 400متر حرة وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما (ضابطة) وإحداهما (تجريبية) وقد بلغ حجم العينة

(20سباح) وقد اشارة النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت تدريبات الكروس فيت عن المجموعة التي إستخدمت التدريبات العادية. (17)

## 2- أشرف محمد جمعة (2019)

" تأثير بعض تدريبات القوة العضلية علي المستوى الرقمي لسباحي الزعانف " وكان من أهم أهداف الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات القوة العضلية لمنطقة الجذع علي المستوى الرقمي لسباحي الزعانف وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ( تجريبية ) والأخرى (ضابطة) وبلغت العينة 20 سباحا وقد اشارة النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات القوة العضلية كان له تأثيرا إيجابيا في تطوير وتحسين المستوى الرقمي لسباحي الزعانف. (2)

## 3- مصطفى عبد الناصر حسين أبو الليل (2016)

" فاعلية برنامج تدريبي مقترح للارتقاء بالمستوي الرقمي لسباحة الزعانف " وكان من أهم أهداف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية قيد البحث ( رشاقة - مرونة - قدرة) علي زمن أداء 50 متر، 100 متر بالسباحة المزدوجة وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما (تجريبية) والأخرى (ضابطة) وبلغت العينة 18 سباحا وقد اشارة النتائج حدوث تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف. (15)

## إجراءات البحث :

إستخدام الباحثون المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لملائمته طبيعة هذا البحث.

## - توصيف مجتمع وعينة البحث:

جدول ( 1 )  
توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
المقترح	40.00%	10	المجموعة التجريبية	1
المتبع	40.00%	10	المجموعة الضابطة	2
-	20.00%	5	المجموعة الاستطلاعية	3
-	100%	25	العينة الكلية للبحث	

## أسباب إختيار العينة

1. أن يكون اللاعب من ناشئي القرية الأولمبية جامعة المنصورة.
2. الانتظام في التدريب.
3. أن ينضم اللاعبين لتجربة البحث بموافقة ولي الأمر.

## شروط إختيار العينة

- أن يكون السباح قد شارك في بطولات الجمهورية خلال العامين السابقين.
- يتم تدريب العينة داخل النادي تحت نفس الظروف وتحت رعايه الباحثون.
- موافقه افراد العينة على المشاركة في اجراء القياسات خلال مرحله المنافسات.
- الانتظام في التدريب مرحلة الاعداد العام والخاص السابقين.

## تجانس وتكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية – الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في الجدول ( 2 ) ، ( 1 ) :

## جدول ( 2 )

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث.

(ن=25)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	16.45	16.00	0.51	2.65
2	الطول	سم	178.00	178.00	3.80	0.00
3	الوزن	كجم	73.80	74.00	3.65	0.16-
4	العمر التدريبي	سنة	3.20	3.00	0.89	0.67
5	مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.15	9.00	1.95	0.23
6	القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	241.05	240.50	2.31	0.71
7	السرعة القصوي عدو 30متر	ث	3.67	3.55	0.41	0.88
8	القوة العضلية للذراعين	عدد	16.05	16.00	2.52	0.06
9	القوة العضلية للبطن	عدد	43.65	43.50	3.77	0.12
10	قوة عضلات الطرف العلوي (1rm) Bench press	كجم	22.00	20.00	2.45	2.45
11	قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	كجم	29.00	30.00	3.74	0.80-
12	المستوي الرقمي 100م زعانف	ث	51.46	51.23	1.74	0.40

يتضح من جدول ( 2 ) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (3-) و (3+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

### تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في ضوء المتغيرات قيد البحث والتي قد تؤثر على البحث ويوضح جدول (3) تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

### جدول رقم ( 3 )

تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية- الضابطة) في الاختبارات قيد البحث

(ن=1 ن=2=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
			المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	
1	مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.20	1.87	9.10	2.13	0.11
2	القوة العضلية للذراعين	عدد	16.10	2.69	16.00	2.49	0.09
3	القوة العضلية للبطن	عدد	43.60	3.57	43.70	4.16	0.06
4	القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	240.20	1.55	241.90	2.69	1.73
5	السرعة عدو 30متر	ث	3.67	0.49	3.68	0.34	0.06
6	قوة عضلات الطرف العلوي (1rm) Bench press	كجم	22.00	2.58	20.70	1.70	1.33
7	قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	كجم	29.00	3.94	27.80	4.61	0.63
8	المستوي الرقمي 100متر زعائف	ث	51.52	1.93	51.41	1.63	0.14

تج (18، 0.05) = 2.10

يتضح من جدول ( 3 ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قيد البحث للمجموعتين التجريبيتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات في جميع الاختبارات، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

### أدوات جمع البيانات :

### الادوات والاجهزة المستخدمه فى القياس

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ، وحدة القياس السنتيمتر .

- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن ، وحدة القياس الكيلوجرام.
- دكة صدر ، حامل بار.
- بار، أثقال ابتداءا من 2.5 كيلو جرام .
- ساعة إيقاف لأقرب 1/100 من الثانية.

### خطوات تنفيذ البحث :

قام الباحثون باتباع الخطوات التنفيذية للبحث كالآتي :

### الخطوات التحضيرية :

- الحصول علي موافقة مدير القرية الأولمبية جامعة المنصورة علي الدراسة قيد البحث علي سباحي الزعانف بقطاع الناشئين حيث أن الباحثون المعد البدني الخاص بقطاع الناشئين .
- تم أخذ موافقة أولياء الأمور علي تطبيق الدراسة قيد البحث وإجراءات القياسات علي السباحين .
- إختيار وتدريب المساعدين وتوصيف طبيعة عملهم داخل البحث.

### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من الثلاثاء (3/ 9 /2019) إلي الثلاثاء الموافق (10/1 /2019) علي مجموعة من (5) سباحين من نادي جزيرة الورد بالمنصورة.

- هدف الدراسة:

1. تصميم إستمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل سباح.
  2. إكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات لتحديد أفضل طريقة للقياس.
  3. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والتدريبات المقترحة قيد البحث.
  4. التأكد من مناسبة الاختبارت لأفراد عينة البحث.
  5. تدريب المساعدين علي أساليب القياس المستخدمة في البحث وكيفية إجراء تلك القياسات وترتيبها.
  6. التأكد من مناسبة الاحمال البدنية المستخدمة بالبرنامج لطبيعة المرحلة السنية.
- أهم نتائج الدراسة:

1. الكشف عن الصعوبات التي قد تواجه تطبيق البرنامج .
2. تدريب أفراد عينة البحث علي طريقة إستخدام الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

3. التأكد من سلامة الأجهزة وعمل صيانة لها كأجراء إحترازي منعا لحدوث إصابات بين السباحين.

4. تم تدريب المساعدين علي أساليب القياس وكيفية إجراءها.

5. تم التأكد من مناسبة الأحمال لعينة البحث قيد الدراسة.

6. وضع جدول وترتيب مناسب لأجراء القياسات.

7. وضع تصميم أمن لتطبيق وحدات البرنامج التجريبي.

### الدراسة الأساسية:

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعات البحث خلال الفترة من السبت الموافق 2019/10/13 إلي الإثنين الموافق 2019/10/22

### التجربة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من السبت الموافق ( 2019/11/2 ) حتي السبت الموافق (2020/2/1)

### تصميم وتقنين محتويات البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بسموح للمراجع العلمية المتخصصة في مجال تدريب الكروس فيت والسباحة وسباحة الزعانف، وإستعان بالمراجع الحديثة في تصميم المجموعات التدريبية الخاصة بالتدريبات الأرضية للسباحين وبناءا علي إستطلاع رأي الخبراء استقر الباحثون علي تطبيق البرنامج التدريبي بأستخدام الكروس فيت مدة (12 أسبوع) بمعدل (3) وحدات أسبوعية ليصل إجمالي الوحدات (36) وحدة خلال الموسم التدريبي فترة (الإعداد الخاص) .

### ثانيا خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

اتبع الباحثون الخطوات التالية في تصميم برنامج التدريبي:

1. تحديد هدف البرنامج.
2. تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
3. إجراء الأختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
4. تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
5. تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة الحمل.



6. تحديد الزمن الكلي للتدريب وتوزيع الزمن علي الأعدادات المختلفة .
7. تقسيم أزمدة كل إعداد علي المحتوي الفني للبرنامج وفقا لما يراه المدرب.

### هدف البرنامج:

حدد الباحثون هدف برنامج التدريب المقترح في محاوله لتطوير القدرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100متر زعانف والوصول للإنجاز وذلك عن طريق تدريبات الكروس فيت المقترحة.

### الأسس العلمية التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

1. أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعه لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للسباحين.
2. أن تتناسب محتويات البرنامج مع قدرات السباحين دون التعارض مع الحمل التدريبي
3. أن يكون تركيز التدريبات المقترحة علي المجموعات العضلية التي يحتاجها السباح خلال الأداء وعلي جميع أجزاء الجسم.
4. تنوع محتويات البرنامج واتسامه بالمرونه.
5. مراعاة مبدأ تموج وتدرج الحمل التدريبي.
6. مراعاة تشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

### محددات البرنامج التدريبي:

حدد الباحثون فترة تنفيذ برنامج التدريب المقترح (12) أسبوع تدريبي، وافترض أنها مناسبة لتحقيق هدف بحثه، وذلك بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعيا.

### جدول ( 4 )

#### محددات البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج التدريبي	الفترة
1	مدة البرنامج التدريبي	12 أسبوع
2	عدد الوحدات اليومية في الأسبوع	3 وحدات أسبوعية
3	زمن الوحدة التدريبية	120ق
4	الزمن الكلي في الأسبوع	360ق
5	إجمالي زمن البرنامج	4.320
6	زمن الأحماء	20% من زمن الوحدة الكلي
7	زمن التهدئة	10ق
8	دورة الحمل	1-2

**التوزيع الزمني والنسبي لمكونات البرنامج المقترح:**

جدول ( 5 )

توزيع مراحل الاعداد علي البرنامج

1	مرحلة الإعداد العام	2 أسابيع
2	مرحلة الإعداد الخاص	10 أسابيع

جدول ( 6 )

تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح

الراحة	الحجم		الشدة	الأسبوع
	ت	مج		
20ث	12	3	%65:50	الأول
20ث	12	3	%75:70	الثاني
25ث	12	3	%70:65	الثالث
25ث	12	3	%80:75	الرابع
30ث	12	3	%85:80	الخامس
30ث	10	3	%75:70	السادس
35ث	10	3	%90:85	السابع
35ث	10	3	%95:90	الثامن
35ث	10	3	%80:75	التاسع
40ث	10	3	%85:80	العاشر
40ث	8	3	%95:90	الحادي عشر
40ث	8	2	%100:95	الثاني عشر

**تطبيق البرنامج:**

تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد الخاص حيث إستخدمت (المجموعة التجريبية) الكروس فيت أثناء التدريبات وأدت (المجموعة الضابطة) التدريبات الأرضية التقليدية وكانت مدة البرنامج (12 أسبوع) بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.

**القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعات البحث بعد إستكمال البرنامج التدريبي ، وبنفس الطريقة التي تم بها تطبيق القياسات القبلية، وتحت نفس الظروف. بتاريخ (2020/2/3)

**المعالجات الإحصائية :**

استخدم الباحثون الحزمة الإحصائية SPSS لحساب قيم المعاملات الإحصائية المستخدمة Statistical Package For Social Science. الإصدار (23) مستعينًا بالمعاملات التالية:

1. المتوسط الحسابي (Mean)
  2. الوسيط (Median)
  3. الانحراف المعياري (Standard Deviation).
  4. الالتواء (Kurtosis)
  5. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test).
  6. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (Independent Samples t-Test).
  7. حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ت):  
أ. مربع ايتا ( $\eta^2$ ).  
ب. باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
  8. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغير) Change Ratio
- $$\text{نسبة التحسن} = 100 \times \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}$$

### عرض ومناقشة النتائج.

يتناول هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي، وذلك بهدف اختبار صحة الفروض، ومناقشة النتائج وتفسيرها، وفيما يلي عرض تفصيلي لنتائج الدراسة ومناقشتها:

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
- التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات (Paired Sample t-Test)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة التجريبية)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير/ التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (7) و(8).

## جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي (للمجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=10)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		( $\eta^2$ )	(ES)
مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.20	1.87	13.30	1.64	6.58	0.828	2.3
القوة العضلية للذراعين	عدد	16.10	2.69	26.40	3.69	14.71	0.960	2.9
القوة العضلية للبطن	عدد	43.60	3.57	60.00	4.99	12.13	0.942	3.7
القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	240.20	1.55	249.35	1.83	24.05	0.985	5.3
السرعة القصوى عدو 30متر	ث	3.67	0.49	3.28	0.16	2.34	0.379	1.1
قوة عضلات الطرف العلوي Bench press (1rm)	كجم	22.00	2.58	32.00	2.31	14.01	0.956	2.2
قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	كجم	29.00	3.94	43.50	4.74	16.16	0.967	3.2
المستوي الرقمي 100متر زعانف	ث	51.52	1.93	49.24	1.06	4.16	0.658	1.4

ت ج (9، 0.05) = 2.26

يتضح من جدول (7) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (2.34) و(24.05).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير

باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت

قيم ( $\eta^2$ ) بين (0.379) و(0.985) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (ES) بين (1.1) و(5.3) وهذا يدل على حجم تأثير (كبير جدا Very Large)

إلى (ضخم Huge).

## جدول (8)

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

(ن=10)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
القوة العضلية للذراعين	عدد	16.10	26.40	10.30	63.98
القوة العضلية للبطن	عدد	43.60	60.00	16.40	37.61
مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.20	13.30	4.10	44.57
القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	240.20	249.35	9.15	3.81
السرعة القصوى عدو 30متر	ث	3.67	3.28	0.39	10.56

45.45	10.00	32.00	22.00	كجم	Bench press (1rm) قوة عضلات الطرف العلوي
50.00	14.50	43.50	29.00	كجم	قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار
4.41	2.27	49.24	51.52	ث	المستوي الرقمي 100 متر زعانف

يتضح من جدول (8) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (3.81) و(63.98).

### مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من خلال جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05،9 ومما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث الذي ينص علي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ويعزي الباحثون حدوث فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية في جميع متغيرات القدرات البدنية الخاصة لسباحي 100 متر زعانف قيد البحث إلى عدة أسباب هي:

- اكتمال البرنامج المقترح لمدة (12 أسبوع) المتضمن لتدريبات الكروس فيت مع تنوع طرق أدائها وكذلك طبيعة تنفيذ هذه التدريبات والمطبق على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة.
- إتباع الأساليب العلمية في تقنين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفروق الفردية للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
- دقة اختيار التدريبات الخاصة بالكروس فيت مع مراعاة المرحلة العمرية داخل البرنامج التدريبي المقترح بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما انعكس على تنمية القدرات البدنية قيد البحث.

حيث يشير "فابيو ديمونسكي" وآخرون (2020) Fàbio Dominski أن الكروس فيت حركات لظيفية متعددة، تعتمد علي مجموعة متنوعة من إستراتيجيات التدريب، مثل رفع الأثقال، القوة البدنية، والجمباز، التدريب البلوميتري، الجري والتجديف، حيث الهدف من كل ذلك هو زيادة الأحمال من حيث الحجم والشدة لتحسين الأداء . (4.19)

كما تشير نتائج جدول (8) إلي وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح في متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة

التحسن القدرات البدنية في إختبارات تحمل قوة الذراعين (63.98)، وتحمل قوة البطن (37.61)، مرونة العمود الفقري في إتجاه المد (44.57)، وإختبار القوة المميزة بالسرعة الوثب العريض من الوقوف (3.81)، وإختبار السرعة عدو 30 متر بداية متحركة (10.56) وإختبار القوة القصوي (1r m) صدر مستوي بالبار (45.45) والسكوات بالبار (50.00) كذلك المستوي الرقمي لسباق 100 متر زعانف (4.41)

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في القوة العضلية للجذع والرجلين والذراعين، والقوة القصوي إلى تدريبات الكروس فيت، حيث تعتبر هذه التدريبات المصدر الأساسي للقوي المحركة في السباحة باستخدام الزعانف الأحادية، حيث يؤكد طارق مهدي عطية 2012م أن العضلات العاملة علي الجذع والرجلين تعمل كوحدة واحدة بتوافق عضلي عصبي بين امكانيه انقباض العمود الفقري مع امكانيه القبض والبسط للأطراف السفلية والتي تؤدي إلى إحداث الحركة التموجية المستمرة، الأمر الذي يتطلب زيادة تنميه مرونة هذا الجزء لسباحي الزعانف. (8: 74)

وهذا يتفق ايضا مع ما ذكره محمد القط (2002م) في أنه لتنمية القوة القصوى للسباحين يستخدم التدريبات البدنية ويستخدم في ذلك أشكال متنوعة من التدريب مثل تدريبات الأثقال والتدريبات الأيزوكينتيكية والبليومترية . (17.11)

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في المرونة العمود الفقري في إتجاه المد إلى إستخدام تدريبات الكروس فيت في التدريب الأرضي خلال هذه الفترة والذي روعي فيها القدرة علي الربط بين تدريبات القوة العضلية والمرونة حيث صمت تدريبات الكروس فيت علي تنمية القوة والمرونة معا وهذا يتفق مع ماذكر "أحمد عوض، نيكولاس موارى، جلاسمان (2019) Nicholas Murray & Glassman" أن الكروس فيت تم الجمع فيه بين الشدة العالية والتنوع المستمر بين التمارين الوظيفية والأوزان المجزئة ونطاق الحركة وتدرجات القدرة ومساراتها والمرونة والسرعة وجميع عمليات الأيض ذات الصلة في قيمة واحدة لذا فأن الكروس فيت رياضة اللياقة البدنية. (5.1)

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في القدرة العضلية للرجلين، إلى تدريبات الكروس فيت، والتي تسهم بطريقه فعاله بالربط بين القوة والسرعة وخصوصا في السباحة التي تحتاج إلي أداء ضربات الرجلين بقوة وسرعة عالية لتطوير ضرباتهم في الماء، كما يشير اونجون وآخرون 2013 Ongunم إلي أهمية القدرة العضلية للرجلين في جميع مراحل الضربة بل إن القدرة العضلية للرجلين أكثر أهمية من العناصر الأخرى، فالإتجاه الحديث في التدريب أثبت بصورة

علميه أن الاستخدام الصحيح للزعانف الأحادية وبصورة مقننه ضمن برنامج التدريب يساهم في إنتاج القوة السريعة للرجلين. (22 : 55)

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في السرعة القصوي كذلك في المستوى الرقمي لسباحة 100 متر زعانف إلي تدريبات الكروس فيت وبما تحتوية من تدريبات روعي فيها الربط بين الأنشطة الهوائية واللاهوائية وهذا يتفق مع ماذكره كل من "وجدان سامي عبد الحميد" (2019) وماجلشيو Maglisho علي أهمية التدريبات البدنية خارج الماء والتي توجه لتنمية القدرات اللاهوائية للسباحين وذلك بوضع التدريبات الأرضية بصورة تتشابهه مع التدريبات المائية من حيث مستوى الشدة المستخدمة بهدف تحقيق التنمية الشاملة والوصول لأعلي تكيف للتدريب. (6.17)

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

- عرض نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه : "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي"؛ وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدم الباحثون اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات ( Paired Sample tTest)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة)، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) في حالة اختبار (ت)، كما تم حساب حجم التأثير باستخدام (ES) ويفسر طبقا لمحكات لكوهين، بالإضافة إلى نسبة التغيير / التحسن (Change Ratio)، كما في جدول (9) و(10).

#### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (للمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.  
(ن=10)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	حجم التأثير	
		المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)		( $\eta^2$ )	(ES)
القوة العضلية للذراعين	عدد	16.00	2.49	21.00	2.91	9.30	0.906	1.8
القوة العضلية للبطن	عدد	43.70	4.16	51.20	4.94	5.02	0.737	1.6
مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.10	2.13	9.35	2.00	1.00	0.100	0.1
القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	241.90	2.69	245.40	3.37	3.53	0.581	1.1
السرعة القصوي عدو 30متر	ث	3.68	0.34	3.64	0.34	3.75	0.609	0.1
قوة عضلات الطرف العلوي Bench press (1rm)	كجم	20.70	1.70	27.00	2.58	9.00	0.900	2.8

1.5	0.579	3.52	4.38	34.50	4.61	27.80	كجم	قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار
0.4	0.116	1.09	1.07	50.80	1.63	51.41	ث	المستوي الرقمي 100 متر زعانف

$$تج (9, 0.05) = 2.26$$

يتضح من جدول (9) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (1.00) و(9.30).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (0.100) و(0.906) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط Medium) إلى (ضخم Huge).

وتراوحت قيم (ES) بين (0.1) و(2.0) وهذا يدل على حجم تأثير (منعدم) إلى (ضخم Huge).

#### جدول (10)

نسبة التحسن بين درجات (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=10)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن
القوة العضلية للذراعين	عدد	16.00	21.00	5.00	31.25
القوة العضلية للبطن	عدد	43.70	51.20	7.50	17.16
مرونة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.10	9.35	0.25	2.75
القدرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	241.90	245.40	3.50	1.45
السرعة القصوي عدو 30 متر	ث	3.68	3.64	0.03	0.95
قوة عضلات الطرف العلوي (1rm) Bench press	كجم	20.70	27.00	6.30	30.43
قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	كجم	27.80	34.50	6.70	24.10
المستوي الرقمي 100 متر زعانف	ث	51.41	50.80	0.61	1.18

يتضح من جدول (10) أن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (1.18) و(31.25)

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (10) توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة

الضابطة في القدرات البدني الخاصة لسباحي الزعانف لصالح القياس البعدي ، وتراوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (0.100) و(0.906) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط Medium) إلى (ضخم Huge).



ويتضح من جدول (10) أن نسب التحسن في القدرات البدنية والمستوي الرقمي تراوحت بين (1.18) و (31.25) .

كما تشير نتائج جدول (10) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعديّة كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن تحمل قوة الذراعين (31.25) تحمل قوة البطن (17.16)، وإختبار مرونة العمود الفقري في إتجاه المد (2.75) ، والقدرة العضلية للرجلين إختبار الوثب العريض من الثبات (1.45)، والسرعة إختبار عدو 30 متر بداية متحركة (0.95)، وإختبار (1 Rm) لقياس القوة القصوي لعضلات الطرف العلوي من خلال إختبار الصدر المستوي بالبار (30.43)، وعضلات الطرف السفلي من خلال إختبار السكوات بالبار (24.10) كذلك المستوي الرقمي من خلال سباق 100 متر زعانف (1.18) ويعزي الباحثون حدوث التحسن في القوة العضلية نتيجة لتأثير تدريبات القوة العضلية التي إحتواها البرنامج بنسب محددة في خلال هذه الفترة والتي روعي فيها مبادئ التدريب في خصوصية شكل وطبيعة الأداء، وبالتالي تحسنت القوة هذه النتائج مع نتائج دراسة تامر سليمان (2003م) (7) ودراسة أوزمون وآخرون (1994م) (23) في أن تدريبات القوة المشابهة للأداء وبإستخدام الأثقال تؤثر إيجابيا علي القدرة للذراعين والرجلين.

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في مرونة العمود الفقري في إتجاه المد إلي استخدام التدريبات الارضية خلال هذه الفترة و الذي روعي فيها القدرة علي الربط بين تدريبات القدرة العضلية وتدرجات المرونة حيث صممت التدريبات بحيث تعمل علي تنمية القوة والمرونة في نفس الوقت . ويتفق ذلك مع احمد الحفناوي (2005) ( 6 ) . في أن تدريبات القوة والسرعة خارج الماء تؤدي إلى تنمية القوة العضلية والمرونة.

ويعزي الباحثون حدوث تحسن في القدرة العضلية نتيجة بعض تدريبات القوة والسرعة التي إحتواها البرنامج وهذا يتفق مع ماذكره أحمد خاطر وعلى البيك (1996) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة ومحددة في كثير من الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة ذات الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي والتي تحتاج إلى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة. (3: 266) ويعزي الباحثون حدوث تحسن في السرعة والمستوي الرقمي إلي إستخدام أساليب تدريب السرعة نسب محددة خلال فترة المنافسات والتي روعي فيها مبادئ التدريب في خصوصية شكل وطبيعة الأداء، ويتفق ذلك مع ما ذكره ماجليشو (2003م) أن تدريبات تحمل اللاكتيك من تأثيراتها

الايجابية هو زيادة تركيز الجليكوجين، والأدينوزين ثلاثي الفوسفات، الفسفوكرياتين في العضلات العاملة، مما ساهم في تحسن مستوى السرعة القصوى وتحمل السرعة (455:25)

### الاستنتاجات:

من خلال الأهداف والفروق التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ، ومن خلال المعالجات الاحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج التالية:

1. أثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بسباحة الزعانف.

2. أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تطوير وتحسين المستوى الرقمي لسباحة الزعانف.

3. تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت الكروس فيت في التدريب الأرضي قيد البحث علي المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات التقليدية في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف.

### التوصيات:

إستنادا إلي النتائج والاستخلاصات التي توصل إليها الباحثون من خلال هذا البحث يوصي الباحثون بمايلي:

1. ضرورة الاهتمام من قبل العاملين في المجال العلمي التطبيقي بأستخدام تدريبات الكروس فيت لما لها من مردود فعال علي تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف.

2. اجراء دراسات مشابهه تتناول مراحل سنوية أخرى لتحديد تأثير تدريبات الكروس فيت مقارنة بتأثير تدريبات الأرضي التقليدية لدي السباحين والسباحات.

### قائمة المراجع

#### أولا: المراجع العربية :

1. أحمد عوض حسن (2019م) : "تأثير تدريبات الكروس فيت علي التحمل العضلي ومحاولات الرفع المتتالية للرباعين الشباب" بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

2. أشرف محمد جمعة : تأثير بعض تدريبات القوة العضلية علي المستوى الرقمي لسباحة الرقمي لسباحة الزعانف" بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. (2019م)
3. أحمد محمد خاطر، علي البيك : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديثة ، القاهرة (1996م)
4. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، (2011م) : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، حازم حسين سالم القاهرة.
5. أبو العلا عبد الفتاح (1994م) : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أحمد أمين الحفناوي : تأثير تدريبات القوة والسرعة علي المستوى الرقمي لسباحي الفراشة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا. (2005م)
7. تامر عبدالله سليمان : تنمية تحمل القوة وعلاقتها بالمستوى الرقمي للسباحين الناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق. (2003م)
8. طارق مهدي عطية : فاعلية استخدام الزعانف الأحادية والزوجية في تطوير بعض القدرات التوافقية والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين دراسة مقارنة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان. (2012م)
9. عصام أمين حلمي (1998م) : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، إسكندرية
10. عويس الجبالي (2001م) : التدريب الرياضي النظري والتطبيق ط2، دار G.M.S للطباعة، القاهرة.
11. محمد علي القط (2002) : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

12. محمد محمود عبد التواب : تأثير برنامج تدريبي مقترح بأستخدام التدريبات المائية والرمالية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. (2016)
13. محمد شوقي كشك، أمراالله البساطي (2001م) : محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
14. مصطفى سمير عبد الجواد(2018م) : تأثير تدريبات أرضية بأستخدام قناع تدريب المرتفعات علي تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي لناشئ السباحة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة إسكندرية.
15. مصطفى عبد الناصر حسين (2016م) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح للأرتقاء بالمستوي الرقمي لسباحة الزعانف" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
16. نوره أبو المعاطي فرج (2012م) : تأثير تدريبات لياقة القوة علي فعالية الأداء الفني لبعض المهارات المركبة لناشئ الجودو" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
17. وجدان سامي عبد الحميد (2019م) : تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لسباحي 400 متر حرة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
18. قواعد السباحة بالزعانف : كتاب دوري يصدر عن الإتحاد المصري للغوص والانقاذ. (2017م) بالأتحاد الدولي للغوص

## ثانيا : المراجع الأجنبية

19. **Fábio Dominski, : Motivation to CrossFit training**  
**Thiago** anarrative review" Founded by the  
**Matias(2020)** Faculty of Exercise Science -  
University of Milan, official journal of  
the Italian Society of Exercise and  
Sport Sciences ISSN 1824-7490.
20. **Nicholas Murray, : Vertical jump height as an indicator of**  
**You Fu (2019)** lower-extremity muscular fatigue in  
recreational Crossfit athletes "  
University of Nevada, Reno1316713-1.
21. **Moritz : concurrent Aerobic and strength traning**  
**Schumann,** German Sport University, ISBN 978-3-  
**BentR.Ronstad** 319-75546-5  
**(2019)**
22. **Ongun, Akm : The Effects of Hand Paddles and Fins**  
**M(2013)** on Speed and Stroke Frequency in  
Freestyle Swimming, Ege University,  
Physical Education and Sports School,  
Bornova, Izmir/Turkey.
23. **Ozmun,D.C. : Neuromuscular adaptation follwing**  
**Mikesky,A.E. nd** peepuce descent training" Medicine and  
**Surbury,R. (1994)** science in sport and exercise , India  
polishin,26:pp.,510-514,.Wilmore ,J.H.  
Costill ,D.L. (1994) : physiology of  
Sport And Exercise, Human Kinetics  
Champaign ,USA.
24. **Ernest W. : Swimming Fastest , Magfill publishing**  
**Maglischo (2003)** co , California U.S.A .
25. **Greag Glassman : The crossfit traning guide traning"**  
**(2002)** DV2.3\_20151204KW CrossFit is a  
registered trademark.

## تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا

### جاتاميه) لكاتا ( كاتامى نو كاتا ) للاعبى الجودو

\* أ.د / محمود إبراهيم الدسوقي محمود المتبولي

\*\* د / أحمد عوض احمد حسن

\*\*\* د / أحمد محمد نجيب حلمي

\*\*\*\* أ / محمد مصطفى محمود مصطفى

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الإعتماد على نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى قمة مستوى الإنجاز الرياضى، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على الرياضة المصرية، حتى يمكننا الوصول إلى المستويات العالمية في مختلف الرياضات. \_ تعريف القوة الوظيفية : يذكر جيري كوك gray cook (2003) أن القوة من العناصر الاساسية لمكونات اللياقة البدنية؛ إذ تعرف بانها"هى العنصر الاساسى لتحقيق الانجاز فى اغلب الانشطة البدنية و الرياضية "فالقوة تعد قدرة رئيسية للقدرات البدنية؛ إذ ترتبط القوة العضلية فى العديد من القدرات البدنية الاخرى مكونة ما يسمى بالقدرات المركبة؛ إذ ترتبط مع السرعة مكونة القوة المميزة بالسرعة؛ وترتبط مع قدرة التحمل مكونة تحمل القوة.(193:26)

\_ مفهوم تدريبات القوة الوظيفية : يؤكد فوم هوف vom hofe (1995) ان تدريبات القوة الوظيفية تناسب جميع الاعمار على اختلاف مستوياتهم التدريبية و تهدف الى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبى ويضيف ان القوة العضلية و التوازن من العناصر الرئيسية لتدريبات القوة الوظيفية؛ فالتكامل بين القوة العضلية و السرعة الحركية ينتج عنه قدرة حركية اما التكامل بين القوة العضلية و التوازن بتج عنه القوة الوظيفية.(249:37)

\_ أهمية تدريبات القوة الوظيفية : يشير ميشيل بويل micnaelboyle (2004) الى انه تكمن

اهمية تدريبات القوة الوظيفية فى انها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات

\* أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى – ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة دمياط.

\*\* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

\*\*\* مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

\*\*\*\* باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وتتضح هذه الأهمية فيما يلي :

زيادة نمو القدرة العضلية .

- تطوير الثبات والكفاءة .

- ثبات عضلات الحوض و العمود الفقر .

- تقليل مخاطر الإصابة . (117:23)

- الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو: ويرى مراد إبراهيم طرفه 2001م انه قد اعتبر فن

الجوجتسو أسلوب للدفاع عن النفس

في أيام نشأته علي أساس انه رياضة المغامرين إذ كثيرا ما يسبب الإصابة لمن يمارسها وقد يصاب الفرد أحيانا إصابة جسيمة قد يفقد علي أثرها حياته، ولذلك استمدت مهارات الجودو المعروفة حاليا من فن الجومتسو ويرجع ذلك في ظهور رياضة الجودو الحديثة إلي جيجوركانوا Jigoro Kano . (17 : 13) , (30)

ويتفق كلا من حلمى حسين 2016 و خالد فريد عزت و احمد محمد عبد المنعم 2016

(الكاتا Kata) أحد الجوانب الفنية الهامة لرياضة الجودو والتي دخلت ضمن جدول البطولات المحلية والدولية الخاصة بها ولجميع الفئات السنية المختلفة، كما أنها ضمن التقسيم الفني لرياضة الجودو وتشمل مجموعة كبيرة من المهارات الفنية، وتمثل كاتا (الكاتامى نو كاتا) أحد متطلبات الترقى الرئيسية للحصول على الحزام الأسود (دان-2)، وهى تضم أساليب متنوعة من فنون رياضة الجودو المختلفة والمحددة بثلاث مجموعات، تتنوع ما بين مهارات التثبيت الارضى ( osae -komi-waza-) ومهارات الخنف (shime\_waza) ومهارات الكسر (kansetsu\_waza).

(25:4) (6:65)

ويتطلب أداء الكاتا (الكاتامى نو كاتا) ترابط حركى عالى يتميز بالإنسيابية ودقة الأداء لجميع مهارات الكاتا، وخاصة بعد التعديلات الجوهرية التي أجراها الاتحاد الدولي ومعهد الكودوكان باليابان في كثير من المهارات الفنية الخاصة بالكاتا بعد تحليل المحتوى الفني للكاتا وإجرائه التعديلات لتتناسب مع طبيعة المنافسة وكيفية حساب الدرجات لكل مهارة، الأمر الذى إنعكس بدوره على أهمية الإرتقاء بتنمية القدرات البدنية الخاصة والتي تعد من أهم المتطلبات

المرتبطة بالأداء المهارى للكاتا، حيث لا تظهر القدرات البدنية كقدرات منفردة بل ترتبط مع بعضها البعض كالسرعة والرشاقة والقدرة والتحمل والمرونة والتوافق كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية للمهارة بصورة متناسقة، ويؤدي تنسيق العمل بين هذه القدرات إلى تحقيق أعلى مستوى من الإنسابية والتحكم الحركي المثالي لجميع مهارات الكاتا. (3:32) (27: 2) (30: 27)

وقد لاحظ الباحثون من خلال متابعته للعديد من بطولات الجمهورية للكاتا (كاتامى نوكاتا) وجود خلل بدني وتوافقى بين اللاعب المهاجم (تورى) واللاعب المنافس (الأوكى) يتمثل في صعوبة الربط بين مراحل الأداء الفني لمعظم مهارات الكاتا، وبالرغم من أداء اللاعبين للمهارات إلا إنهم يفقدون الإستمرارية فى ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة والذي يجب أن تتم بخطوات متتالية وبتوقيات محددة أثناء تنفيذ مراحل الأداء الفني، وقد يرجع الباحثون ذلك إلى ضعف تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكاتا للاعبين، والذي يجب أن يتشابهة تتميتها مع طبيعة الأداء المهارى للكاتا ، وقد كان ذلك دافعا للباحثون لإجراء العديد من المقابلات الشخصية لبعض المدربين وسؤالهم عن مدى وجود تدريبات (قوة وظيفية) خاصة ومقننة تتناسب مع نوعية مهارات الكاتا (كاتامى نوكاتا)، حيث تبين ضعف الإهتمام بهذا المجال وخاصة لكاتا (كاتامى نوكاتا)، وتوجيه الإهتمام لبرامج التدريب المنفذة لمنافسات المباريات (شيياى)، بالرغم من دخول الكاتا ضمن جدول المنافسات الرسمية المحلية والدولية والتي ينظمها الإتحاد المصرى والدولى للجودو، والذي يستلزم تصميم برامج تدريبية خاصة بها.

ومن خلال قيام الباحثون بالمسح المرجعى، للأبحاث العلمية التى تتطرق إلى هذا المجال البحثى، تبين قلة الأبحاث والدراسات المستخدمة فى هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية فى تطوير مستويات الأداء الفنى للكاتا فى رياضة الجودو.

ومن هذا المنطلق تم تناول هذا البحث فى محاولة للكشف عن مدى أهمية تنمية الجوانب البدنية والمهارية لكاتا كاتامى نوكاتا، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لمهارة كوزوريه كيسا جتاميه للاعبى رياضة الجودو .



**اهداف البحث:**

- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامي نوكاتا ) للاعبي الجودو.
- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الاداء لمهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامي نوكاتا ) للاعبي الجودو.
- التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القياسين البعدين ونسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ( للمتغيرات البدنية – ومستوى الاداء ) لمهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامي نوكاتا ) للاعبي الجودو.

**فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض ( المتغيرات البدنية – مستوى الاداء ) في مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض ( المتغيرات البدنية – مستوى الاداء ) في مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين ونسب التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تأثير تدريب القوة الوظيفية على ( المتغيرات البدنية – مستوى الاداء ) في مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

**مصطلحات البحث****القوة الوظيفية Functional Strength**

يذكر ديف شميتر Dave Schmitz (2003) أن مصطلح القوة الوظيفية على تلك التمارين والحركات الخاصة التي تهدف إلى تنفيذ حركات في مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة محددة، ويمكننا تعريفها بأنها نوع من التمارين التي تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض.إلخ)، وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها

وبوزن الجسم أو مع أوزان إضافية لا تزيد عن 10% (جاكيت الوزن , أحزمة الوزن , لفافات الوزن), ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعاً وبإستخدام بعض الأجهزة والأدوات.(15:26) حركات في مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة محددة، ويمكننا تعريفها بأنها نوع من التمارين التي تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض. إلخ )، وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها وبوزن الجسم أو مع أوزان إضافية لا تزيد عن 10% (جاكيت الوزن , أحزمة الوزن , لفافات الوزن), ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعاً وبإستخدام بعض الأجهزة والأدوات.(15:24)

الكاتا (كاتامي نوكاتا):

يذكر حلمى حسين 2016 أسلوب حركى يتكون من مجموعة من المهارات الفنية مصممة على أسس وقواعد علمية مدروسة فى الكودوكان وهى عبارة عن (15) مهارة حركية مقسمة فى ثلاث مجموعات كل مجموعة تعبر عن فن من فنون اللعب الارضى (نى وازا) فى رياضة الجودو وهى تنقسم إلى:

المجموعة الأولى: مهارات التثبيت الأرضى (osae-koim-waza).

(كوزوريه كيسا جاتاميه-كاتا جاتاميه-كاميه شيهو جاتاميه-يوكو شيهو جاتاميه-كوزوريه كاميه شيهو جاتاميه)

المجموعة الثانية: مهارات الخنق (shime-waza).

(كاتا جوجى جيمى \_ هداكا جيمى \_ اوكوريه ارى جيمى \_ كاتاها جيمى \_ جياكو جوجى جيمى)

المجموعة الثالثة: مهارات الكسر (kansetsu\_waza).

(اودى جراميه \_ جوجو جاتاميه \_ اود جاتاميه \_ هيزا جاتاميه \_ اشى جراميه)

ويحتوى أداء الكاتا على طرق الدخول على البساط وتحية البساط ولجنة التحكيم من أعلى (تاتشى ريه) وتحية الزميل من أسفل (ذا ريه) وذلك قبل الدخول إلى البساط وبعد الانتهاء من أداء الكاتا والخروج من البساط والجدير بالذكر أن الكاتا دخلت ضمن المنافسات الفعلية فى البطولات

المختلفة سواء كانت محلية أو قارية أو دولية متمثلة فى بطولات العالم بعد أن كانت يقتصر اداء الكاتا قبل ذلك على أدائها ضمن متطلبات الترقى لدرجات الأحزمة فقط. (4:64.65)

### مهارة كوزوريه كيسا جاتاميه

هى إحدى مهارات اللعب من أسفل مهارات التثبيت الأرضى (الأوساى وازا)



يتخذ اللاعب المنافس وضع الرقود على الظهر ويقترّب اللاعب المهاجم من جنب المنافس ويمرر رجلة القريبة للأمام وتليها رجله البعيدة التى فوق فخذ المنافس وإذا ضم المنافس رجليه على قدم المهاجم يمكن دفع رجليه بقدمه الخارجة لتتمكن القدم الثانية من الخروج حيث تصل إلى وضع الحواجز ويأخذ كم بدلة المنافس تحت أبطه واليد الأخرى تكون تحت أبط المنافس على الأرض أو ممسكا كتف المنافس من الخلف، ووضع رأس اللاعب لأسفل حتى لا يقلبه المنافس للجهة الأخرى. (16:112)

### الدراسات المرجعية :

- بحث أمجاد عبد الحميد الماجد، مناف حميد مجيد (2016) بعنوان (تأثير تدريب القوة الوظيفية فى مهارتى التهديد من القفز والتهديد السلمى للاعبين الشباب بكرة السلة) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير القوة الوظيفية فى مهارتى التهديد من القفز والتهديد السلمى للاعبين الشباب بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على 24 لاعب من مرحلة 18\_20 سنة من نادى الشرطة بالعراق، إستغرق البحث 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريب فى الأسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبى أثر إيجابياً فى تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين و تحسن واضح فى السرعة الإنتقالية ودقة التهديد لدى لاعبي كرة السلة. (2)

- بحث نسمة عصام محمد رشاد (2019) بعنوان ( تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدني والمهاري لكاتا الناجي نو كاتا للاعبى الجودو الدرجة الاولى) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على المستوى البدني والمهاري لكاتا الناجي نو كاتا في رياضة الجودو، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، إشمملت عينة البحث على 20 لاعب من مرحلة العمومي رجال، إستغرق البحث 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريب في الأسبوع الواحد، وأهم النتائج أن التدريبات التوافقية أدت الى تحسن ملحوظ في التوازن العضلي لجانبى الجسم فى مهارات (الناجي نو كاتا) و إرتفاع أداء المستوى المهاري يؤدي إلى عدم تبديد الطاقة وتوفير فائض من القوة يمكن إستغلاله فى زيادة فعالية الأداء للكاتا(ناجي نو كاتا). (19)
- عصام عبد الحميد, مروان على Essam abd alhamid, marawan ali (2014) بعنوان (تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التسترون والتصويب بالوثب عالياً للاعبى كرة اليد) تهدف الدراسة الى معرفة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التسترون والتصويب بالوثب عالياً للاعبى كرة اليد، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، عينة البحث 20 لاعب كرة يد من فريق بنى مزار، المرحلة العمرية 16\_18 سنة، كانت أهم النتائج تدريبات القوة الوظيفية أدت الى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية التى تمثلت فى زيادة هرمون التسترون وانخفاض معدل اللاكتيك وزيادة القدرة الهوائية وتحسن المتغيرات البدنية وتحسن مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب العالى. (25)
- بحث تينغ لياو وآخرون ting liao, lun li, yong wang (2019) بعنوان (أثر برنامج تدريب القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتى تتراوح أعمارهن بين (12\_13 عام) هدف البحث تحقيق أثر تدريبات القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتى تتراوح اعمارهن بين 12\_13 سنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على 44 فتاة، وأهم النتائج ان تدريبات القوة الوظيفية أكثر فاعلية فى تحسين جودة الحركة والقوة العضلية والمرونة والوقاية من الاصابات. (35)
- بولت تورنا، محمود ألب Bulent Turna, mahmut alp (2020) بعنوان (آثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبي كرة القدم) هدف البحث معرفة آثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على 16 لاعب، كانت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية أدت الى تحسين الأداء الرياضى مقارنة

بطريقة التدريب التقليدية وتحسين الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبين كرة القدم من حيث تشغيل العديد من أجهزة الجسم وزيادة القدرة الهوائية واللاهوائية بشكل إيجابي وتكوين الجسم مع امكانية زيادة القدرة على تحمل القوة وقوة العضلات. (21)

## طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي – البعدي) لكل مجموعة.

### مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للموسم 2020م/2021م، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى الناصرية الرياضي وبلغ عددهم (24) لاعب الحاصلين على درجة الحزام أسود دان(1)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما (12) لاعب، كما تم إختيار عينة أخرى من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم، وقد بلغ عددهم (12) لاعب.

- المرحلة العمرية 21 سنة وان يكونوا حاصلين على درجة الحزام الاسود(1دان) والأستعداد للترقى لدرجة الحزام الاسود الاعلى (دان2).

### مواصفات عينة البحث:

1. ممارس لرياضة الجودو أكثر من 10 سنوات على الأقل.
2. حاصل على درجة الحزام الاسود(دان 1)على الأقل.
3. شارك فى عدد لا يقل عن 10 بطولات جمهورية تحت إشراف الاتحاد المصرى للجودو.
4. وقد روعى تجانس افراد العينة فى متغيرات معدلات النمو(السن\_الطول\_الوزن\_العمر التدريبي\_المتغيرات البدنية الخاصة\_مستوى أداء مهارة كوزوريه كيسا جاتاميه) والجدول رقم (1) يوضح تجانس العينة.

## إعتدالية توزيع عينة البحث:

## جدول (1)

تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ن=24

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط	انحراف	وسيط	التواء
الطول	سم	176.458	1.769	176.000	0.718
الوزن	كجم	80.125	1.985	80.000	1.898-
السن	السنة	20.875	1.424	21.000	0.254-
العمر التدريبي	السنة	12.333	1.049	12.000	0.255-
القوة القصوى الثابتة	ظهر	102.458	1.474	102.000	0.711
	رجلين	111.875	1.393	112.000	0.137
القوة القصوى الحركية	وزن	66.875	1.985	68.000	0.139-
القوة المميزة بالسرعة	عدد	3.292	0.464	3.000	0.979
تحمل القوة	عدد	60.292	0.859	60.000	0.267
السرعة الحركية	ث	9.958	0.751	10.000	0.070
الرشاقة	عدد	13.958	0.806	14.000	0.464-
المرونة	عرضي	72.125	1.296	73.000	1.036-
	ارتفاع	55.167	1.090	56.000	0.797-
مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية	درجة	6.750	0.676	7.000	2.422-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -0.274 : 0.813, وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

## تكافؤ عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التكافؤ بين لاعبي المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول 2.

## جدول (2)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث

(ن<sub>1</sub> = ن<sub>2</sub> = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
الطول	سم	176.583	1.730	169.743	1.875	0.339
الوزن	كجم	79.750	2.527	77.126	1.243	0.922-

يونيو 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الثالث – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
السن	السنة	21.083	1.379	20.133	1.497	0.709	
العمر التدريبي	السنة	12.417	1.165	11.907	0.965	0.382	
القوة القصوى الثابتة	ظهر	102.583	1.443	98.578	1.557	0.408	
	رجلين	111.833	1.467	107.627	1.379	0.143-	
القوة القصوى الحركية	وزن	67.000	2.000	64.385	2.050	0.302	
القوة المميزة بالسرعة	عدد	3.333	0.492	3.186	0.452	0.432	
تحمل القوة	عدد	60.333	0.888	58.008	0.866	0.233	
السرعة الحركية	ث	9.917	0.793	9.604	0.739	0.266-	
الرشاقة	عدد	13.917	0.900	13.455	0.739	0.248-	
المرونة	عرضي	72.167	1.337	69.404	1.311	0.154	
	ارتفاع	55.333	0.888	53.085	1.279	0.742	
مستوى أداء كوزورية كيسانامية	درجة	6.833	0.577	6.516	0.778	0.596	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

إستند الباحثون في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، إلى الأدوات التالية:

- **المسح المرجعي:** للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية لتحديد أهم عناصر القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامي نوكاتا) قيد البحث، ووفقاً للمسح المرجعي الذي قام به الباحثون تم تحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث وهي: السرعة - القوة - المرونة - تحمل - الرشاقة - التوافق.
- **إستمارات استطلاع الرأي والمقابلة الشخصية:** قام الباحثون بعرض إستمارة "إستطلاع رأي" بهدف التعرف على أهم القدرات البدنية إرتباطاً بكاتا (كاتامي نوكاتا) قيد البحث مرفق (2) والمستخلصة من المسح المرجعي على السادة الخبراء في مجال رياضة الجودو مرفق (7)، كما هو موضح بجدول (3).

## جدول (3)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث

م	القدرات البدنية	مستوى الأهمية				المجموع	
		موافق		غير موافق		عدد	النسبة المئوية
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية		
1	القوة القصوى الثابتة	6	75%	2	25%	8	100%
2	القوة القصوى الحركية	8	100%	-	-	8	100%
3	القوة المميزة بالسرعة	7	87.5%	1	12.5%	8	100%
4	تحمل القوة	8	100%	-	-	8	100%
5	السرعة الحركية	7	87.5%	1	12.5%	8	100%
6	الرشاقة	8	100%	-	-	8	100%
7	المرونة	8	100%	-	-	8	100%

إرتضى الباحثون نسبة موافقة 75% فأكثر لقبول القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامى نوكاتا)

قيد البحث

## القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:

## 1- إختبارات القدرات البدنية:

إستعان الباحثون بمجموعة من الإختبارات المقننة وذات معاملات علمية (صدق - ثبات)، لقياس القدرات البدنية المرتبطة بكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث كما هو موضح بجدول (4).

## جدول (4)

إختبارات قياس القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نوكاتا)

قيد البحث

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	إسم الإختبار	رقم المرجع
1	القوة القصوى الثابتة	كجم	إختبار قوة عضلات الظهر والرجلين بالدينامو مو ميتر	14
2	القوة القصوى الحركية	كجم	إختبار dead lift (أقصى ثقل)	11
3	القوة المميزة بالسرعة	ث	إختبار التخلص من مسكة (كيسا جاتاميه) 20ث	31
4	تحمل القوة	ق	إختبار رفع الجذع من الانبطاح (1ق)	14
5	السرعة الحركية	ث	إختبار التخلص من مسكة (كوزوريه كيسا جاتاميه كما هي فى الكاتا) 20ث	تصميم الباحثون
6	الرشاقة	ث	إختبار اداء الماي موارى 20ث	18
7	المرونة	سم	إختبار مرونة العمود الفقرى	13



# 1- إختبار قياس مستوى الأداء المهارى لمهارات التثبيت الارضى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث: مرفق (5)

إستعان الباحثون بثلاث محكمين من الإتحاد المصرى للجودو مرفق (8) لقياس مستوى أداء كاتا (كاتامى نوكاتا) من خلال إستمارة تقييم أداء ذات معاملات علمية معتمدة من الإتحادين الدولى والمصرى للجودو ويتم بها تقييم اللاعبين فى البطولات المحلية والدولية مرفق (5)، وقد تم إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإستمارة للتأكد من صلاحيتها.

## الدراسات الإستطلاعية:

### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 10 / 8 / 2020م: 13 / 8 / 2020م، بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وصالة التدريب التي سيتم فيها تطبيق التجربة.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس والتسجيل للإختبارات لضمان صحة تسجيل البيانات.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن التأكد من تحقيق جميع أهدافها.

### الدراسة الإستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 15 / 8 / 2020م: 19 / 8 / 2020م على عينة إستطلاعية بلغ قوامها (12) لاعبين، بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدولى (5) ، (6).

### جدول (5)

معامل الصدق للإختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) (ن=1=2=12)

ت	المجموعة الغير مميزة		للمجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*29.6	1.730	82.417	1.557	102.333	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*34.707	1.443	91.917	1.379	111.917	رجلين	
*18.677	1.115	54.167	2.050	66.750	وزن	القوة القصوى الحركية
*7.532	0.289	2.083	0.452	3.250	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*32.445	1.240	46.083	0.866	60.250	عدد	تحمل القوة
*8.208	0.651	7.667	0.739	10.000	ث	السرعة الحركية

يونية 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الثالث – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
المرونة	الرشاقة	عدد	14.000	0.739	9.667	0.778	*13.989
	عرضي	ارتفاع	72.083	1.311	61.333	1.303	*20.146
مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية	درجة	ارتفاع	55.000	1.279	46.250	1.055	*18.278
	درجة	ارتفاع	6.833	0.577	4.500	1.243	*5.987

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.201$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

### جدول (6)

معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه)

لكاتا (كاتامى نو كاتا ) ( ن=1 ن=2=12)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		ر
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
القوة القصوى الثابتة	ظهر	102.333	1.557	102.167	1.467	0.809
	رجلين	111.917	1.379	111.667	1.231	0.893
القوة القصوى الحركية	وزن	66.750	2.050	66.833	1.899	0.946
القوة المميزة بالسرعة	عدد	3.250	0.452	3.167	0.577	0.870
تحمل القوة	عدد	60.250	0.866	60.333	0.651	0.806
السرعة الحركية	ث	10.000	0.739	9.917	0.669	0.921
الرشاقة	عدد	14.000	0.739	14.083	0.793	0.931
المرونة	عرضي	72.083	1.311	72.250	1.215	0.955
	ارتفاع	55.000	1.279	55.000	1.206	0.943
مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية	درجة	6.833	0.577	7.000	0.853	0.739

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.201$  قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.576$

يتضح من جدول (6) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية ومستوى أداء الكاتا حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على ثبات الاختبارات.

## المعاملات العلمية لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارات التثبيت الأرضى كاتا (كاتامى نو كاتا) قيد البحث:

حساب معامل الثبات: تم حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى الأداء الفنى لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامى نو كاتا) عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على (12) لاعبين بفاصل زمني ثلاثة أيام وبنفس شروط التطبيق الأول خلال الفترة 4-2020/7/7م.

### جدول (7)

حساب معامل الثبات لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة التثبيت الأرضى (كوزوريه كيسا جاتاميه)  
لكاتا (كاتامى نو كاتا) ن = 12

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
0,89	72,37	10,76	74,25	10,97	إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.576$ .

يتضح من جدول (7) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) قد بلغ  $0.89$  وهذه القيمة أعلى من قيمة (ر) الجدولية والتي بلغت  $0.576$  عند مستوى معنوية  $0.05$  مما يدل على ثبات الإستمارة.

### حساب معامل الصدق: تم حساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز.

تم حساب معامل الصدق لإستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نو كاتا) باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوى الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ  $0.94$ .

### البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى معرفة "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الأرضى لكاتا (كاتامى نو كاتا) للاعبين الجودو".

### أسس وضع البرنامج:

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.

- التدرج فى إستخدام التدريبات البدنية والمهارية أثناء البرنامج التدريبى من السهل إلى الأصعب.
- تم الإتفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمنى للبرنامج وتشكيلات مكونات حمل التدريب (الشدة – الحجم – الراحة البينية – الكثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث.

### تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح فى فترة من 2020/8/22 إلى 2020/11/22 الاعداد العام و الإعداد الخاص وما قبل المنافسات، وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ثلاثة أشهر تحتوى على (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، كما قام الباحثون باستخدام تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة وذلك خلال دورة الحمل للوحدات اليومية.

### مكونات حمل التدريب للبرنامج التدريبي

- تم استخدام إستخدام تشكيل الحمل (1: 1)، (2: 1) خلال دورة الحمل للوحدات اليومية وذلك بما يتناسب مع مراحل البرنامج المختلفة.
- التدرج في حمل التدريب من الشدة المتوسطة إلى الشدة القصوى حتى نهاية البرنامج التدريبي حيث تراوحت شدة الوحدات التدريبية من 60% حتى 95% على مدار البرنامج التدريبي.

### الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (12) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالى عدد 36 وحدة تدريبية طوال مدة البرنامج.

### زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة (120) دقيقة مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.

### مكونات أجزاء الوحدة اليومية (120ق):

- الجزء التمهيدى (الإحماء) ويبلغ زمنه (10 ق).
- الجزء الرئيسى (الإعداد المهارى) ويبلغ زمنه (105ق).
- الجزء الختامى (التهدة) ويبلغ زمنه (5ق).

- تم تثبيت الإحماء والختام للمجموعتين التجريبية والضابطة طوال فترة البرنامج.
- تم تحديد حجم التدريب الأسبوعي كما يلي :
  - حمل متوسط (65: 75%) 9 وحدات تدريبية  $\times 120$  ق = 1080 دقيقة.
  - حمل عالى (80: 90%) 15 وحدة تدريبية  $\times 120$  ق = 1800 دقيقة.
  - حمل أقصى (95: 100%) 12 وحدة تدريبية  $\times 120$  ق = 1440 دقيقة.
- إجمالى حجم التدريب داخل البرنامج التدريبى:
- $4320 = 720 + 1920 + 1680$  دقيقة

### إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترح قيد البحث:

إجراء القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك فى نادى الناصرية الرياضى خلال الفترة الزمنية من 2020/8/15م إلى 2020/8/19م.

تنفيذ التجربة الرئيسة: تم تطبيق برنامج التدريبات الخاصة للجمل المهارية المركبة على أفراد المجموعة التجريبية كما تم تطبيق البرنامج الموضوع سلفاً من قبل المدير الفنى للنادى على أفراد المجموعة الضابطة وذلك خلال الفترة الزمنية 2020/8/22م: 2020/11/22م.

إجراء القياسات البعديّة: تم إجراء القياسات البعديّة لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى جميع المتغيرات قيد البحث فى نادى الناصرية الرياضى، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية 2020/11/25م : 2020/11/28م.

### المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التى تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- \*المتوسط الحسابي. \* الوسيط. \* الانحراف المعياري. \* معامل الالتواء.
- \* إختبار (ت). \* النسبة المئوية لمقدار التحسن. \* معامل الارتباط.

## عرض ومناقشة النتائج

## عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي".

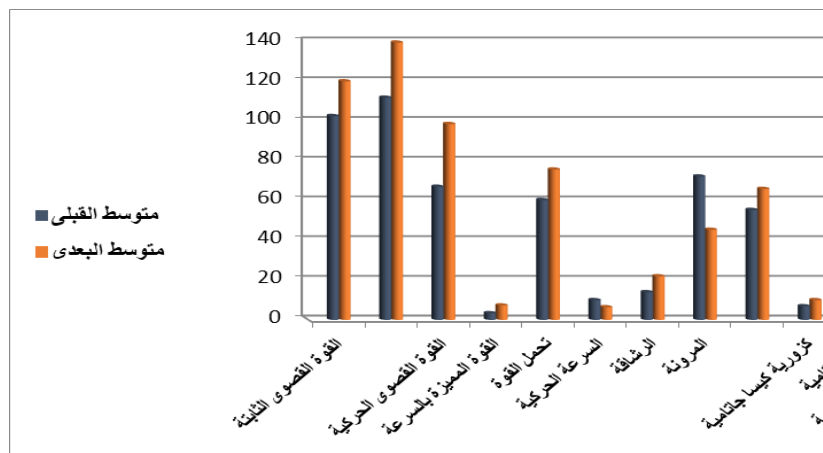
## جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = 12)

ت	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*35.00	1.832	120.083	1.443	102.583	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*41.774	1.505	139.583	1.467	111.833	رجلين	
*44.359	1.621	98.583	2.000	67.000	وزن	القوة القصوى الحركية
*20.294	0.622	7.250	0.492	3.333	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*30.823	1.670	75.667	0.888	60.333	عدد	تحمل القوة
*13.787	0.492	6.333	0.793	9.917	ث	السرعة الحركية
*18.026	1.084	21.917	0.900	13.917	عدد	الرشاقة
*47.76	1.614	45.333	1.337	72.167	عرضي	المرونة
*22.612	1.730	65.917	0.888	55.333	ارتفاع	
*37.00	0.289	9.917	0.577	6.833	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 2.201$



## شكل (6)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (8) وشكل (6) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (12.163% - 78.007%) لصالح القياس البعدي.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لمهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا كاتامي نو كاتا لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة T المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين (7,799: 24.187) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,201 عند مستوى معنوية 0,05.

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى للاعبين المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي إحتوى على تدريبات (بدنية - مهارة) والتي ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالكاتا قيد البحث بالإضافة إلى التحسن الحادث في شكل وطبيعة الأداء الفني للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات من خلال تركيبها الديناميكي المشابه للأداء الفعلي للكاتا داخل البرنامج المقترح علي وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهارى للكاتا ككل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين والذي ساعد في رفع الكفاءة البدنية للاعبين، حيث إنعكس ذلك على زيادة تحكم اللاعبين في توجيه أدائهم للجوانب الصحيحة للأداء من سرعة وتحرك صحيح سواء للمهاجم أو للمدافع وتوقيت أداء المهارة وتقليل الفواصل الزمنية بين مراحل المهارة والذي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء والحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين فحدث تقدم في المستوى الفني مع زيادة إنسيابية ودقة الأداء والذي يؤدي في النهاية إلى تحقيق الهدف الأكبر والمراد وهو الدرجة الكاملة للمهارة دون أخطاء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من لاكتير وآخرون Lacouture, cadi, trlly 1990م (29)، ماسوتاكاهاشي Masao takahashishi 1994م (30) وديفيد Daivd 2003م (23)، حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني والفني للأداءات المهارية للاعبين الجودو والذي يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهارى الصحيح، وأن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجودو تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتي تؤثر على المجل الفني النهائي للأداء وتحقيق الدرجة كاملة.

مما تقدم نجد أن **الفرض الأول** للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (كاتامي نوكاتا) للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي".

### عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي".

### جدول (9)

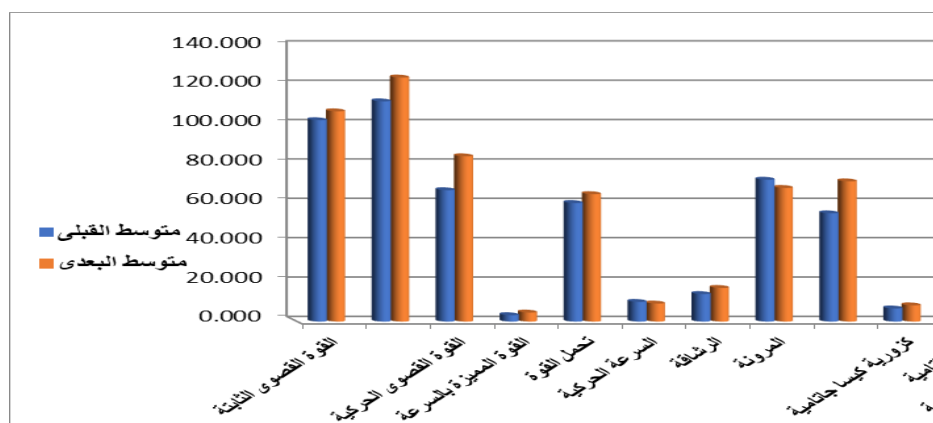
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		الفرق	نسب التحسن
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		
القوة القصوى الثابتة	ظهر	102.333	106.833	4.500	4.397%
	رجلين	111.917	124.000	12.083	10.797%
القوة القصوى الحركية	وزن	66.750	84.000	17.250	25.843%
القوة المميزة بالسرعة	عدد	3.250	4.583	1.333	41.026%
تحمل القوة	عدد	60.250	64.750	4.500	7.469%
السرعة الحركية	ث	10.000	9.167	0.833-	8.333%
الرشاقة	عدد	14.000	17.083	3.083	22.024%
المرونة	عرضي	72.083	67.917	4.167-	5.780%
	ارتفاع	55.000	71.250	16.250	29.545%
مستوى أداء كوزورية كيسانامية	درجة	6.667	8.250	1.583	23.750%



قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.201$



شكل (7)

### الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (9) وشكل (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفني للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (8.578% - 35.379%) لصالح القياس البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (كاتامي نو كاتا) (6.672%) لصالح القياس البعدي.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا الناجي نو كاتا لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (5,850 : 25.210%) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,201 عند مستوى معنوية 0.05.

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية للكاتا وأخرى بدنية عامة أدت إلى رفع المستوى البدني بشكل عام مما أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء المهارى للكاتا. كما يمكن أيضاً تفسير سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي إحتوى على طرق

وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، ولذلك يكون مقدار التغير الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد نسبة التغير الحادثة في تقدم المستوى.

ويتفق خالد فريد 2007م مع كل من سعيد الشاهد 1995م، مفتى حماد 1998م، عادل عبد البصير 1998م أن التنظيم الجيد للوحدة التدريب مع تقديم التغذية الرجعية تلعب دوراً هاماً في تثبيت وإكتساب التوافق الجيد، وأن التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء بالبرنامج المتبع للمجموعة الضابطة ساهم في تحسين الأداء المهارى ومستوى الأداء الفنى، وهذا يشير الى أهمية عامل التكرار والزمن (الفارق الزمنى بين القياسين القبلي والبعدي) خلال عملية التعلم الحركي والتدريب فكلاهما من العوامل المؤثرة على تحسين المستوى حيث أن التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل

(5: 3) (7: 56) (15: 183) (9: 72).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عبد الحليم محمد 2000م (10)، نيفين حسين 2004م (17)، شريف ماهر 2014م (8) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن فعالية الأداء المهارى وأن مقارنة القياس البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذى يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة , مما تقدم نجد أن **الفرض الثاني** للبحث قد تحقق والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى للكاتا (كاتامى نوكاتا) لصالح القياس البعدي.

### **عرض نتائج الفرض الثالث والذى ينص على:**

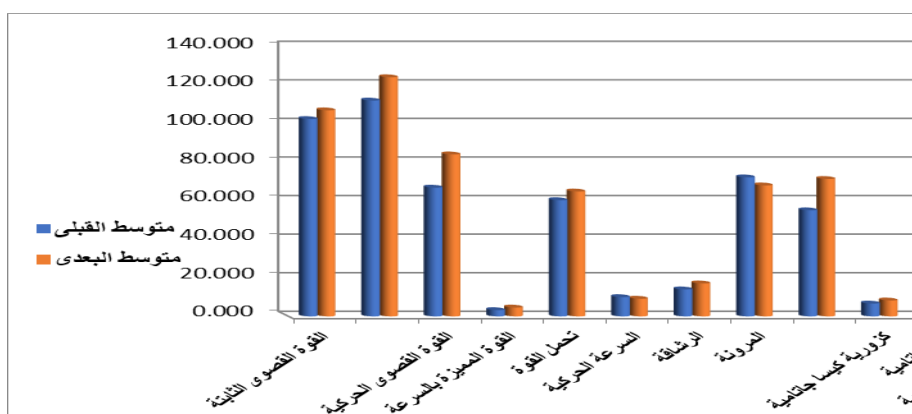
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

## جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث  
(ن=1 ن=2=12)

ت	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*19.560	1.467	106.833	1.832	120.083	ظهر	القوة القصوى الثابتة
*26.139	1.414	124.000	1.505	139.583	رجلين	
*20.482	1.859	84.000	1.621	98.583	وزن	القوة القصوى الحركية
*11.445	0.515	4.583	0.622	7.250	عدد	القوة المميزة بالسرعة
*16.070	1.658	64.750	1.670	75.667	عدد	تحمل القوة
*11.277	0.718	9.167	0.492	6.333	ث	السرعة الحركية
*11.375	0.996	17.083	1.084	21.917	عدد	الرشاقة
*34.802	1.564	67.917	1.614	45.333	عرضي	المرونة
*9.326	0.965	71.250	1.730	65.917	ارتفاع	
*4.917	1.138	8.250	0.289	9.917	درجة	مستوى أداء كزورية كيسا جاتامية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $2.201=0.05$



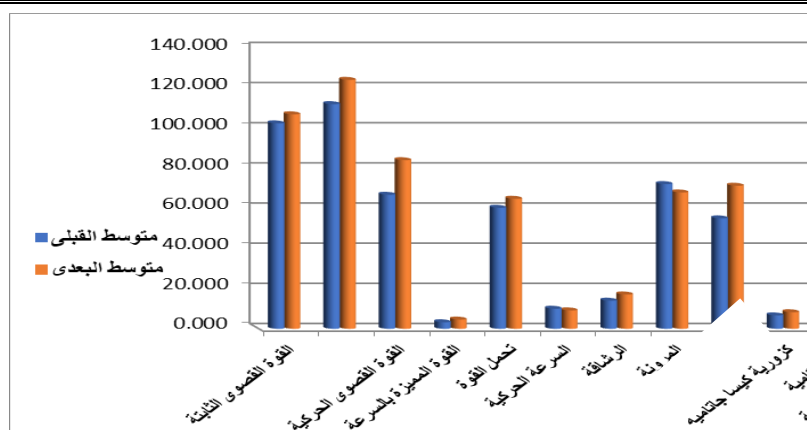
## شكل (8)

الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث  
يتضح من جدول (10) وشكل (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفني لكاتا (ناجي نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

## جدول (11)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث  
(ن = 1 ن = 2 = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط البعدي تجريبية	متوسط البعدي ضابطة	الفرق	نسبة التحسن
القوة القصوى الثابتة	ظهر	120.083	106.833	13.250	%11.034
	رجلين	139.583	124.000	15.583	%11.164
القوة القصوى الحركية	وزن	98.583	84.000	14.583	%14.793
القوة المميزة بالسرعة	عدد	7.250	4.583	2.667	%36.782
تحمل القوة	عدد	75.667	64.750	10.917	%14.427
السرعة الحركية	ث	6.333	9.167	2.833-	%44.737-
الرشاقة	عدد	21.917	17.083	4.833	%22.053
المرونة	عرضي	45.333	67.917	22.583-	%49.816-
	ارتفاع	65.917	71.250	5.333-	%8.091-
مستوى أداء كزورية كيسا جاتامية	درجة	9.917	8.250	1.667	%16.807



شكل (9)

الفروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (11) وشكل (9) وجود فروق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتا حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (3.585%-42.628%) لصالح نسب التحسن للمجموعة التجريبية.

## مناقشة وتفسير الفرض الثالث:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مستوى أداء القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني لكاتا

(ناجى نوكاتا) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيم  $T$  المحسوبة لجميع المتغيرات ما بين (4,427 : 12,778) وهذه القيم أعلى من قيمة  $T$  الجدولية والتي بلغت 2,201 عند مستوى معنوية 0,05.

كما يتضح من جدول (11) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق (3.585%) في متغير القدرة وأعلى فرق (18,855%) في متغير التوافق الحركي، وبلغ الفرق في مستوى الأداء الفني لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامى نوكاتا) (9.786%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية على لاعبي المجموعة التجريبية والتي تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهارى داخل الكاتا الذى يؤدى بالجانبيين، مما أدى لتحسين المستوى البدنى والحركى وزيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك وقوته والذى ساهم في رفع مستوى الأداء المهارى للكاتا بشكل أكبر من محتوى البرنامج المتبع على لاعبي المجموعة الضابطة.

كما يرى الباحثون أيضاً أن ضعف نسبة تحسن مستوى الأداء لدى لاعبي المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض مستوى الإنسياب الحركي والقدرة على التوزيع السليم للقوة، وإضطراب الإيقاع الحركي عند تغيير وضع وحركة الجسم أثناء أداء مهارات الكاتا بما يتوافق مع رد الفعل الناتج عن المنافس وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقاً للتوقيت السليم لها، ولعل ذلك ناتج عن ضعف قدرات اللاعب البدنية الموجهة نحو الأداء الفني للكاتا فاللاعبين بالمجموعة الضابطة ما زالوا لا يستطيعون ضبط وتوجيه الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية للكاتا وتنسيقها مع بعضها البعض نظراً لتعدد تركيب الأداء وصعوبته ووجود عبء بدنى على اللاعب في ظل البرنامج التقليدي المتبع والذي يؤثر سلبياً في قدرتهم على تكوين التصور الحركي السليم للكاتا.

حيث يتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من **جيجورو كانو Jigoro Kano** 2013م (28)،  
**أيون بيتر باربوس ION-PETRE BARBOŞ** 2014م (27) **ريتشارد فرانسيس Richard Francis** 2008م (31) و**تاداو Tada** 2007م (34) على أن الكاتا تعتبر قتال تنافسي مستمر دون توقف مع أداء حركي مثالي، ولذلك لابد أن يتوافر لدى لاعب الجودو القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للكاتا مع الأخذ في الاعتبار عوامل المسافة والزمن والإتجاه ومسكة البدلة والحفاظ على التوازن أثناء الأداء، لذلك فإنه وفقاً لتحليل الأداء الحركي للكاتا نجد أن له طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) يجب العمل على تنميتها وفق أسس علمية حتى يمكننا الوصول إلى الأداء مستوى الأداء الحركي والفنى المثالي.

كما يشير كل من **كارل دي كرى Carl De Cree** 2007م (19)، **محمد شداد** (2009م) (11)، **نيقين حسين** (2015م) (18) أن تحقيق مستوى عالي من القدرات البدنية يساعد لاعبي الجودو على إتزان أجسامهم خلال كل مرحلة من مراحل الأداء وكذلك السرعة في إستعادة توازنهم بعد أي تغيرات تطرأ على وضعهم نتيجة لمؤثرات خارجية أو مؤثرات داخلية (فسيولوجية) والاندماج الواعي والتركيز في المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساهم في إستثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق أفضل أداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **هانى عادل** 2004م (20)، **أحمد محمد نورالدين** 2007م (1)، **خالد فريد** 2007م (5) و**شريف ماهر محمد** 2014م (8) حيث أشاروا إلى أن البرامج التدريبية المصممة على أسس علمية والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي افضل من البرامج المتبعة والمطبقة على افراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية - الضابطة هو الأساس الذي يتم عليه تحديد مستوى تقدم كل مجموعة.

مما تقدم نرى أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني

والفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

### الاستنتاجات:

وفقاً لما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء البدنى للمتغيرات (السرعة-القوة-المرونة-التحمل-الرشاقة-التوافق) لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث لدى لاعبي المجموعة التجريبية.
- أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات القوة الوظيفية على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا).

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثون بما يلي:

- الاستفادة من برنامج تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا (كاتامى نوكاتا) ولجميع المراحل السنية.
- تصميم تدريبات القوة الوظيفية لتناسب باقي الأنواع المختلفة من الكاتا في رياضة الجودو (ناجى نو كاتا- كيمى نوكاتا- كودوكان جوشين جوتسو) لإختلاف شكل وطبيعة الأداء المهارى فيهما.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنية أخرى فى رياضة الجودو.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية :

1. أحمد محمد نورالدين : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية

- المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة  
الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،  
جامعة أسيوط. (2007م)
2. أمجاد عبد الحميد الماجد , : تأثير تدريبات القوة الوظيفية في مهارتي التهديد من  
القفز والتهديد السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة،  
الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية،  
مجلد 22، عدد 96. مناف حميد مجيد (2016م)
3. الإتحاد المصري للجودو : إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لكاتا الكاتامى  
نوكاتا. لجنة التعليم والتدريب بالإتحاد المصرى  
للجودو، التخطيط الفنى. (2016م)
4. حلمى حسين (2016م) : الاتحاد المصرى للجودو، لجنة التعليم والتدريب.
5. خالد فريد عزت (2007م) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية  
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى  
لناشئي رياضة الجودو. رسالة دكتوراة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة.
6. خالد فريد عزت، أحمد محمد : نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو  
(تعليم - تدريب - إدارة) مكتبة شجرة الدر، المنصورة  
(2016م)، الجزء الثانى.
7. سعيد خليل الشاهد : طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا،  
القاهرة. (1995م)
8. شريف ماهر محمد : تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء  
المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو.  
رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه  
المنصورة. (2014م)
9. عادل عبد البصير (1998م) : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في  
المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ببور  
فؤاد، جامعة بورسعيد.



10. عبدالحليم محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية. (2000م)
11. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات – وتطبيقات)، ط12، منشأة المعارف. (2005م)
12. محمد حامد شداد (2009م) : طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
13. محمد حسن علاوى , محمد نصرالدين رضوان (2001م) : إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية و الرياضة. الجزء الاول، ط4، دار الفكر العربى. (1999م)
15. مفتى إبراهيم حماد (1998م) : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية ، القاهرة.
16. مراد إبراهيم طرفة (2001م) : الجودو بين النظرية و التطبيق، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة.
17. نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق. (2004م)
18. \_\_\_\_\_ : فنون الجودو ، ط3، دار المنهل للطباعة الزقازيق، رقم ايداع بدار الكتب 4652/2. (2015م)
19. نسمة عصام محمد رشاد : تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتا(الناجى نو كاتا)للاعبى الجودو الدرجة الاولى. (2019م)
20. هاني عادل مرسى (2015م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو.

رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،  
2004م.

### ثانيا : المراجع الأجنبية

21. **Bulent turna, : The Effects of functional strength training**  
**Mahmut alp on some biomotor abilities and**  
**(2020) physiological Characteristics in elite**  
soccer players. Journal of publishend by  
Canadian of Science and education.
22. **Carl De Crée : Effects of recreational and competitive**  
**(2007) judo kata practice on cardiorespiratory**  
health as evaluated by a portable gas  
analyzer system. A pilot study. Annals of  
the 5th International Judo Federation  
World Judo Research Symposium, At Rio  
de Janeiro, Brazil, September 12th.
23. **David B (2003) : judo strategy Harvard business school**  
press, published.
24. **Dave schmitz : functional training pyramids,newtruer High**  
**(2003) school,kinetic Wellness Deratment usa.**
25. **ESSAM ABDEL : JHHJJ :Effect of functional str ength**  
**HAMID, exercise on testosterone for hormone and**  
**WARWAN AIL shooting with the top jumping for hand ball**  
**(2014) players, sprot science and physical**  
education in the arab nation future vision  
,el menia university,14-16,April.
26. **Gray Cook Core Athletic Body in Balance**  
Performance , (2003)
27. **ION-PETRE : katame Nokata In The Current**  
**BARBOȘ1 Competitive Judo. Babeș-Bolyai**  
**(2014) University, Faculty of Physical Education**  
and Sport, Cluj-Napoca, Romania, Studia  
Ubb education Artis Gymn., Lix, 3, pp. 79  
- 84(Recommended Citation).

28. **Jigoro Kano** : Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano, Kodansha USA. Reprint edition (August 30). (2013)
29. **Lacouture, p& trilles, f.& cadiere,r.** (1990) Analyses is of several trills. Modes using the some throwing technique uchimata did actual purpose frame mechanical study, science et motricite, Paris, france.
30. **Masao Taka hashi R** (1994) power training for judo notional strength and conditioning Association, journal.
31. **Richard Francis Utefei ffe** (2008) DanzanRyu Jujitsu: Shime No Kata And Advanced Yawara.
32. **Michael Boyle** functional Balance training Using a Domed Device.jSpine,21,PP2640-2650,(2004).
33. **Robert lasserre** (1975) judo manuai practico segun la tecnica del kodokan ,Barcelona:editorial hispano europea
34. **Tadao; Habersetzer, Roland** (2007) judo kata ; les formesclassiques du, kodokan"Inogai.
35. **TING LIAO ,LUNLI** (2019) effects of functional strength training programon Movement quality and fitness performance among girls aged 12\_13years.journal of strength and conditioning research .june
36. **Ute feiffer, Guenther Bauer** (2010) Judo katame-no-kata, Throwing Techniques.
37. **Vom Hofe** The Problem of Skil arevisitation international Journal of Sport Psychology l Specificity in Complex AthleticTasks26,PP 249-261.(1995).

### ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات

38. <https://judoinfo.com/katamenu/>

## واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت

\* أ/ مشعل جاسم خلف الحسينى

### مقدمة ومشكلة البحث

إن للإدارة أهمية بالغة بالنسبة لكل فرد ولكل مجموعة من الأفراد يمارسون أى نشاط فى أى مجتمع من المجتمعات وذلك لأنها تعمل كعنصر معاون على تحقيق الأهداف التى يسعى إليها الأفراد ، وتعنى الإدارة بذلك حسن إستخدام قدرات الأفراد ومعلوماتهم والإمكانات والموارد المتاحة بما يحقق الأهداف المرغوب الوصول إليها بأفضل الأساليب وأقل الجهد والتكاليف وبأفضل عائد ممكن .

تتميز العملية الإدارية بإعتمادها على العنصر البشرى فى كافة مراحلها ، ولما كان الأداء البشرى متغيرا بطبيعته ، إذ أنه من الصعب التحكم فيه وإخضاعه لنمط معين بدرجة مائة بالمائة . تأتى العملية الرقابية بإعتبارها العنصر الرابع للعملية الإدارية كوسيلة لإكتشاف الإنحرافات التى قد تحدث أثناء عملية التنفيذ وحل المشكلات التى قد تعترض بلوغ الأهداف . (12 : 241)

والرقابة داخل الأندية الرياضية هى تلك العملية التى يتم من خلالها متابعة تنفيذ الأعمال وقياس الأداء وفقا للمعايير الرقابية المحددة التى تعمل على قياس مدى ما يتحقق من الأهداف الموضوعية والمراد إنجازها ، والرقابة تعمل أيضا على الكشف عن السلبيات لتداركها وتوجيه إنحرافها نحو مسارها المحدد ومعالجتها ، وذلك بهدف الوصول بالإدارة إلى أعلى أداء ممكن .

(10 : 268)

ولما كانت الأندية الرياضية من المؤسسات التربوية التى تلعب دورا هاما ومؤثر فى توجيه المواطنين وشغل أوقات فراغهم بالطريقة أو بالأسلوب الذى يعمل على تحقيق الأهداف المنشودة. (11 : 58 ، 97)

ولقد لاحظ الباحث من خلال وجوده كلاعب كرة طائرة بنادى الجهراء الرياضى ومن خلال وجوده كمدرّب بالنادى والمنتخب وكعضو عامل بنادى الجهراء الرياضى إلى إفتقار الأندية الرياضية للأسلوب الرقابى الأمثل الذى يتم من خلاله معالجة مستمرة للأسباب الحقيقية

\* مدير مدرسة على سالم الصباح المتوسطة بمنطقة الجهراء التعليمية.

للمشكلات مع منع حدوثها بما يحقق الأهداف المنشودة التي نشأت من أجلها ، كما لاحظ أن مفهوم الرقابة ينحصر في الرقابة على الشؤون المالية والحسابية ، وهذا يضيق النظرة إلى الرقابة بإعتبارها عنصرا هاما من عناصر الإدارة التي يجب أن تشتمل على الكثير من عناصر الإدارة الأخرى والتي يمكن أن توضع لها المعايير الرقابية المناسبة التي تعمل على تقويم الأداء في المؤسسات او الهيئات او الأندية الرياضية ، ومن ثم فان فاعلية الرقابة في المؤسسات أو الأندية الرياضية سوف تعمل على توحيد الجهود لتحقيق الأهداف الموضوعة وبالتالي تعمل على تحقيق الأهداف العليا للدولة بما يضمن الإستثمار الأمثل لكافة الموارد المالية والبشرية في المجال الرياضي بشكل خاص ، ومن منطلق أن الرقابة على الأندية الرياضية هي الوسيلة الوحيدة للتحقق من أن الأهداف التي وضعت سلفا من قبل التخطيط قد تحققت كاملة أو تحقق جزء منها، وهي بالتالي تعمل على تلافي هذه المواطن بوضع الحلول للمشاكل التي أظهرتها الرقابة وأوضحت بأنها تعيق العمل بالإنتاج بما يمكن هذه الأندية من تحقيق النجاح المتوقع والمأمول في أداء رسالتها في إطار العمل المخطط المستند إلى إستراتيجية قائمة على الموضوعية في أفكارها ، وأن أى تدهور يلحق بالأندية الرياضية ولو بسيط فإنه يؤثر على المستوى الفني للعبات الرياضية بدولة الكويت وكذلك يؤثر على قوة وصلاحيات إتحادات اللعابات الرياضية ، ويعتبر تعدد الأدوار التي يقوم بها النادي الرياضي داخل المجتمع الكويتي بصفة عامة وداخل المجتمع الرياضي بصفة خاصة هي أحد أهم الأسباب الرئيسية للمشاكل التي تحيط بالأندية الرياضية بدولة الكويت، كما أن عدم إخضاعها لرقابة جادة ومستمرة تحكم سير العمل بها من المشكلات الرئيسية التي تحول دون تحقيق المستويات والإنجازات المتوقعة في البطولات الدولية والعالمية ،ومن هذا المنطلق كان تفكير الباحث في دراسة واقع الأداء الرقابي بالأندية الرياضية بدولة الكويت.

### أهمية البحث .

تعد الرقابة على الأندية الرياضية بدولة الكويت من أهم الموضوعات التي تهم الميدان الرياضي لما لهذا الموضوع من أهمية كبيرة في تنظيم العمل ، لذلك يحاول الباحث من خلال البحث الحالي تقويم النظام الرقابي الخاص بالاندية الرياضية والتعرف على أساليب الرقابة في هذه

الأندية إن وجدت وإيجاد أسلوب فعال من أساليب الرقابة يطبق على المؤسسات الرياضية لمحاولة توحيد جهودها في اتجاه تحديد الأهداف المطلوبة سواء كانت أهداف قصيرة المدى (تكتيكية) أو أهداف طويلة المدى (إستراتيجية) للوصول إلى الأهداف العامة للأندية الرياضية .

### هدف البحث .

يهدف البحث الى التعرف على واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال: "وضع المعايير الرقابية، قياس الأداء، تصحيح الإنحراف، تشخيص المشكلات، أهداف الرقابة" بالأندية الرياضية بدولة الكويت.

### تساؤلات البحث .

ما واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال : "وضع المعايير الرقابية، قياس الأداء، تصحيح الإنحراف، تشخيص المشكلات، أهداف الرقابة" بالأندية الرياضية بدولة الكويت.

### مصطلحات البحث .

#### الرقابة الإدارية . Administrative Control

" هى ذلك النوع من الرقابة الذى يمارس على كل هيئة أو منظمة على أوجه النشاط والمهام التى تؤديها ، فهى تمتد لجميع العمليات التى تؤديها الوحدات التنظيمية طبقا للوائح والتخطيط الموضوع لها".(6 : 111)

### إجراءات البحث

#### منهج البحث

إستخدم الباحث فى دراسته المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

#### مجتمع وعينة البحث

#### مجتمع البحث

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث ويمثله رؤساء وأعضاء مجالس الإدارات ، المديرين التنفيذيين ، مديرو النشاط ، المديرين الماليين ، مراقبى الحسابات ، الإداريين ، أعضاء اللجان

المختلفة ، أعضاء الجمعية العمومية " بالأندية الرياضية بدولة الكويت، وأعضاء إدارات (التفتيش المالي والإداري ، العامة للرياضة ، الشؤون القانونية ، الهيئات) بالهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة الكويت.

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث من رؤساء وأعضاء مجالس الإدارات ، المديرين التنفيذيين ، مديرو النشاط ، المديرين الماليين ، مراقبي الحسابات ، الإداريين ، أعضاء اللجان المختلفة ، أعضاء الجمعية العمومية " بالأندية الرياضية بدولة الكويت، وأعضاء إدارات (التفتيش المالي والإداري ، العامة للرياضة ، الشؤون القانونية ، الهيئات) بالهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة الكويت.، وقد بلغ عدد عينة البحث الكلية عدد 124 فرد ، حيث بلغ عدد عينة البحث الاستطلاعية عدد 20 فرد ، وبلغ عدد عينة البحث الأساسية عدد 104 فرد ، ويوضح جدول (1) تصنيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

### جدول (1)

#### تصنيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

المجموع	الهيئة العامة للشباب والرياضة				الإداريين	أعضاء الجمعية العمومية	المديرين الماليين ومراقبي الحسابات	أعضاء اللجان المختلفة	مديرو النشاط	مديرين تنفيذيين	رؤساء وأعضاء مجالس الإدارات	العينة
	إدارة الهيئات	إدارة الشؤون القانونية	الإدارة العامة للرياضة	إدارة التفتيش المالي والإداري								
20	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	عينة استطلاعية
104	4	3	4	3	14	34	5	8	6	4	19	عينة أساسية
124	6	4	6	4	16	37	7	9	8	7	20	المجموع الكلي

### أدوات جمع البيانات

#### - المقابلة الشخصية

#### - إستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت . إعداد : الباحث

تحقيقاً لأهداف البحث وتساؤلاته قام الباحث بتصميم استبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، ويتكون الاستبيان من عدد 82 عبارة بهدف الوقوف على واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وقد مر تصميم الإستبيان بالخطوات التالية:

## خطوات بناء الإستبيان

## اولا : تحديد محاور الإستبيان

قام الباحث بتحديد ستة محاور لإستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وقد توصل إليها الباحث بعد إجراء المسح المرجعي لعدد من المراجع والدراسات ذات الصلة بمجال الإدارة الرياضية

قام الباحث بعرض تلك المحاور ( مرفق 2 ) على عدد ( 12 ) من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية (مرفق 1) مع مراعاة ألا تقل خبرتهم في المجال عن عدد (10) عشرة أعوام ، وأن يكون حاصل علي دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ، وأن يكون عضو هيئة تدريس بأحد كليات التربية الرياضية بقسم الإدارة الرياضية ، وذلك بغرض :

\* التعرف على مدى مناسبة المحاور للهدف الذي وضعت من أجله .

\* مدى كفاية هذه المحاور للوقوف على واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت.

\* الموافقة على وجود المحور أو عدم وجوده .

\* الموافقة على صياغة المحور أو تعديل صياغته .

## جدول ( 2 )

نسبة آراء الخبراء حول محاور استبيان واقع الرقابة

الادارية على الأندية الرياضية بدولة الكويت ن=12

م	المحور	موافق على وجود المحور	غير موافق على وجود المحور	موافق على صياغة المحور	غير موافق على صياغة المحور
1	وضع المعايير الرقابية	100%	-	58.33%	41.67%
2	قياس الاداء	100%	-	100%	-
3	تشخيص المشكلات	100%	-	100%	-
4	تصحيح الانحراف	80%	20%	100%	-
5	اهداف العملية الرقابية	100%	-	66.67%	33.33%

يوضح جدول (2) آراء الخبراء حول محاور استبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، حيث إرتضى الباحث بقبول المحور الذى يحقق نسبة (80%) فأكثر من مجموع موافقة السادة الخبراء ، وبناءا على ذلك فإنه تم قبول جميع المحاور قيد إستمارة إستطلاع



رأي الخبراء حول محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت مرفق (2) ، والتي حققت نسبة تتراوح ما بين (80% الى 100%) .

### ثانيا : تحديد عبارات المحاور

قام الباحث بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور وفقا لآراء الخبراء ومستندا على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة في المجال ، وقد راعى الباحث ما يلي عند تحديد العبارات :

- \* تناسب العبارات.
- \* وضوح العبارات.
- \* تقادى تركيب العبارات أي لا تحمل أكثر من معنى .
- \* تناسب العبارات مع الهدف الذي وضعت من أجله .
- وقد بلغ عدد العبارات التي تعبر عن المحاور عدد 86 عبارة وزعت وفقا لما يلي :
- \* المحور الأول " وضع المعايير الرقابية " ويمثله عدد 14 عبارات .
- \* المحور الثاني " قياس الأداء " ويمثله عدد 24 عبارة .
- \* المحور الثالث " تشخيص المشكلات " ويمثله عدد 14 عبارة .
- \* المحور الرابع " تصحيح الانحراف " ويمثله عدد 15 عبارات .
- \* المحور الخامس " أهداف العملية الرقابية " ويمثله عدد 19 عبارات .

### عرض الإستبيان في صورته المبدئية

قام الباحث بعرض الإستبيان في صورته المبدئية (الأولية) متضمنا المحاور والعبارات التي تمثلها (مرفق 3) على الخبراء (مرفق 1) بغرض التأكد من مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تمثله ، ومناسبة العبارة للظاهرة المقاسة ، ومدى كفاية العبارات للتعبير عن المحور ومدى صلاحيتها للصياغة وكذا تحديد ميزان التقدير المناسب لتصحيح العبارات .

وقد قام الخبراء بحذف بعض العبارات لعدم مناسبتها وكذلك التي تعتبر غير ملموسة تحتاج في قياسها إلى أداة تقيسها ، وقد أوضحت آراء الخبراء ضرورة التعديل اللفظي لبعض العبارات بما يلائم المصطلحات الشائعة في مجال الإدارة الرياضية ، وكذلك بما يناسب طبيعة الرقابة الإدارية

على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، و يوضح جدول (3) النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور الإستبيان .

### جدول ( 3 )

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور الإستبيان ن=12

م	%	م	%	م	%	م	%	م	%
المحور الأول : وضع المعايير لرقابية									
1	% 66.67	2	% 91.67	3	% 16.67	4	% 58.33	5	% 75.00
6	% 100	7	% 58.33	8	% 58.33	9	% 100	10	% 100
11	% 50.00	12	% 91.67	13	% 83.33	14	% 100		
المحور الثاني : قياس الاداء									
15	% 91.67	16	% 58.33	17	% 91.67	18	% 33.33	19	% 100
20	% 91.67	21	% 100	22	% 100	23	% 66.67	24	% 91.67
25	% 66.67	26	% 100	27	% 58.33	28	% 66.67	29	% 100
30	% 91.67	31	% 75.00	32	% 100	33	% 100	34	% 66.67
35	% 58.33	36	% 91.67	37	% 91.67	38	% 41.67		
المحور الثالث : تشخيص المشكلات									
39	% 100	40	% 100	41	% 100	42	% 91.67	43	% 91.67
44	% 91.67	45	% 66.67	46	% 58.33	47	% 100	48	% 83.33
49	% 58.33	50	% 75.00	51	% 66.67	52	% 100		
المحور الرابع : تصحيح الانحراف									
53	% 66.67	54	% 100	55	% 66.67	56	% 100	57	% 91.67
58	% 58.33	59	% 58.33	60	% 91.67	61	% 100	62	% 100
63	% 66.67	64	% 100	65	% 91.67	66	% 41.67	67	% 75.00
المحور الخامس : أهداف الرقابة									
68	% 91.67	69	% 100	70	% 100	71	% 66.67	72	% 91.67
73	% 58.33	74	% 100	75	% 58.33	76	% 91.67	77	% 75.00
78	% 66.67	79	% 91.67	80	% 91.67	81	% 58.33	82	% 100
83	% 100	84	% 75.00	85	% 91.67	86	% 66.67		

يوضح جدول (3) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور الإستبيان ، حيث حققت العبارات قيد استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (3) نسبة تتراوح ما بين (16.67% إلى 100%) ، وقد ارتضى الباحث بقبول العبارات التي تحقق نسبة (50 %) فاكثر من مجموع موافقة السادة الخبراء ، والجدول (4) يوضح عدد العبارات التي تم حذفها كذلك أرقام العبارات المحذوفة وفقاً لأراء الخبراء .

## جدول ( 4 )

عدد العبارات التي تم حذفها وأرقامها وفقاً لآراء الخبراء

المحور	عدد العبارات التي تم حذفها	أرقام العبارات المحذوفة
وضع المعايير الرقابية	1	3
قياس الاداء	2	38 / 18
تشخيص المشكلات	-	-
تصحيح الانحراف	1	66
اهداف العملية الرقابية	-	-

يوضح جدول (4) عدد العبارات التي تم حذفها من كل محور من محاور الإستبيان ، وبذلك أصبح عدد عبارات كل محور من المحاور وتوزيعها كما يتضح وفقاً للجدول (5) .

## جدول ( 5 )

محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية

وعدد العبارات التي تنتمي إليها وتوزيعها

م	المحاور	توزيع أرقام العبارات	عدد العبارات
1	وضع المعايير الرقابية	13-1	13
2	قياس الاداء	35-14	22
3	تشخيص المشكلات	49-36	14
4	تصحيح الانحراف	63-50	14
5	أهداف العملية الرقابية	82-64	19
الإجمالي			82

يوضح جدول ( 5 ) محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت وعدد العبارات التي تنتمي إليها وتوزيعها ، حيث بلغ عدد عبارات محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت عدد 82 عبارة .

## الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بتطبيق استبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت على عينة استطلاعية وقوامها عدد 20 فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الكلية ومن خارج العينة الاساسية، كما يتضح بجدول ( 1 ) تصنيف عينة البحث الاساسية والاستطلاعية ، وذلك في الفترة ما بين 2020/9/21م إلى 2020/9/27م وذلك بهدف ما يلي:

\* وضوح صياغة العبارات الخاصة، وحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) باستبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت،

\* تدريب المساعدين على كيفية تطبيق استبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت وتفرغ النتائج، تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت .

## المعاملات العلمية

### الصدق لاستبيان واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت .

قام الباحث بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذى يبلغ عددها 20 فرداً عن طريق صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بكل بعد والدرجة الكلية لهذا البعد مع الاستبيان ككل، كما هو موضح بالجدولين (6 ، 7) .

#### جدول ( 6 )

صدق الاتساق الداخلى بين درجة كل عبارة

واجمالى درجة المحور الذى تنتمى إليه العبارة

ن = 20

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: وضع المعايير الرقابية									
*0.689	5	*0.511	4	*0.623	3	*0.507	2	*0.589	1
*0.735	10	*0.490	9	*0.619	8	*0.580	7	*0.552	6
				*0.454	13	*0.548	12	*0.643	11
المحور الثانى: قياس الأداء									
*0.562	18	*0.539	17	*0.463	16	*0.567	15	*0.546	14
*0.554	23	*0.490	22	*0.534	21	*0.629	20	*0.490	19
*0.648	28	*0.503	27	*0.506	26	*0.684	25	*0.558	24
*0.620	33	*0.567	32	*0.620	31	*0.503	30	*0.648	29
						*0.459	35	*0.556	34
المحور الثالث: تشخيص المشكلات									
*0.603	40	*0.582	39	*0.792	38	*0.549	37	*0.636	36
*0.626	45	*0.656	44	*0.692	43	*0.693	42	*0.697	41
		*0.616	49	*0.560	48	*0.480	47	*0.579	46
المحور الرابع: تصحيح الانحراف									
*0.761	54	*0.645	53	*0.622	52	*0.587	51	*0.574	50
*0.630	59	*0.475	58	*0.707	57	*0.715	56	*0.691	55
		*0.508	63	*0.626	62	*0.567	61	*0.582	60
المحور الخامس: أهداف الرقابة									
*0.454	68	*0.711	67	*0.636	66	*0.473	65	*0.578	64

*0.591	73	*0.459	72	*0.559	71	*0.517	70	*0.468	69
*0.739	78	*0.611	77	*0.525	76	*0.533	75	*0.706	74
		*0.468	82	*0.714	81	*0.602	80	*0.524	79

\* قيمة "ر" الجدولية عند (18،0.05) = 0.444 \* دال عند مستوى 0.05

يوضح جدول ( رقم 6 ) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجة كل عبارة والمحور الذى تنتمى إليه العبارة ، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشرا لصدق البناء الداخلى للاستبيان.

### جدول ( 7 )

#### معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان

م	المحاور	معامل الارتباط
1	وضع المعايير الرقابية	*0.894
2	قياس الأداء	*0.906
3	تشخيص المشكلات	*0.899
4	تصحيح الانحراف	*0.934
5	اهداف العملية الرقابية	*0.897

\* قيمة "ر" الجدولية عند (18،0.05) = 0.444 \* دال عند مستوى 0.05

يوضح جدول ( رقم 7 ) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشرا لصدق البناء الداخلى للاستبيان .

#### الاثبات لاستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت

تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة خلال الفترة من 2020/9/21م إلى 2020/9/27م وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ **Coefficient Alpha** ، ثم قام الباحث بإجراء الثبات للاستبيان على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه **Test – Retest** تحت نفس شروط التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح فى ( جدول 8 ).

## جدول ( 8 )

معامل الثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام طريقة تطبيق

الاختبار وإعادة تطبيقه وتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = 20

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين التطبيقين	معامل الارتباط	معامل الثبات ألفا كرونباخ
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	وضع المعايير الرقابية	29.55	3.817	30.40	3.978	0.85	*0.889	*0.495
2	قياس الأداء	48.75	5.928	49.40	5.669	0.65	*0.972	*0.506
3	تشخيص المشكلات	30.00	4.507	31.00	4.155	1.00	*0.941	*0.569
4	تصحيح الانحراف	31.15	4.428	32.20	3.694	1.05	*0.963	*0.484
5	أهداف الرقابة	41.70	4.932	42.30	4.996	0.60	*0.978	*0.619

\* قيمة "ر" الجدولية عند (18،0.05) = 0.444 \* دال عند مستوى 0.05

يوضح جدول ( رقم 8 ) معامل الارتباط بين بين التطبيقين ومعامل ألفا كرونباخ لاستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت . حيث يتضح وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين لمحاور استبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وهذا يعنى أن الاستبيان يتمتع بمعاملات ثبات عالية .

**الصورة النهائية لاستبيان واقع الاداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت**

بناءا على نتيجة إستطلاع آراء الخبراء تم الموافقة على وجود بعض العبارات تحت كل محور مع تعديل صياغة بعض هذه العبارات وكذلك حذف البعض الآخر وبذلك اصبح عدد العبارات المكونة للاستبيان عدد 82 عبارة ، وكذلك أوضحت آراء الخبراء بضرورة أن يتم تصحيح الاستبيان وفقا لميزان تقدير ثلاثى (نعم ، الى حد ما ، لا) .

ومن خلال نتائج الجداول رقم (6،7،8) والخاصة بإجراء المعاملات العلمية يكون الباحث قد تحقق من صلاحية إستبيان واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت من الناحية العلمية كمحاور وعبارات ، ومن ثم تصبح إستمارة الاستبيان معدة لعملية التطبيق على عينة البحث الأساسية ، بحيث تمثل الدرجة الكلية لفرد عينة البحث مجموع درجات العبارات المختلفة التي يتكون منها الإستبيان .

**الدراسة الأساسية**

قام الباحث بتطبيق إستبيان واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت مرفق

(رقم 4) على أفراد عينة البحث بعد التأكد من صدقه وثباته ، وقد تمت إجراءات التطبيق في المدة من 2020/10/17م إلى 2020/10/31م.

### الأسلوب الإحصائي

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية عند مستوى الدلالة 0.05، وهي :

- Arithmetic Mean - المتوسط الحسابي.
- Standard Deviation - الإنحراف المعياري.
- Coefficient of correlation - معامل الارتباط.
- The percent - النسبة المئوية.
- Chi-square - إختبار كا<sup>2</sup>.

### عرض ومناقشة النتائج

#### أولاً : عرض النتائج

#### 1- عرض نتائج استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية

##### جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية ن=104

الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		مسلسل عبارات المحور
			نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
1	*99.26	288	0.96	1	21.15	22	77.88	81	1
2	*46.46	264	3.85	4	38.46	40	57.69	60	2
3	*36.49	255	5.77	6	43.27	45	50.96	53	3
3م	*46.41	255	1.92	2	50.96	53	47.12	49	4
6	*46.69	254	1.92	2	51.92	54	46.15	48	5
9	*47.56	247	2.88	3	56.73	59	40.38	42	6
3م	*43.41	255	2.88	3	49.04	51	48.08	50	7
13	*32.83	211	7.69	8	52.88	55	29.81	31	8
8	*38.80	249	4.81	5	50.96	53	44.23	46	9
9م	*28.52	247	8.65	9	45.19	47	46.15	48	10
11	*37.00	246	5.77	6	51.92	54	42.31	44	11

يونيو 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة			العدد الثالث – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X		
12	46	44.23	55	52.88	3	2.88	251	*44.57	7
13	39	37.50	54	51.92	11	10.58	236	*27.48	12

قيمة كا2 عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول ( 9 ) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية جميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 .  
يتضح من نتائج جدول (9) أن استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية قد تتراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين ( 31 ، 81 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 29.81% ، 77.88% )، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين ( 22 ، 59 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 21.15% ، 56.73% ) ، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين ( 1 ، 11 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 0.96% ، 10.58% )، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين ( 27.48 ، 99.26 ) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة ( نعم ) هى أنه توجد معايير رقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وان المعايير الرقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت محددة بدقة ، وان الجمعية العمومية تقوم بوضع معايير رقابية لقياس اداء النادى الرياضى التابعة له ، وان تطبيق المعايير الرقابية يحتاج الى كفاءات ادارية ، وان المعايير الرقابية توضع فى ضوء الامكانيات المتاحة داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت .

ويعزى الباحث ذلك الى ان خطط الأندية الرياضية تختلف فى درجة تفاصيلها وتعقيدها ، ولذلك فهى تحتاج الى كثير من المعايير تتفق مع هذه التفاصيل ، وقد تم الاتفاق على معايير واضحة ومحددة تنسم بسهولة تطبيقها وسهولة فهمها وقلة تكلفتها .

إن المعايير تعتبر بمثابة نقاط يتم اختيارها بتركيز معين للتدليل على انجاز البرامج او الخطة المعينة بحيث ان قياس الاداء عن طريقها تعطى دلائل محددة عن مدى دقة الاداء ، بمعنى انه يجب ان أحدد بدقة ما الذى يجب ان اقوم برقابته . ( 2 : 215 )

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبح 2005م (3) فى عدم تحديد

المعايير الرقابية بدقة وعدم تدوينها ، وعدم الاسترشاد بالمعايير الرقابية المستحدثة فى هيئات



أخرى.

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابي بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال وضع المعايير الرقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت ؟ " .

## 2- عرض نتائج إستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور قياس الأداء

### جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> وترتيب العبارات لاستجابات

افراد عينة البحث لعبارات محور قياس الاداء ن=104

الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		مسلسل عبارات المحور
			نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
17	*33.49	247	6.73	7	49.04	51	44.23	46	14
16	*36.09	248	5.77	6	50.00	52	44.23	46	15
8	*40.76	253	3.85	4	49.04	51	47.12	49	16
2	*52.24	268	5.77	6	30.77	32	63.46	66	17
13	*41.62	250	3.85	4	51.92	54	44.23	46	18
م8	*40.76	253	3.85	4	49.04	51	47.12	49	19
10	*52.29	251	0.96	1	56.73	59	42.31	44	20
14	*49.86	249	1.92	2	56.73	59	41.35	43	21
18	*45.37	245	3.85	4	56.73	59	39.42	41	22
1	*33.25	311	6.73	7	45.19	47	48.08	50	23
6	*35.80	257	5.77	6	49.04	51	45.19	47	24
م18	*45.37	245	3.85	4	56.73	59	39.42	41	25
م10	*38.22	251	4.81	5	49.04	51	46.15	48	26
22	*33.71	237	8.65	9	54.81	57	36.54	38	27
21	*38.33	240	6.73	7	55.77	58	37.50	39	28
20	*39.26	243	5.77	6	54.81	57	39.42	41	29
4	*47.62	262	1.92	2	44.23	46	53.85	56	30
7	*38.22	254	4.81	5	46.15	48	49.04	51	31
م2	*53.15	268	1.92	2	38.46	40	59.62	62	32
5	*44.57	260	2.88	3	44.23	46	52.88	55	33
م10	*44.57	251	2.88	3	52.88	55	44.23	46	34
م14	*45.83	249	2.88	3	54.81	57	42.31	44	35

قيمة كا<sup>2</sup> عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (10) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث لعبارات محور قياس الاداء جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 .

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور قياس الاداء قد تراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين (38 ، 66) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (36.54% ، 63.46%)، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين (32 ، 59) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (30.77% ، 56.73%) ، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين (1 ، 9) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (0.96% ، 8.65%)، وأن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تتراوح ما بين (33.25 ، 53.15) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور ، حيث جاءت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة ( نعم ) هى ان قياس الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت يشجع العاملين على تحسين ادائهم ، وان الجمعية العمومية تقوم بتقييم سياسات مجلس الادارة للأندية الرياضية بدولة الكويت ، وان قياس الاداء للعاملين من قبل رئيسهم الادارى المباشر يؤدى الى الارتقاء بمستوى الانجاز ، والتقارير المرفوعة من مجلس ادارة الأندية الرياضية بدولة الكويت للجمعية العمومية تسهم فى ازالة معوقات العملية الرقابية، وان اساليب تقويم الاداء الرقابى تسهم فى تطوير مستوى الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وان اللجنة الاولمبية تقوم بقياس اداء الأندية الرياضية بدولة الكويت.

ويعزى الباحث ذلك الى ان الادارة بالأندية الرياضية تقوم بقياس الاداء الفعلى لمعرفة ما ينجز فيها ومقارنته بالمعيار الرقابى لمعرفة مدى مقدار الانحراف عنه، وان سلامة الاداء تتوقف على مقدار الدقة فى قياس الاعمال المنجزة ، فمن الناحية العلمية هناك استحالة ان نقوم بقياس كل أنشطة الهيئة الرياضية، والا كانت تكاليف الرقابة اكبر بكثير من الفوائد التى تعود على الهيئة الرياضية منها .

لابد من عقد مقارنة بين النتائج المحققة وبين المعايير والانماط المحددة للاداء، وان يخبر بنتيجة المقارنة كل من يستطيع اتخاذ قرار او اجراء بشأنها، والا فقدت الرقابة مبررها واسبابها .  
(5 : 378)

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال قياس الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت ؟ " .

## 3- عرض نتائج استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تشخيص المشكلات

جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> وترتيب العبارات لاستجابات افراد  
عينة البحث لعبارات محور تشخيص المشكلات ن=104

الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		مسلسل عبارات المحور
			نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
12	*33.71	237	8.65	9	54.81	57	36.54	38	36
10	*43.29	243	4.81	5	56.73	59	38.46	40	37
3	*45.83	249	2.88	3	54.81	57	42.31	44	38
4	*46.64	248	2.88	3	55.77	58	41.35	43	39
8	*45.37	245	3.85	4	56.73	59	39.42	41	40
6	*43.52	247	3.85	4	54.81	57	41.35	43	41
13	*46.79	235	6.73	7	60.58	63	32.69	34	42
4م	*42.77	248	3.85	4	53.85	56	42.31	44	43
11	*48.60	239	4.81	5	60.58	63	34.62	36	44
6م	*43.52	247	3.85	4	54.81	57	41.35	43	45
13م	*13.51	235	16.35	17	41.35	43	42.31	44	46
1	*53.67	269	3.85	4	33.65	35	62.50	65	47
9	*34.86	244	6.73	7	51.92	54	41.35	43	48
2	*38.10	253	4.81	5	47.12	49	48.08	50	49

قيمة كا<sup>2</sup> عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (11) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تشخيص المشكلات جميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 .  
يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أن استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تشخيص المشكلات قد تراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين ( 34 ، 65 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 32.69% ، 62.50% )، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين ( 35 ، 63 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 33.65% ، 60.58% ) ، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين ( 3 ، 17 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 2.88% ، 16.35% )، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين ( 13.51 ، 53.67 ) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور ، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة ( نعم ) هى ضعف الدور الرقابى للإدارة بالأندية الرياضية بدولة الكويت

يؤدي الى زيادة المشكلات، وتدخل الاهواء الشخصية في اتخاذ القرارات داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت يؤثر سلبا على سير العملية الرقابية ، وان هناك ازدواجية في تطبيق العملية الرقابية من قبل اعضاء الجمعية العمومية واعضاء الجهة الادارية المختصة مما يؤدي الى فقدان الثقة .

ويعزى الباحث ذلك الى ان اهم المشكلات التي تواجه الرقابة داخل الهيئات الرياضية هي عدم التزام مجالس الادارات بتطبيق اللوائح والقوانين المنظمة للعمل مما يؤدي الى تكرار ورود الملاحظات من الجهة الحكومية ، كما ان تصيد الاخطاء وعدم تصحيحها نتيجة لبعض الاهواء الذاتية يؤدي الى تفاقم المشكلات .

إن وظيفة الرقابة تتضمن اوجه النشاط التي تعمل على ان تتمشى الحوادث والتصرفات مع الخطط المرسومة ، ومعنى ذلك ان يتعرف المدير على الانحرافات المختلفة عن الخطط المرسومة وان يحدد الاشخاص المسؤولين عن حدوث هذه الانحرافات عن معايير العمل وان يتخذ اللازم نحو تصحيح الاوضاع بما يعمل على سرعة الانتاج باقل التكاليف وافضل نتائج ، ويتوقف ذلك على سرعة وكفاية البيانات التي تصل الى المدير حتى يتمكن من معالجة الموقف وتصحيح الاخطاء في الوقت المناسب . (4 : 87)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبح 2005م (3) في عدم معرفة الاعضاء باللوائح والقوانين التي تنظم العمل داخل الهيئة.

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابي بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال تصحيح الانحراف بالأندية الرياضية بدولة الكويت ؟ " .

#### 4- عرض نتائج استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تصحيح الانحراف

##### جدول (12)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور تصحيح الانحراف ن=104

الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		مسلسل عبارات المحور
			نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
3	*48.25	251	1.92	2	54.81	57	43.27	45	50
6	*50.84	248	1.92	2	57.69	60	40.38	42	51

ISSN : 2735-461X		العدد الثالث – الجزء الأول			المجلة العلمية لعلوم الرياضة			يونية 2021م	
3م	*44.57	251	2.88	3	52.88	55	44.23	46	52
10	*57.48	243	1.92	2	62.50	65	35.58	37	53
3م	*48.25	251	1.92	2	54.81	57	43.27	45	54
2	*44.10	252	2.88	3	51.92	54	45.19	47	55
1	*43.41	255	2.88	3	49.04	51	48.08	50	56
7	*43.52	247	3.85	4	54.81	57	41.35	43	57
8	*43.76	245	2.88	3	50.96	53	46.15	48	58
13	*34.87	236	8.65	9	55.77	58	35.58	37	59
8م	*37.64	245	5.77	6	52.88	55	41.35	43	60
11	*40.24	242	5.77	6	55.77	58	38.46	40	61
12	*38.33	240	6.73	7	55.77	58	37.50	39	62
14	*17.91	229	15.38	16	49.04	51	35.58	37	63

قيمة كا2 عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (12) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تصحيح الانحراف جميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 .  
يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أن استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور تصحيح الانحراف قد تراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين ( 37 ، 50 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 35.58% ، 48.08% )، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين ( 51 ، 65 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 49.04% ، 62.50% ) ، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين ( 2 ، 16 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 1.92% ، 15.38% ) ، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين ( 17.91 ، 57.48 ) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) .

ويعزى الباحث ذلك الى ان اساليب الرقابة تستخدم عدة اشكال ، فالبعض منها يبحث فى صحة الموقف المالى ، والبعض الاخر يهتم بكفاءة العاملين فى تنفيذ الاعمال واساليب اخرى تتعامل مع اتجاهات وادراك العاملين فى حين يركز البعض الاخر على قياس الاداء الكلى ، وبالرغم من اختلاف ادوات الرقابة الا انها جميعا تبحث فى هدف واحد وهو تحديد الانحرافات الناتجة عن المعايير الموضوعية حتى تتمكن الادارة من اتخاذ الاجراءات التصحيحية فى اسرع وقت ممكن قبل ان تتفاقم الانحرافات وتكون الخسائر فادحة .

إن كل ادارى يقوم بعملية الرقابة فى حدود الخطط التى وضعها ، ومهمة عضو الرقابة اليوم لم تعد مجرد اكتشاف الأخطاء او الانحرافات التى وقعت ، وانما البحث عن اسبابها وكيف يمكن تجنب وقوعها فى المستقبل ، وتوجيه القائمين على العمل الى طرق افضل لاداء الاعمال . (8 : 28) ، وما اشار اليه حليم المنيرى ، عصام بدوى 1991م ان الغرض الاساسى فى عملية الرقابة ليس اكتشاف المخالفات فى حد ذاتها ، ولكن المهم هو رسم الطريق للإصلاح والتوجيه ويكون ذلك عن طريق تقدير المسؤولية وبيان كيفية تصحيح الأخطاء . (4 : 88)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه إبراهيم كرم وعبد الحميد مطر 1990م أنه يجب على النظام الرقابى أن يبلغ عن الانحرافات بسرعة وفى الوقت المناسب، وعدم تصيد الأخطاء والاتجاه إلى الإصلاح ومعالجة المشاكل (1 : 78) .

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبح 2005م (3) فى ان الرقابة لاتهدف الى تصحيح الأخطاء وانما تهدف الى تصيدها ، وعدم استخدام اسلوب التفتيش المفاجئ بصورة مستمرة.

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال تشخيص المشكلات بالأندية الرياضية بدولة الكويت ؟ " .

## 5- عرض نتائج استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور اهداف العملية الرقابية

### جدول (13)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا<sup>2</sup> وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور اهداف العملية الرقابية ن=104

الترتيب	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الوزن النسبى	لا		الى حد ما		نعم		مسلسل عبارات المحور
			نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
13	*49.86	249	1.92	2	56.73	59	41.35	43	64
4	*50.22	263	0.96	1	45.19	47	53.85	56	65
2	*48.60	265	2.88	3	39.42	41	57.69	60	66
1	*57.48	271	1.92	2	35.58	37	62.50	65	67
5	*45.83	262	2.88	3	42.31	44	54.81	57	68
17	*44.39	246	3.85	4	55.77	58	40.38	42	69

يونية 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة			العدد الثالث – الجزء الأول			ISSN : 2735-461X	
70	52	50.00	51	49.04	1	0.96	259	*49.07	6
71	41	39.42	62	59.62	1	0.96	248	*55.41	14
72	36	34.62	66	63.46	2	1.92	242	*59.15	18
73	35	33.65	65	62.50	4	3.85	239	*53.67	19
74	41	39.42	61	58.65	2	1.92	247	*51.94	15
75	46	44.23	55	52.88	3	2.88	251	*44.57	12
76	51	49.04	51	49.04	2	1.92	257	*46.18	8
77	49	47.12	51	49.04	4	3.85	253	*40.76	11
78	51	49.04	50	48.08	3	2.88	256	*43.41	9
79	58	55.77	44	42.31	2	1.92	264	*49.00	3
80	56	53.85	43	41.35	5	4.81	259	*40.52	6م
81	54	51.92	44	42.31	6	5.77	256	*37.00	9م
82	51	49.04	41	39.42	12	11.54	247	*23.68	15م

قيمة كا2 عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (13) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لاستجابات افراد عينة البحث لعبارات محور اهداف العملية الرقابية جميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 .

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أن استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور اهداف العملية الرقابية قد تتراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين ( 35 ، 65 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 33.65% ، 62.50% )، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين ( 37 ، 66 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 35.58% ، 63.46% ) ، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين ( 1 ، 12 ) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين ( 0.96% ، 11.54% )، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين ( 23.68 ، 59.15 ) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور، حيث جاءت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة ( نعم ) هى ان الرقابة تبدأ بالأندية الرياضية بدولة الكويت مع بداية التنفيذ الفعلى للعمليات الادارية ، وتتعاون اللجنة الاولمبية فى تحديد أهداف الرقابة بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وان الرقابة داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت تساعد فى التعرف على مدى التقدم فى الاداء ، وان الهيئة العامة للشباب والرياضة تتعاون فى تحديد أهداف الرقابة بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وان الرقابة على مستوى اداء العاملين تهدف الى النهوض بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، والتأكد من قانونية انفاق الموارد المالية للأندية الرياضية بدولة الكويت

يعد من المهام الأساسية للرقابة ، كما تساعد الرقابة على التأكد من ان الاعمال الادارية تؤدي على الوجه الاكمل .

ويعزى الباحث ذلك الى ان الرقابة عملية مستمرة ابتداء من التخطيط حتى عملية التنفيذ وانجاز الاعمال ، وبالتالي تؤدي الى ان الفرد يقوم باداء العمل المطلوب منه ، كما ان الرقابة تسهم في رفع مستوى المهارات الادارية للأفراد ، وانها تساعد في التعرف على مدى التقدم في الاداء وان الرقابة على مستوى الافراد ضرورة للنهوض بالهيئات الرياضية .

إن مجلس ادارة الهيئة الرياضية لا يمكن ان يكون بعيدا عن التنفيذ ، وليس مهمته ان يتخذ القرارات فقط ، ولكن يدخل في صميم اختصاصاته متابعة تنفيذ القرارات التي يتخذها ويتأكد من ان التنفيذ يسير وفقا للخطة الموضوعية (4 : 86) ، ومع ما أشار إليه كمال الدين درويش وآخرون 1993م على أن الرقابة تمر بثلاث مراحل وهي- تحديد المعايير أو المقاييس الرقابية - قياس الأداء - معرفة الانحرافات أو الاختلافات بين ما تم وبين ما أريد إتمامه والكشف عن أسباب تلك الانحرافات والعمل على تصحيحها (10 : 67).

وتختلف تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبح 2005م (3) في ان الرقابة لا تهدف الى تصحيح الاخطاء وانما تهدف الى تصييدها ، وعدم استخدام اسلوب التفتيش المفاجيء بصورة مستمرة.

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابي بالأندية الرياضية بدولة الكويت وذلك من خلال أهداف الرقابة الادارية على الأندية الرياضية بدولة الكويت ؟ " .

### الاستخلاصات والتوصيات

#### أولا : الإستخلاصات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وفي حدود عينة الدراسة ، وادوات جمع البيانات المستخدمة وفي ضوء اهداف البحث ومن خلال المراجعة التي قام بها الباحث للدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال ، يعرض الباحث فيما يلي اهم الإستخلاصات التي خلصت اليها الدراسة:



1. توجد معايير رقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
2. قياس الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت يشجع العاملين على تحسين ادائهم.
3. اهداف الأندية الرياضية بدولة الكويت واضحة بدرجة كافية تمكننا من قياس مستوى الاداء ، وان تتنوع وسائل القياس لمستوى الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت يسهم فى تحقيق الاهداف.
4. قياس الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت احد الوسائل الهامة للتعرف على نقاط القوة والضعف لمهام الاتحاد.
5. فاعلية الرقابة على الانشطة داخل النادى لاتعتمد بصورة اساسية على الجمعية العمومية .
6. ضعف الدور الرقابى للإدارة بالأندية الرياضية بدولة الكويت يؤدى الى زيادة المشكلات.
7. تضارب الاختصاصات والمسئوليات بالأندية الرياضية بدولة الكويت يضعف العملية الرقابية.
8. الرقابة الفورية المفاجئة احد اهم اساليب الرقابة داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت لتصحيح الانحرافات.
9. دقة تنفيذ العملية الرقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت يؤدى للحصول على تقارير واقعية.
10. الرقابة تبدأ بالأندية الرياضية بدولة الكويت مع بداية التنفيذ الفعلى للعمليات الادارية.
11. تساعد الرقابة بالأندية الرياضية بدولة الكويت على تنفيذ الخطط باقل الامكانات.
12. تهدف العملية الرقابية الى التأكد من ان الاعمال تسير فى اتجاه تحقيق الاهداف المحددة، وان تكشف الرقابة عن المعوقات التى تعترض سير العمل داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت.

### ثانيا : التوصيات

في ضوء نتائج البحث والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

- 1- استرشاد الأندية الرياضية بدولة الكويت بمعايير رقابية مستحدثة من هيئات اخرى لرفع كفاءة الاداء .
- 2- تقديم تقرير لكل مسئول بالأندية الرياضية بدولة الكويت بمستوى ادائه .
- 3- الاعتماد بصورة اساسية على الجمعية العمومية لزيادة فاعلية الرقابة على الانشطة داخل النادى .
- 4- تفعيل الدور الرقابى للجمعية العمومية على مجلس ادارة الأندية الرياضية بدولة الكويت.

- 5- إجراء بحوث مستقبلية تعمل على وضع حلول لمعالجة السلبيات التي ظهرت من خلال استجابات العينة قيد البحث .
- 6- مراعاة زيادة الاهتمام بأساليب الاتصال لتوفير المعلومات لدى أعضاء الجمعية العمومية بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
- 7- إقامة دورات تدريبية لزيادة كفاءة القائمون على العملية الرقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
- 8- تحديد الوصف الوظيفي للعاملين بالأندية الرياضية بدولة الكويت بشكل لا يحدث تضارب في الاختصاصات والمسئوليات لتقوية العملية الرقابية .
- 9- عقد ورش عمل لتوضيح السياسات اللوائح المنظمة للعمل بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
- 10- عقد اللقاءات الدورية لأعضاء الجمعية العمومية مع مجالس إدارة الأندية الرياضية بدولة الكويت لمناقشة أمور تتعلق باتخاذ القرار فيها .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

1. إبراهيم كرم ، عبد الحميد : معوقات تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضة للهيئات الرياضية بدولة الكويت ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
2. بادى حسيان الدوسرى ، : الادارة فى المجال الرياضى ، شركة دار العلم ، الكويت. عبدالله عيد الغصاب (2007م)
3. ثروت محمد عبد الله ابو : تقويم أساليب الرقابة داخل الأندية الرياضية ، رسالة السبع (2005م) ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
4. حليم المنيرى، عصام : الادارة فى الميدان الرياضى، المكتبة الاكاديمية، القاهرة. بدوى (1991م)
5. حنفى محمود سليمان : اصول الادارة ، كلية التجارة ، جامعة الزقازيق. واخرون (1994م)
6. عمرو غنايم ، على : تنظيم ادارة الاعمال "الاسس والاصول العلمية" ، دار الشرفاوى (1998م)

- النهضة للطباعة والنشر ، القاهرة .
7. عمرو مصطفى كامل : حقيبة خرائط رقابية لتقييم مستوى الأداء الإدارى بالأندية الشتيحي(2008م)  
الرياضية المصرية ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
8. كمال درويش ، اسماعيل : التنظيمات فى المجال الرياضى ، ط2 ، دار السعادة حامد عثمان(2005م)  
للطباعة ، القاهرة .
9. كمال درويش، أشرف : المنظمات الرياضية الأهلية، مكتبة الأصدقاء، القاهرة.  
عبدالمعز(2000م)
10. كمال درويش ، محمد : الإدارة الرياضية " الأسس ، التطبيقات " ، الهيئة المصرية الحماحمى ، سـهير  
المهندس(1993م)
11. مفتى إبراهيم : تطبيقات الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .  
حماد(1999م)
12. نبيل الحسينى النجار ، : الإدارة المتقدمة " أفضل الممارسات " ، المكتبة العصرية ناجى خشبة(2007م)  
للنشر والتوزيع ، المنصورة .
13. نهى سليمان أحمد : نماذج مقترحة لخرائط رقابية من منظور الجودة الشاملة القليوبى(2010م)  
ببعض الاتحادات الرياضية، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .

### ثانيا : المراجع الأجنبية

14. Hart Gordon MR : Strategies and methods of effective supervision , ERIC , digest. (1994)

## تأثير تدريبات تحمل القدرة علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي السباحة

\* أ.د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر

\*د/ نرمين إبراهيم جاويش

\*أ/ مصطفى علي السقا

### مقدمة ومشكلة البحث :

ان التقدم العلمى والتكنولوجى الذى يشهده العالم اليوم وخاصة بعد قدوم القرن الحادى عشر والعشرين يملى على الأمم واجبات كثيرة ، ويدفعها إلى المبادرة وإستخدام أقصى ما يمكن من الأساليب التكنولوجية المعاصرة، وكذلك تطوير أساليب التدريب بحيث تتخلص من النظم التقليدية من أجل مواكبة التطور ومسايرة روح العصر وما يتسم به من إنفجار معرفى وتقدم تكنولوجى.

(8 : 19)

حيث تعتبر رياضة السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً وعقلياً ومهارياً واجتماعياً ونفسياً. (6 : 32)

ويؤكد مفتي إبراهيم (2010م) أن التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس، يؤدي إلي تحسين مستوى الأداء، ويقلل الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج والوصول للمستويات العليا. (10 : 25)

ويوضح جمال صبري (2011م) أن الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون، إذ أن الرياضى تحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول علي العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية، عن طريق ضمها سوياً تحت أسم مكون واحد، وأن العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب علي أداء أعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها إلي أعلى ما يمكن، والعمل يكون علي شكل حركات متفجرة، وإن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع

\* أستاذ التدريب الرياضي (الرياضات المائية) ورئيس قسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

\*\* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

المتكامل يدعي (تحمل القدرة). (5 : 94)

ويري مايكل دويل (2003م) أن تحمل القدرة هو هدف جوهرى للمنافسات الصعبة، فالقدرة علي أداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات وأن الشئ المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة أثناء العمليات التدريبية.

(15 : 16)

ويؤكد جمال صبري (2011م) أن تعريف تحمل القدرة هو القدرة علي أداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة مع الاحتفاظ بنفس مستوى الأداء خلال التدريب أو السباق، وبذلك يستطيع الرياضي خلال السباق من أن يتغلب علي مقاومات عالية لأطول مدة للسباق.

(95 : 5)

ويشير كلا من أبو العلا عبد الفتاح وحازم سالم (2011م) ان تدريب السباحين الناشئين من الموضوعات التي أثارت اهتمام العلماء والمدرّبين وقد ظهرت العديد من الآراء والمقالات التي تهدف الي توضيح هذا الموضوع. (2 : 115)

ويوضح أحمد المغربي (2009م) انه من الواجب علي مدرب الناشئين، الإلمام بكافة التغيرات البدنية والفسولوجية ، حتي يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب الموضوعية طبقاً للسمات المميزة لنموهم، فمعدل النمو في المرحلة السنية الواحدة تختلف من ناشئ لآخر وهذا الاختلاف يؤثر علي الأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس. (3 : 12)

من خلال عمل الباحثون في مجال تدريب السباحة لاحظوا أن هناك تطور كبير في المستوى الرقمي العالمى بالمقارنة مع المستوى الرقمي المحلي، مما دعا الباحثون إلي محاولة تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة لمعرفة مدى تأثيره علي القدرات البدنية الأخرى وتأثيره علي المستوى الرقمي في السباحة للناشئين.

ومن خلال قيام الباحثون بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية في هذا المجال وعلي حد علمه وجد أن هناك ندرة في هذه الدراسات في مجال السباحة التي إهتمت بتدريبات تحمل القدرة لدي السباحين , لذلك من الضروري أن يوضح علمياً تأثير تدريبات تحمل القدرة علي بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة ،

وذلك لأن السباحة من الرياضات التي تحتاج إلي الكثير من تدريبات القدرات البدنية في العديد من السباقات والمسافات المختلفة، حيث تتطلب السباحة المثابرة والتحدي والثقة والتدريب الجيد لتحقيق أفضل المستويات لأن عدم تدريب السباحين بشكل جيد يؤدي إلي فقدان المستوى ونقص الدافعية لإنجاز وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات أما اللاعبين الذين لديهم مستوي عالي من القدرات البدنية والتكامل في جميع الجوانب سوف يكونون أفضل من غيرهم في المنافسات.

### أهمية البحث :

#### الأهمية العلمية :

- يعتبر هذا البحث امتدادا للأبحاث التي استخدمت تدريبات تحمل القدرة في تطوير رياضة السباحة.

- المساهمة في تكوين اتجاهات ايجابية توضح أهمية تدريبات تحمل القدرة في السباحة.

#### الأهمية التطبيقية :

- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تنمية بعض القدرات البدنية للسباحين الناشئين.

- توضيح أهمية تنمية تحمل القدرة وتأثيره علي مستوي الأنجاز للسباحين الناشئين.

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي لتنمية تحمل القدرة وذلك للتعرف علي :-

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي القدرات البدنية للسباحين الناشئين.

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي المستوي الرقمي للسباحين الناشئين.

### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

القدرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين في المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح المجموعة التجريبية.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

**تحمل القدرة ( power endurance ) :**

هو القدرة على أداء حركات قوية وسريعة ولأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب أو السباق ، وبذلك يستطيع الرياضي خلال السباق من أن يتغلب على مقاومات عالية لأطول مدة للسباق. (5 : 95)

**المستوي الرقمي ( digital level ) :**

هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عم المستوى الفني في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن. (15: 11) ( 19 )

### إجراءات البحث:

**منهج البحث:**

وفقا لطبيعة البحث ومشكلته وتحقيقاً لأهدافه اتبع الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي لكلاً من المجموعتين.

**مجتمع وعينة البحث:**

**مجتمع البحث:**

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي السباحة بنادي الحوار الرياضي من مرحلة (12-13) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي 2019 / 2020 وبلغ عددهم (34) سباحاً ناشئاً.

**عينة البحث:**

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي السباحة بنادي الحوار بالمنصورة، وبلغ حجم العينة (34) سباحاً من مرحلة (12-13) سنة، وقد تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (8) سباحين وذلك بهدف إجراء الدراسة الاستطلاعية، وبلغ إجمالي

عدد عينة البحث الأساسية (24) سباحاً ناشئ من مجتمع البحث وتم استبعاد عدد (2) سباحاً وذلك للإصابة وعدم الانتظام في التمرين .

وقد تم تقسيمها إلى مجموعتان:

**المجموعة الأولى:** مجموعة ضابطة وقوامها (12) سباحين وتستخدم البرنامج التقليدي في التدريب.

**المجموعة الثانية:** مجموعة تجريبية وقوامها (12) سباحين وتستخدم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة.

### جدول (1)

#### حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	الدراسة الأساسية	12	35.29%
	المجموعة الضابطة	12	35.29%
2	الدراسة الاستطلاعية	8	23.52%
3	السباحين المستبعدين	2	5.88%
	المجتمع الأصلي	34	100%

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- التقارب في العمر الزمني والعمر التدريبي والمستوي الرقمي.
- جميع السباحين الناشئين مقيدين بالاتحاد المصري للسباحة.
- تعاون المسؤولين بالنادي والمشرفين على الفريق مع الباحثون وتسهيل إجراءات التطبيق من قبل إدارة النادي.
- موافقة أولياء أمور السباحين على الاشتراك في تنفيذ البرنامج.

#### اعتدالية بيانات عينة البحث:

قام الباحثون بحساب معامل التواء منحني عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث للتعرف على اعتدالية البيانات والتي تم اختيارها وتحديدها طبقاً للدراسات السابقة وأيضاً كما حددها رأي السادة الخبراء .



## جدول (2)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ن = 24

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	12.71	0.46	0.98-
2	الوزن	كجم	56.37	6.32	0.21-
3	الطول	سم	161.62	7.37	0.51-
4	العمر التدريبي	سنة	5.33	1.04	0.24
5	تحمل القدرة	ث	16.69	1.22	0.93
7	القدرة	سم	141.66	5.82	0.11
8	تحمل السرعة	ث	35.41	1.53	0.44
9	تحمل القوة	عدة	6.54	2.77	0.15
10	المستوى الرقمي 100م حرة	ق	1.13	0.63	0.15

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (0.11 ، - 0.98) وهذه القيمة تنحصر ما بين (3±) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي .

## تكافؤ عينة البحث:

تم حساب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة بحساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وكذلك بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي :

## جدول (3)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ن = 1 ن = 2 = 12

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	
1	السن	سنة	12.75	12.66	0.49	0.83
2	الوزن	كجم	161.50	161.75	7.66	0.25-
3	الطول	سم	56.25	56.50	6.07	0.25-
4	العمر التدريبي	سنة	5.42	5.25	1.06	0.17
5	تحمل القدرة	ث	16.70	16.69	1.38	0.14
7	القدرة	سم	139.75	143.58	5.07	3.83-
			6.09			1.68-

يونية 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الثالث – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
8	تحميل السرعة	ث	35.41	1.57	35.41	1.57	0.00
9	تحميل القوة	عدة	6.08	2.87	7.00	2.70	0.81-0.92
10	المستوي الرقمي 100م حرة	ق	1.13	0.07	1.13	0.06	0.01-0.06

• قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوي (0.05) =

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي 0.05 في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

### القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث :

#### متغيرات النمو:-

- السن ( بالسنة )
- قياس الوزن بالميزان الطبي ( كجم ).
- قياس الطول بالريستاميتير ( سم ).
- العمر التدريبي ( بالسنة ).

#### المتغيرات البدنية :-

- تحمل القدرة. ( اختبار  $8 \times 25$  سباحة حرة ) ( 16 : 403 )
- القدرة. ( اختبار الوثب العريض من الثبات ) ( 10 : 307 )
- تحمل القوة. ( اختبار التعلق ثني ومد الزراعين العقلة ) ( 8 : 222 )
- تحمل السرعة. ( اختبار  $4 \times 50$  متر سباحة حرة ) ( 16 : 142 )

#### المستوي الرقمي :-

- قياس 100 متر حرة. ( 16 : 195 )

#### الأدوات والأجهزة Tools and Equipment's :-

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- الأستيك المطاط.

- الكفوف

- الزعانف.

- ساعة إيقاف.

- لوح الطفو.

### المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبارات البحث :-

تم حساب معامل ثبات الاختبارات من خلال تطبيقها علي العينة الاستطلاعية وذلك في اليوم الاثنين الموافق 2020/9/7 ثم إعادة التطبيق بفارق زمني يومان علي نفس العينة وذلك يوم الخميس الموافق 2020/9/10 وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

كما تم حساب صدق الاختبارات عن طريق حساب الصدق الاختبارات عن طريق حساب الصدق الذاتي للاختبارات (معامل الثبات  $\sqrt{\rho}$ )، والجدول ( 13 ) يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي قيد البحث.

### جدول (4)

معامل الارتباط لحساب صدق الاختبارات (البدنية – المستوي الرقمي) قيد البحث  $n = 1$   $n = 2$   $n = 8$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
أ	المتغيرات البدنية						
1	تحمل القدرة	ث	16.72	0.507	17.38	0.485	0.822*
2	القدرة	سم	138.2	4.949	138.98	5.015	0.997**
3	تحمل القوة	عدة	4.500	1.927	4.900	1.947	0.993**
6	تحمل السرعة	ث	35.32	1.503	33.10	6.426	-0.434
ج	المستوي الرقمي						
11	قياس 100 متر حرة	ق	1.117	0.057	1.30	0.092	0.277

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 =

يوضح الجدول السابق رقم (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات، كما يتضح ان الاختبارات المختارة حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

### جدول (5)

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبارات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي قيد البحث  
 $n=1$   $n=2$   $n=8$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ألفا كرونباخ
			س	ع	س	ع	
أ	المتغيرات البدنية						
1	تحمل القدرة	ث	16.72	.507	17.38	.485	.983
2	القدرة	سم	138.2	4.949	138.98	5.015	.995
3	تحمل القوة	عدة	4.500	1.927	4.900	1.947	.995
6	تحمل السرعة	ث	35.32	1.503	33.10	6.426	.974
ج	المستوى الرقمي						
11	قياس 100 متر حرة	ق	1.117	.057	1.30	.092	.324

يتضح من جدول (5) أن قيمة ألفا كرونباخ في المتغيرات البدنية تراوحت ما بين 0.974 – 0.995 ، وأظهرت قيمة ألفا كرونباخ في المستوى الرقمي لاختبار 100 متر حرة 0.324 مما يدل على ثبات تلك الاختبارات وقربها من الواحد صحيح .

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى على الآتي :-

- مدي ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث.
- مدي صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- مدي صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- التأكد من معرفة المساعدين كيفية أداء الاختبارات وطرق القياس.
- تحديد الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات ومن ثم تلافيها أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

- تم الوصول إلي أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات.
- حساب الصدق والثبات للاختبارات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي قيد البحث.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية:**
- تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2020/9/14 إلى يوم الخميس الموافق 2020/9/17 علي نفس العينة الاستطلاعية الأولى، وذلك بهدف:
- التعرف على مدى مناسبة التدريبات المستخدمة والطريقة المناسبة لتنظيم جرعات التدريب.
- التعرف علي الحد الأقصى لأداء السباحين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.
- تجريب بعض التدريبات المستخدمة خلال الدراسة لمعرفة مدى مناسبتها لعينه البحث.
- وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية علي الآتي:**
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- التأكد من الأداء السليم عند القيام بأداء مجموعه التدريبات المقترحة.
- مناسبة التدريبات المقترحة لعينه البحث .

### **البرنامج التدريبي المقترح :**

إن البرنامج التدريبي هو احد عناصر التخطيط الجيد حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط التي تكون محدودة باطار زمني محدد تسعى لتحقيق اهداف محدده . ( 1 : 17 )

كما يعتبر البرنامج التدريبي هو الركيزة الأساسية وحجر الأساس لهذا البحث لذلك قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي مسترشداً بآراء السادة الخبراء والمشرفين المتخصصين في المجال عن طريق المقابلة الشخصية وبالإضافة إلي اطلاع الباحثون علي العديد من الكتب والبحوث والمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة مما كان له أثر كبير في إظهار هذا البرنامج في صورته النهائية مما دفع الباحثون لتوضيح خطوات بناء البرنامج والمراحل التي مر بها كما هو موضح في النقاط التالية :-

**أهداف البرنامج :**

- التعرف علي تأثير التدريبات المستخدمة علي بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة) للسباحين الناشئين .
- التعرف علي تأثير التدريبات المستخدمة علي المستوى الرقمي للسباحين الناشئين .

**أسس وضع البرنامج التدريبي :**

- راعي الباحثون قبل اعداد البرنامج الأسس العلمية التي يبنى عليها البرنامج وخصائص الناشئين في هذه المرحلة حتي يتمكن من بناء البرنامج المناسب الذي يجب أن يطور القدرات البدنية والمستوي الرقمي لتلك المرحلة السنية والتي أمكن استخلاصها من أراء الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي والتي تمثلت في :-
- تحقيق البرنامج للأهداف التي وضع من اجلها .
  - مراعاة خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية بين أفراد العينة .
  - تحديد حجم التدريب السنوي وتوزيع الأحجام التدريبية علي الأسابيع بما يتناسب مع خصائص ومتطلبات أفراد العينة .
  - مرونة البرنامج وقابليته للتطبيق العملي والتعديل إذا لزم الأمر .
  - التقييم والتقويم المستمر أثناء تطبيق البرنامج .
  - مناسبة محتوى البرنامج للخطة الزمنية المحددة لتطبيقه (8 أسابيع) باعتبارها لمدته المناسبة لإحداث التأثير المطلوب.
  - مراعاة التدرج في شدة وحجم الحمل ومناسبة فترات الراحة البينية.
  - توفير عوامل الأمن والسلامة علي مدار فترة تنفيذ البرنامج.
  - مراعاة الفروق الفردية بين السباحين في تطبيق الحمل التدريبي عليه وأن يكون التغير في شدة الحمل لكل سباح علي حده بما يتناسب مع امكاناته.
  - مراعاة توقيت إجراء الاختبارات والقياسات.
  - ثبات الحمل لمدته تسمح لإحداث عملية التكيف لأجهزة الجسم المختلفة .

## جدول (6)

## التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

م	المحتوي	داخل الماء
1	عدد أسابيع تنفيذ البرنامج	8 أسابيع
2	عدد وحدات تدريبات تحمل القدرة خلال الأسبوع	4 : 5 وحدات
3	عدد الوحدات خلال تطبيق البرنامج الخاص (تدريبات تحمل القدرة)	36 وحدة
4	مكونات الوحدة التدريبية	الإحماء
		الجزء الرئيسي
		الجزء الختامي
5	إجمالي الزمن المخصص لتدريبات تحمل القدرة خلال تطبيق البرنامج	1200 : 800 دقيقة خلال البرنامج

## القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياسات القلبية للمتغيرات قيد البحث على العينة وذلك في الفترة يوم الاثنين الموافق 2020/9/21 إلى يوم الخميس الموافق 2020/9/24 .

## تطبيق البرنامج المقترح :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة يوم السبت الموافق 2020/9/26 إلى يوم الخميس الموافق 2020/11/19 لمدة ( ٨ ) أسبوع على عينة قوامها ( ٢٤ ) سباحاً ناشئ (تجريبية ، ضابطة) في المرحلة السنية ( 12-13 ) سنة بنادي الحوار الرياضي بالمنصورة .

## القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق مجموعه تدريبات تحمل القدرة قام الباحثون بإجراء القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في جميع القياسات المحددة قيد البحث وذلك في يوم السبت الموافق 2020/11/21 إلى يوم الثلاثاء الموافق 2020/11/24 وبنفس الأسلوب المتبع في القياسات القلبية .

## المعالجات الإحصائية المستخدمة :

(المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار(ت)

لدلالة الفروق الإحصائية ، النسب المئوية ، ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات ، نسبة التحسن)

### عرض النتائج:

#### جدول ( 7 )

لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي

ن = 12

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع -	س	ع -			
المتغيرات البدنية									
1	تحمل القدرة	ث	16.70	1.105	15.19	.854	1.50	3.764*	9.40%
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	139.75	6.09	153.5	5.823	-13.75	-6.416*	9.84%
3	تحمل القوة	عدة	6.08	2.87	10.00	2.132	-3.91	-7.406*	64%
4	تحمل السرعة	ث	35.41	1.567	33.19	1.12	2.22	5.33*	6.27%
5	المستوي الرقمي 100 متر حرة	ق	1.12	.068	1.08	.035	.0466	*2.940	3.57%

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.80

يتضح من جدول ( 7 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية (تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، المرونة ) والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

#### جدول ( 8 )

لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي ن = 12

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع+ع	س	ع+ع			
			المتغيرات البدنية						
1	تحمل القدرة	ث	16.68	1.378	16.04	1.25	.642	8.32*	3.84%
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	143.58	5.071	146.91	6.156	-3.33	8.04*	2.32%
3	تحمل القوة	عدة	7.00	2.696	7.83	2.657	-0.833	-7.41*	11.86%



يونيو 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة					العدد الثالث – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X
4	تحميل السرعة	ث	35.41	1.567	34.59	1.715	0.820	5.45*	2.32%
5	المستوى الرقمي 100 متر حرة	ق	1.13	0.060	1.12	0.061	0.0103	*7.28	0.88 %

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.80

يتضح من جدول ( 8 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوى الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

### جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين القياسين البعدين ونسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي ن=1 ن=2=12

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدى للمجموعة الضابطة		القياس البعدى للمجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			س	ع-+	س	ع-+		
	المتغيرات البدنية							
1	تحميل القدرة	ث	16.35	1.450	15.19	.854	1.160	*2.389
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	146.91	6.156	153.5	5.823	-6.583	*-2.691
3	تحميل القوة	عدة	7.83	2.657	10.00	2.132	-2.166	*-2.203
4	تحميل السرعة	ث	34.59	1.715	33.19	1.122	1.39	*2.357
5	المستوى الرقمي 100 متر حرة	ق	1.12	0.061	1.08	0.035	0.0375	*-2.027

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.07

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوى الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

### مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول : يتضح من الجدول رقم ( 7 ) ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ( 0.05 ) بين بعض متوسطات القياسات القبلي والبعدى للقدرة البدنية

والمستوي الرقمي قيد البحث وحصولها على نسبة تحسن ما بين ( 3.57 % : 64 % ) ولصالح القياس البعدي ، ويعزي الباحثون هذا التحسن في القدرات البدنية والمستوي الرقمي إلى تأثير تدريبات تحمل القدرة التي كان لها دورا هام في تحسين و تطوير القدرات البدنية مثل (تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة )

وهذا ما ذكره " بسطويسى أحمد بسطويسى " ( ٢٠١٤ م ) أن القوة العضلية إحدى القدرات البدنية الحيوية والتي تعتبر المكون البدني الهام والرئيسي في برامج الاعداد البدني للعدائين في سباقات العدو المختلفة ، حيث تختلف تلك السباقات في متطلباتها لخصائص القوة العضلية ، ومن ناحية أخرى نجد أن تحمل القدرة power endurance من القدرات البدنية الحديثة والتي ترتبط بموضوع القدرة العضلية حيث يعكس هذا المفهوم مدى العلاقة التي تربط بين القدرات البدنية الحيوية الثلاثة " القوة السرعة التحمل " . ( 5 : 70 )

وهذا ما أتفق عليه كلا من " رانيا عبد اللطيف ( ٢018 م ) على أن تحمل القدرة مكون بدني هام في جميع سباقات السباحة والتي تتطلب تكرار جهد عالي في أقل وقت ممكن وأيضا الرياضات التي تتطلب تحمل عالي للأداء .

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني : يتضح من الجدول رقم ( 8 ) ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي ( 0.05 ) بين بعض متوسطات القياسات القبلي والبعدي للقدرات البدنية والمستوي الرقمي قيد البحث وحصولها على نسبة تحسن ما بين ( 0.088 % : 11.86 % ) ولصالح القياس البعدي ، ويعزي الباحثون هذا التحسن البسيط في القدرات البدنية والمستوي الرقمي يرجع إلي عدم استخدام تدريبات تحمل القدرة التي كان لها دورا هام في تحسين و تطوير القدرات البدنية مثل (تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة )

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ٢٠٠٠ م ) علي أن تدريبات البرامج التدريبية باستخدام التمرينات التقليدية التي تؤدي بطريقة مقننة وفقا لبرنامج معين وأحمال تدريبية منظمة ولفترات طويلة تؤدي إلي تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية الفسيولوجية وبالتالي تحسن المستوى الرقمي . ( 7 : 29 )

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثالث : يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ( -2.691 : 2.027 )

ومن خلال مقارنة نسب التحسن في الفرض الأول والثاني يتبين التأثير الايجابي الأكثر وضوحاً لتدريبات تحمل القدرة وما لها من تأثير وتطوير لبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع تأثير البرنامج التقليدي الإيجابي والذي أثر أيضا علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين لصالح المجموعة الضابطة ولكن تأثير المجموعة التجريبية يوضح ويبين مدي تأثير تدريبات تحمل القدرة وأهميته الواضحة علي متغيرات البحث

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي في السباحة للناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال تلك النتائج استنتج الباحثون الآتي :

### الاستنتاجات :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح " باستخدام تدريبات تحمل القدرة " قد أثر إيجابياً علي عينة البحث وساهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لعينة قيد البحث .
- 2- أن البرنامج التدريبي المقترح قد نجح في تحقيق الأهداف والفروض الموضوعية للبحث .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في نتائج بعض القدرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1.80) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين ( 2.940 : 7.406 ) وبنسبة تحسن ما بين (3.57% : 64%) .
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في نتائج بعض المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة) والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1.80) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين ( 5.45 : 8.32 ) وبنسبة تحسن ما بين (2.32% : 11.86%) .
- 5- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعة التجريبية الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في نتائج بعض المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوي الرقمي حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (2.07) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتي تراوحت ما بين (2.027 : 2.691) .

### التوصيات :

- 1- يمكن للمدربين والعاملين في مجال تدريب السباحة وخاصة مرحلة الناشئين الاسترشاد بتدريبات تحمل القدرة لما لها من تأثير واضح وإيجابي علي المتغيرات البدنية وتحسين المستوي الرقمي للسباحين الناشئين .

- 2- ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في السباحة للارتقاء بالمستوي الرقمي للسباحين بمختلف مراحلهم السنية .
- 3- تطبيق الدراسة علي مراحل سنية أخرى لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور السباحين بالملل .
- 4- ضرورة إجراء دراسات وأبحاث متشابهة علي رياضات أخرى ومراحل سنية أخرى .

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سعد (2003م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وحازم سالم (2011م) : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
3. أحمد محمد حسن المغربي ( 2009 م ) : بعض الاستجابات البيوكيميائية والوظيفية المصاحبة للموسم التدريبي وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
4. أحمد خاطر ، علي فهمي البيك (1997م) : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية .
5. بسطويسي أحمد بسطويسي (2014م) : أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب للنشر القاهرة
6. جمال صبري فرج (2011م) : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة ، عمان .
7. عبد العزيز أحمد النمر ، نريمان محمد الخطيب (2009م) : تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط المواسم التدريبية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
8. عصام محمد أمين (1998م) : استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأ المعارف ، الإسكندرية .
9. علي فهمي البيك (1989م) : تخطيط التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، معهد إعداد القادة ، القاهرة.

10. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، ط 6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2004م)
11. مفتي حماده إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي والتطبيقات العلمية ، دار الكتب الحديثة ، القاهرة . (2010م)
12. مفتي إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين من الطفولة إلي المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1996م)

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

13. James A . Green : A phenomenological model of muscle fatigue and the power endurance relationship \_ journal of applied physiology , 113 (10) , pp. 1643 \_ 1651 . (2012)
14. Kuptsov Shelbina : Effectiveness of methods of development of power endurance in female health \_ improving training teoriya ipraktika fizicheskoy kultury , (7) , pp. 103\_10 (2012)
15. Loannis , : Agility drills , Fiba Assist Magazine of basketball enthusiasts Every Where , January , February , p:42 . papageorgin (2007)
16. Maglischo , E .W : Swimming even faster. Magfill publishing . California , USA. (2003)
17. Michael doyle : Training manual for competition \_ climbers journal . (2003)
18. Tudor Bompa : Strength muscular endurance and power in sport \_ complete speed training journal . (2007)
19. Uzun , A .(2013) : The acute effect of maximal strength power endurance and interval run training on levels of some elements in elite basketball player \_ life science journal , 10(1) ,pp.2697 \_2701 .

### ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

20. <http://www.livestrong.com>

## تأثير برنامج استرخائي على تركيز هرمون الأدرينالين لدى السباحين

\* أ. د / أحمد شعراوي محمد أحمد

\*\* د / حسين السعيد السعيد عبدالمجيد

\*\*\* د / أحمد محمد السيد إبراهيم عمارة

\*\*\*\* أ / منى الشربيني أحمد محمد أحمد

### مقدمة البحث:

تعتبر المنافسات الرياضية هي محصلة كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي، والتي يحاول فيه اللاعب الوصول إلى أعلى مستوى ممكن واحراز الفوز، ولتحقيق ذلك لابد ان يستخدم اللاعب أقصى قدراته البدنية والمهارية والنفسية.

واللاعب كوحدة متكاملة يتأثر بالمواقف الرياضية المختلفة ولذا فالمنافسة الرياضية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل جسم اللاعب نتيجة تغير نشاط الهرمونات، وتتوقف حالة توتر اللاعب قبل المنافسة على مدى ايجابية التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لكي يواجه الجهد والتعب الذي يقابله اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وذلك لارتباطها بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بدرجات متفاوتة من الشدة وما يرتبط بذلك من نواتج فسيولوجية وبيوكيميائية (7:423)(4:5).

ويتطلب النشاط العضلي تناسقاً كاملاً في العديد من الانظمة الفسيولوجية والبيوكيميائية، ويعتبر ذلك ممكناً إذا كانت أجهزة الجسم المختلفة تستطيع الاتصال مع بعضها البعض، وبالرغم من ذلك فيعتبر الجهاز العصبي هو المسئول عن الكثير من الاتصالات والتحكم الدقيق في فسيولوجية الجسم والتي تستجيب لأي اضطراب في التوازن، فهو يعتبر قبل كل شيء المسئول عن جهاز الغدد الصماء، حيث يعمل الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في توافق وانسجام لكي تحقق المبادئ الاولى وللتحكم في الحركة وفي كل العمليات الفسيولوجية اللازمة والمطلوبة (3:143).

ويذكر كلا من بهاء الدين سلامة (1990م)، على البيك (1994م)، عبد الرحمن عبد

- \* أستاذ بقسم فسيولوجيا الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط
- \*\* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط
- \*\*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط
- \*\*\*\* باحثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الحמיד زاهر (2006م) إن طرق استعادة الشفاء تشتمل على جميع الوسائل التي يمكن استخدامها خلال وبعد التدريب لإعادة اللاعب لحالته الطبيعية أو قريباً منها في أقل زمن ممكن .

(258:11) (216 :14) (13: 324) .

ويمثل الاسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوى لدى للسباحين، حيث تساعد مهارة الاسترخاء للاعبين على الإقلال من التوتر العقلي والبدني والقلق، كما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والأداء الجيد.

ويعد الاسترخاء مؤشراً وقائياً لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء أجهزة الجسم الأكثر تهيؤاً لحدوث أمراض التوتر والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية، اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد وغيرها من الاستجابات الحيوية.

(124:9)، (161:17)، (217،216:18)

ويوضح أحمد محمود عكاشة (2008م)، أن علم النفس الفسيولوجي قائم في المقام الأول على دراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك، وهو بشكل عام يقوم على دراسة العلاقة بين السلوك المتكامل الكلي وبين الوظائف البدنية المتنوعة (24:1).

ويقوم الجهاز الهرموني بالتنسيق مع الجهاز العصبي بتنظيم النشاط الكيميائي لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة ويتميز الجهاز العصبي عن الجهاز الهرموني بتنسيق وسرعة الاستجابة (أقل من 4/1 ثانية) لأي اضطراب في الاستقرار والتجانس في خلايا الجسم تبعاً للتغيرات البيئية الخارجية والتغيرات الانفعالية، لذا يطق عليه جهاز التحكم السريع، أما الجهاز الهرموني فيكون عادة بطيء الاستجابة (15 ثانية تقريباً) لكن تأثيره يستمر لفترة أطول ويسمى بجهاز التحكم البطيء (381:5).

والنشاط العصبي الهرموني يعنى دراسة لوظيفة الأعصاب والغدد مجتمعة والتي تشترك في افرازات الهرمونات التي تنظم وظيفة أنسجة الجسم وعادة ما تكون تلك الغدد مكونة من أنسجة حبيبية مجتمعة ومصنفة كغدد صماء . (173:4)



يؤثر أداء المجهودات البدنية على زيادة افراز هرموني الأدرينالين والنورأدرينالين، وهما هرمونان متشابهان في تركيبهما الكيميائي يفرزهما نخاع الغدة الكظرية Adrenal Medulla، ويعمل الهرمونان على اتساع الشعبات التنفسية مما يقلل أعباء الجهد البدني على جهاز التنفس وخاصة ما يتعلق بإستيعاب كمية اكبر من الهواء، ويكون تأثير الأدرينالين أكبر كذلك من تأثير النورأدرينالين في إرتخاء وتوسيع الشعب الهوائية. (152:2)

يتلقى نخاع الغدة التنبية من الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل Autonomic Nervous System؛ خاصة الجهاز الليمفاوي ويفرز النخاع نوعين من الهرمونات الأدرينالين بنسبة 80%، والنورأدرينالين بنسبة 20% ويؤثر الأدرينالين في الأعضاء التي تتلقى التنبهات من الجهاز العصبي اللاإرادي، وتأثيره شبيه بتأثير الأعصاب الليمفاوية، وهو يؤثر أيضاً في بعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي، ويؤدي الأدرينالين دوراً مهماً في الحالات الانفعالية، ويساعد الجسم على تعبئة طاقة لمواجهة الطوارئ بصورة ايجابية فعالة، وإن كان التكيف الذي يتحقق لمجموعة من أجهزة الجسم، قد يكون في بعض الجالات العصبية على حساب مجموعة أخرى؛ خاصة أجهزة الهضم والتمثيل الغذائي. (158:1)

ويرى محمود اسماعيل محمود (2006م)، أن كل رياضي لديه مزيج من الانفعالات والتي تختلف من شخص لآخر، ويرى الباحثون أن آثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة باللاعب، وتؤدي الانفعالات في حياة الانسان إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تملأ فضاء الانسان النفسي فتقل بذلك الفترات التي يشعر فيها الانسان بالراحة والاطمئنان، وقد تشد تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن الانسان يتوفر عادة على قدرات لتحل هذه الانفعالات والتغلب عليها وربما نسيانها (16:6).

وتعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكان الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية والاولمبية، فضلاً عن اعتراف العالم وتقديره لتطويع الارقام القياسية التي تحطم

يوما بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين المتخصصين الي اجراء البحوث والدراسات واعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهتم بها كل المهتمين برياضة السباحة(5:19).

### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثون في مجال تدريب السباحة وجدوا ان السباحين أثناء التدريبات أو المنافسة يحدث لهم اجهاد بدني ونفسى نتيجة التدريبات المستمرة والمشاركة في المنافسات المختلفة مما يؤثر على فاعلية الأداء لديهم وعدم قدرتهم على الاستمرار في الأداء، لذا رأى الباحثون أن المنافسة الرياضية تؤدي الي حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل جسم اللاعب ،نتيجة تغير نشاط الهرمونات وتتوقف حالة توتر اللاعب قبل المنافسة علي مدي ايجابية التغيرات الكيميائية.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تصميم برنامج استرخائي للتعرف على تأثيره على تركيز هرمون الادرينالين لدى السباحين، وذلك من خلال:

- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في معدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم.
- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مهارة الاسترخاء العقلي.

### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثون الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في معدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مهارة الاسترخاء العقلي لصالح القياس البعدي.

### المصطلحات العلمية في البحث:

هرمون الادرينالين:

هو مادة كيميائية تفرز من نخاع الغدة الكظرية ونهايات الأعصاب السيمبثاوى عند تعرض اللاعب الرياضي لانفعال ما، وترسل إلى الدم وتعمل كرسائل كيميائية منبهة لوظائف كافة أجهزة

الجسم الحيوية لمواجهة المواقف الرياضية المختلفة ويطلق عليه هرمون الطوارئ.(18: 692).  
الاسترخاء العقلي:

هو مهارة نفسية "عقلية" تسهم في إعداد اللاعب ومساعدته في التصدي لمواجهة الضغوط كما يمكن الاستفادة منها في الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية الرياضية(1: 304).  
السباحة:

تعريف السباحة بأنها احداي أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة التحرك خلاله. وذلك عن طريق الزراعين والرجلين والجذع بغرض كفاءه الانسان بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا. (20:22)

### الدراسات المرتبطة:

- دراسة فايذة احمد محمد خضر ونيفين حسين ومحمود خليل (2007) بعنوان " اثر برنامج نفسي-حركي على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية ومستوى الاداء المهارى للطلالبات في رياضة الجودو، والتي هدفت الى التعرف علي تأثير برنامج نفسي -حركي علي بعض المتغيرات النفسية (سمة القلق كحالة - سمة الثقة بالنفس ) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينالين -النورادرينالين -الكورتيزول) ومستوي الاداء في بعض مهارات الجودو، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبه علي عينة قوامها (26) طالبه من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جودو - بكلية التربية الرياضية للبنات قسمت الي مجموعتين (13) تجريبه ,تجريبه,(13) ضابطه. وأشارت النتائج الى حدوث تحسن في بعض السمات النفسية (سمة القلق كحالة - الثقة بالنفس),وحدوث تكيف في افراز هرمون الادرينالين - النورادرينالين - الكورتيزول ,حيث ان الانخفاض في ترميز هذه الهرمونات ساهم في تحسن الاداء في مستوى الطالبات في رياضة الجودو(15).
- دراسة سلوي عز الدين (1991) بعنوان تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة علي الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد ، بحث منشور،نظريات وتطبيقات ،جامعة الاسكندرية ،العدد العاشر ، والتي تهدف الي التعرف علي تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة علي الاسترخاء ودقة تصويب

الرمية الجزائرية من السقوط في كره اليد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (40) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بالاسكندرية بطريقة عشوائية وقسمت الي مجموعتين وتوصلت الباحثة الي ان برنامج الأسترخاء المقترح له تأثير ايجابي علي تحسين دقة تصويب الرمية الجزائرية من السقوط الأمامي وفي وجود حارس المرمي. (12)

- دراسة المجلة البريطانية لعلم الأدوية (2008) 154، 584-597؛ دوى fn2، تهدف الدراسة الي تحسين أداء الرياضيين المدربين بشكل كبير فقد تتأثر أفعالهم عن طريق ازالة حساسية المستقبلات وطفرة المستقبل الشائعة التي تحدث بشكل طبيعي والتي يمكن ان تؤثر علي اشارات المستقبلات وخصائص ازالة التحسس لدي الافراد وتؤثر العوامل التي تعمل بشكل غير مباشر علي اطلاق واستعادة النورادرينالين والادرينالين، وبالتالي تؤثر علي جميع الأنواع الفردية AR بما في ذلك B و ARS يمكن أن يكون لهذه العوامل تأثيرات منبهات نفسية قوية لكي توفر أداء أفضل للأمفيتامينات والكوكايين ايضا (أمكانية كبيرة للتلف القلبي وتستخدم مضادات AR حاصرات B في الرياضات التي تتطلب الثبات والدقة مثل الرماية حيث قد تؤدي قدرتها علي تقليل معدل ضربات القلب ورعاش العضلات الي تحسين الاداء. ولها تأثير ضار في رياضات التحمل لانها تقلل من الاداء البدني وتحمل أقصى قدر من التمارين. (16)

### مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، يستخلص الباحثون مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:

1. صياغة أهداف وتساؤلات البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.
2. تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.
3. الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

### منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، لملائمة لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية.

### مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على السباحين بأندية محافظة دمياط للمرحلة السنية (14-16) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي (2019/2020م).

**عينة البحث الاستطلاعية:**

بلغ عددها (5) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

**عينة البحث الأساسية:**

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية قوامها (5) سباحين من أندية محافظة دمياط بحيث يتوافر فيهم الشروط التالية:

- مسجلين بأندية محافظة دمياط للسباحة.
- العمر الزمني من (14-16) سنة.
- العمر التدريبي لا يقل عن (5) سنوات في ممارسة رياضة السباحة.
- الاشتراك في العديد من بطولات الأندية والمحافظة والجمهورية.
- لم يخضعوا من قبل لأي برنامج استرخائي خلال مراحل التدريب أو المنافسة الرياضية.

**أسباب اختيار العينة:**

- من أهم الأسباب التي جعلت الباحثون تختار هذه العينة:
- تعد لعبة السباحة من الألعاب ذات الإقبال الكبير من اللاعبين في محافظة دمياط والتي تولى الأبحاث العلمية الاهتمام بدراستها.
  - تقارب العمر الزمني لأفراد عينة البحث.
  - توافر كافة الإمكانيات المادية والبشرية والتي تعمل على تحقيق أهداف البحث.
  - تم اختيارهم من أندية محافظة دمياط حتى يسهل التجمع والمتابعة.
  - موافقة مدربي الأندية على تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة تدريبات أسبوعياً بشكل منتظم لمدة 12 أسبوعاً.
  - توافر الشروط الواجبة في العينة لنجاح البرنامج والتي تتمثل في ( الخبرة السابقة، الأداء المهاري الصحيح).

**أدوات جمع البيانات:**

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك بعد الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وتحددت هذه الأدوات في:

- مقياس الاسترخاء العقلي.
- ريستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي
- جهاز "BRAUN BP 2510 - BP 2005" Precision Sensor لقياس معدل النبض وضغط الدم.
- سرنجات بلاستيك 5سم 3 لسحب عينات الدم تستخدم لمرة واحدة .
- قطن طبي ومطهر.

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية :

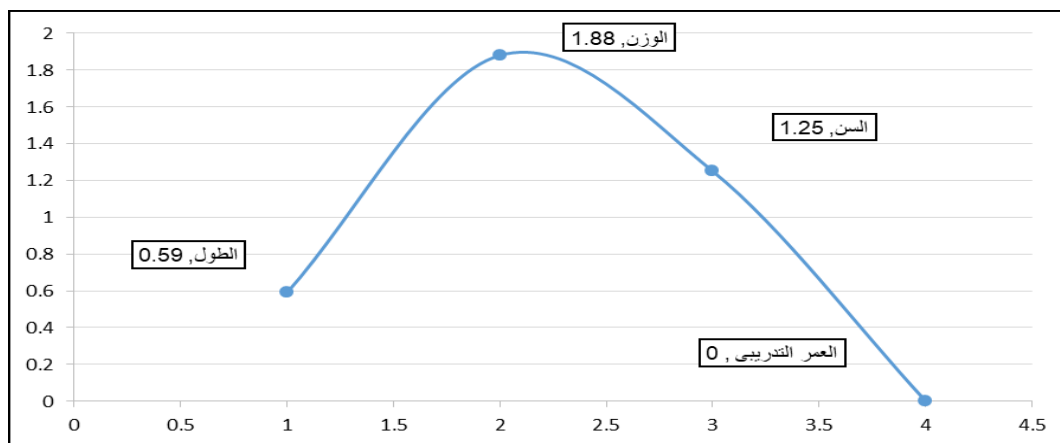
تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات ( الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

#### جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية (ن=5)

القياس المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	160.20	160.00	1.92	0.590
الوزن	كجم	55.20	54.00	2.70	1.88
السن	بالسنوات	14.60	14.00	0.89	1.25
العمر التدريبي	بالسنوات	4	4.00	0.707	0.000

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (0.00: 1.88)، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).



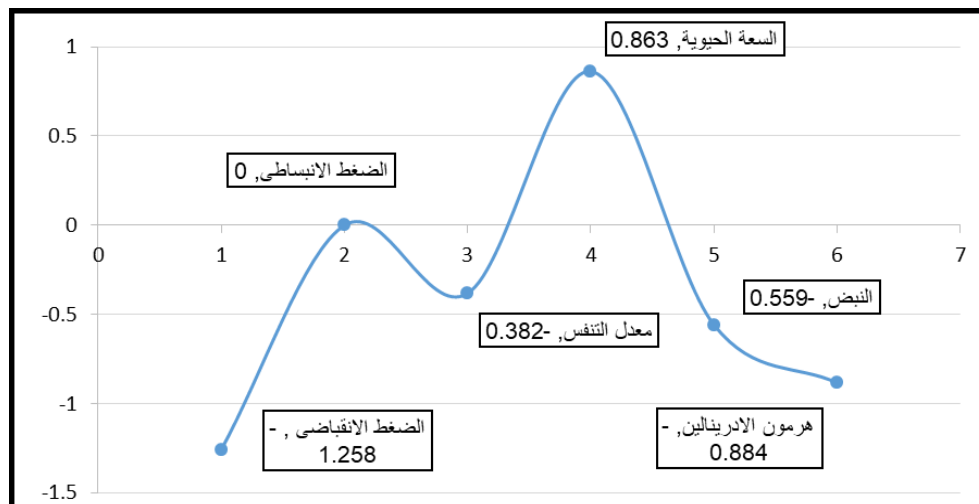
شكل (1) قيم معامل الالتواء القياسات الانثروبومترية

## جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الوظيفية (ن=5)

القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الوظيفية					
الضغط الانقباضي	Mmgh	119.00	120	0.894	1.258-
الضغط الانبساطي	Mmgh	80.00	80.00	1.53	0.000
معدل التنفس		16.00	1700	1.870	0.382-
السعة الحيوية	Cm3	1.92	1.90	0.376	0.863
النبض		86.80	88.00	2.16	0.559-
هرمون الادرينالين		119.00	102.00	1.41	0.884-

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين ( - )  
 (0.863 : 1.258)، هذه القيم انحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد يؤكد اعتدالية توزيع عينة البحث في  
 المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة.



شكل (2) قيم معامل الالتواء للمتغيرات الوظيفية

## جدول (3)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغير النفسي (ن=5)

المتغيرات الوظيفية	القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مقياس القدرة على الاسترخاء	درجة	31.40	32.00	0.894	1.258-	

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث بلغت (-1.258)، وهذه القيمة انحصرت ما بين  $3 \pm$  مما يؤكد يؤكد اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات النفسية قيد الدراسة.

### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات البحث.

#### صدق مقياس الاسترخاء العقلي:

##### - صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (4).

#### جدول ( 4 )

##### صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 5)

مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي			
العبارة	ر	العبارة	ر
1	**0.647	9	**0.824
2	**0.651	10	**0.723
3	**0.803-	11	**0.843
4	**0.745	12	**0.683
5	**0.777	13	*0.634
6	**0.848	14	**0.885
7	**0.736	15	**0.766-
8	**0.749-		

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.514) \*\* عند (0.01) = (0.641)

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي ؛ وتراوح ما بين (0.634) إلى (0.885)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس.



**ثبات المقياس:**

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم 10 لاعبًا، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (5).

**جدول (5)**

ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي للسباحين (ن=5)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سبيرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		س	± ع	س	± ع				
	ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي	20.30	2.83	19.60	1.34	0.813**	0.885	0.786	0.851

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (0.514) \*\* عند (0.01) = (0.641)

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05)، (0.01)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون 0.813 وبطريقة سبيرمان براون 0.885، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ 0.851؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحثون المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي. الوسيط. الانحراف المعياري. معامل الالتواء. معامل الارتباط الخطي لبيرسون. اختبار ت.

**برنامج الاسترخاء العقلي قيد البحث:**

يعد البرنامج المقترح للاسترخاء العقلي هو المحور الرئيس الذي يدور حوله موضوع البحث، ولقد وضع الباحثون البرنامج المقترح للاسترخاء العقلي من خلال دراسة برامج الاسترخاء العقلي، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات المرجعية، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية المتبعة.

### 1/6/3 الأسس العلمية لوضع وحدات البرنامج الاسترخائي المقترحة :

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في مجال الاسترخاء العقلي واستخلص الباحثون من هذه الأبحاث الأسس العلمية لوضع وحدات الاسترخاء العقلي على النحو التالي:

- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي فإن استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط يزيل من عملية التوتر، حيث عند انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من (4:6) ثواني يحدث انقباض لمجموعة كثيرة من الألياف وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء.
- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي فإن استخدام الربط بين حركات التنفس "شهيق - زفير" وتغيير البيئة الواقعية خلال التصور الذهني (الاسترخاء التخيلي)، يعمل على تخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء العقل، وكذلك تدريبات الإيحاء التي تعمل على توصيل الإحساس بالثقل والدفع للوصول إلى الحجرة العقلية وتكوينها بصورة ثابتة داخل العقل لكي يستطيع إحلال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية. (76:70)

### 7/3 الإجراءات التمهيدية والزمنية لتطبيق برنامج الاسترخاء العقلي:

#### 1/7/3 الدراسات الاستطلاعية:

أ. قام الباحثون ببعض الإجراءات التمهيدية بهدف التعرف على مدى أهمية الاسترخاء العقلي للاعبين السباحة على عينة عددها (12 خبير) من السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والسباحة عن طريق المقابلة الشخصية.

ب. قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية أولى من أجل إعداد برنامج الاسترخاء العقلي وتجريب ثلاثة وحدات تدريبية منه على عينة من (5) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من 5 / 5 / 2020م إلى 12 / 7 / 2020م، ومن نتائج الدراسة تعديل البرنامج وفقاً لأراء المتخصصين وتحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح للاسترخاء العقلي، تم تحديد صالة الألعاب الفردية بنادي اولمبيا الرياضي لتطبيق البرنامج المقترح على السباحين للأسباب التالية:

- تتفق مع الشروط التي وضعها أسامة كامل راتب (2000م)، ومحمد العربي شمعون (2001م) للتدريب العقلي، كما أنها أرضيتها صالحة لرقود اللاعبين، وتتميز

بانخفاض الإضاءة فيها، كما أنها تتميز بالهدوء والبعد عن الضوضاء.

ج. قام الباحثون بقياس وتقنين اختبار الاسترخاء العقلي قيد البحث، للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض السباحين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبار، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وقد تمت هذه الإجراءات خلال الفترة من 2020/8/1م إلى 2020/10/8م.

### 2/7/3 القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي :

- القياسات البيوكيميائية ( تركيز هرمون الادرينالين في الدم).
- مهارة الاسترخاء العقلي.

وتمت هذه القياسات في الفترة من 2020/ 10 / 10م حتى 2020/ 10 / 21م.

### 3/7/3 تطبيق برنامج التدريب الاسترخائي:

تم تطبيق برنامج التدريب الاسترخائي لمدة (8) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من 2020/ 8 / 1م إلى 2020/ 10 / 3م طبقاً لخطة إجراء البحث.

### عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في معدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم لصالح القياس البعدي.

### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي لمعدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم  $n = 10$

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات الوظيفية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
0.180	1.342-	0.00	0.00	3.00	1.50	118.8	119.4	ثانية	الضغط
0.068	1.826-	0.00	0.00	10.0	2.50	74.00	80.00	ثانية	الضغط
0.041	2.041-	0.00	0.00	15.0	3.00	10.00	16.00	متر	معدل التنفس
0.043	2.023-	15.00	3.00	0.00	0.00	4.14	1.92	متر	السعة الحيوية
0.039	2.060-	0.00	0.00	15.0	3.00	69.00	86.80	درجة	النبض
0.042	2.032-	0.00	0.00	15.0	3.00	96.40	119.0	درجة	هرمون

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات الوظيفية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05، وكانت قياسات المتغيرات (معدل التنفس، النبض، هرمون الأدرينالين) في اتجاه الرتب السالبة مما يدل على أن متوسط القياسات قبل البرنامج أكبر من متوسط القياسات بعد البرنامج، بينما كانت قياسات متغير السعة الحيوية في اتجاه الرتب الموجبة مما يدل على أن متوسط القياس بعد البرنامج أكبر من متوسط القياسات قبل البرنامج.

بينما توجد فروق غير دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات الوظيفية (الضغط الانقباضي، والضغط الانبساطي) حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أكبر من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند 0.05.

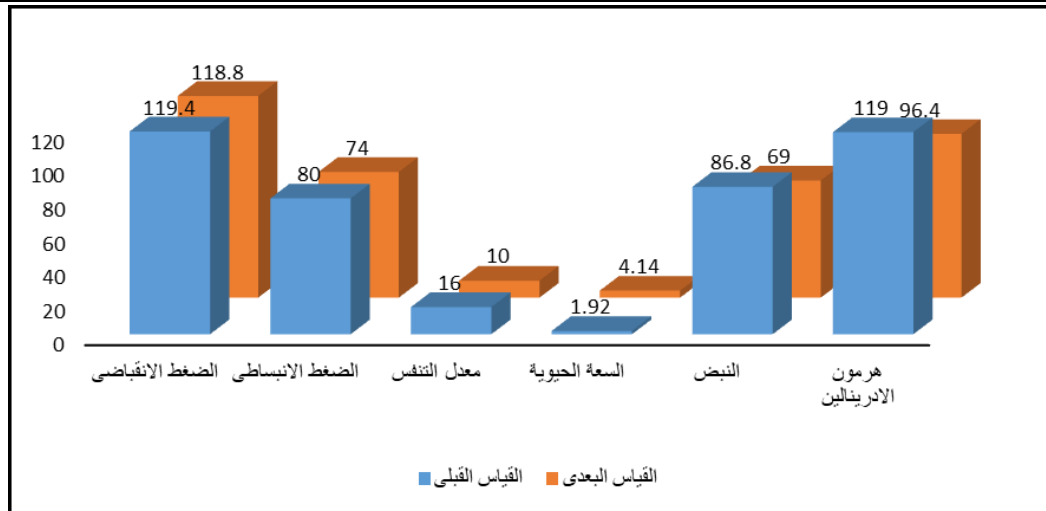
وقد يرجع ذلك إلى انخفاض واضح في نسبة الكاتوليولامينات وهي مجموعته من الهرمونات المفرزة من الغدة الكظرية وانخفاض معدل نبضات القلب وانسباط الأوعية الدموية وانخفاض في سرعه نبضات القلب وانخفاض ضغط الدم

### جدول (7)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية ن =

10

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات البيوكيميائية
		± ع	س	± ع	س		
0.50-	0.06-	1.095	118.80	0.89	119.40	mmhg	الضغط الانقباضي
7.50-	6.00-	2.345	74.00	3.535	80.00	mmhg	الضغط الانبساطي
37.50-	6.00-	2.54	10.00	1.870	16.00		معدل التنفس
115.63	2.22	0.792	4.14	0.376	1.92	mL	السعة الحيوية
20.51-	17.80-	1.581	69.00	2.167	86.80		النبض
18.99-	22.60-	1.949	96.40	1.414	119.00		هرمون الأدرينالين



### شكل (3): معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الوظيفية

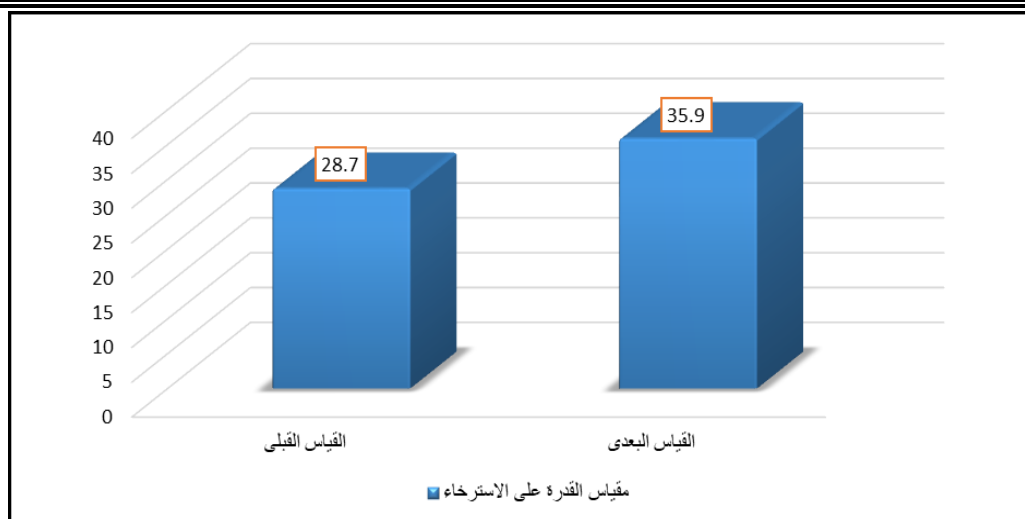
يتضح من جدول (7)، وشكل (3): ان معدل التغير للقياس البعدي في المتغيرات الوظيفية قد تراوحت ما بين 0.50% : 37.50%، حيث كانت أعلى نسبة لقياس معدل التنفس بنسبة مئوية 37.50% وكانت اقل نسبة مئوية لقياس الضغط الانقباضي بنسبة مئوية 0.50%. ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث للقياسين القبلي والبعدي في مهارة الاسترخاء العقلي لصالح القياس البعدي.

### جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مهارة الاسترخاء العقلي

(ن=10)

Sig. (p.value)	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدي	القياس القبلي	القياس المتغيرات النفسية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.005	2.821	55.00	5.50	0.00	0.00	35.90	28.70	مقياس القدرة على الاسترخاء



شكل (4): معدل القدرة على الاسترخاء

يتضح من جدول (8)، وشكل (4)، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات مهارة الاسترخاء العقلي لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05، وكانت قياس الاسترخاء العقلي في اتجاه الارتفاع الموجبة مما يدل على أن متوسط القياسات بعد البرنامج أكبر من متوسط القياسات قبل البرنامج.

ويعزو الباحثون هذه الفروق التي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لتدريبات الاسترخاء العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2000م)، ومحمد العربي شمعون (2001م)، وأحمد أمين فوزي (2006م)، وأحمد محمد الشافعي (2012م)، أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تتناسب المجال الرياضي؛ حيث في حالة انقباض العضلة ووصول الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة من التوتر لمجموعة عضلية، حينئذ يستطيع التعرف على ما هو الشعور بالتوتر، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة العضلية والشعور بالفرق بينهما ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه

قبل الانقباض، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه. (2: 212)، (6: 222)، (10: 285)، (17: 157)

### استنتاجات وتوصيات البحث:

#### استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحثون الاستنتاجات التالية:

1. أدى البرنامج الاسترخائي إلى خفض هرمون الادرينالين لدى السباحين.
2. أدى البرنامج الاسترخائي الي تحسين المتغيرات الوظيفية قيد البحث (الضغط الانقباضي، الضغط الانبساطي، معدل التنفس، النبض) في الراحة.

#### توصيات البحث:

- في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحثون بما يلي:
1. إجراء المزيد من البحوث العلمية للتعرف على أثر البرامج الاسترخائية على خفض هرمون الادرينالين لفئات وعينات رياضات مختلفة.
  2. استخدام اساليب الاسترخاء العقلي قبل منافسات 50 متر سباحة حرة.
  3. عقد مجموعة من الندوات وورش عمل لتوضيح أهمية استخدام الاسترخاء العقلي كأحد أنواع الأستشفاء.

### قائمة المراجع العلمية

#### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم عبد ربه خليفة، وآخرون (2008م) علم النفس الرياضي "الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أحمد أمين فوزي (2006م) مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات، (ط 2) – دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أحمد ربيع رضوان (2002م) مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير

منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية  
بيورسعيد.

تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات  
الحركية لناشئي تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الإسكندرية.

اصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة .

علم نفس التدريب الرياضي، الجزء الأول، مطبعة 6  
أكتوبر، المنصورة.

تأثير استراتيجيات التصور العقلي على الثقة بالنفس  
ودافعية المشاركة لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه،  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الإسكندرية.

تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.

الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي،  
القاهرة.

علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، (ط - 3)، دار  
الفكر العربي، القاهرة.

الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي،  
القاهرة.

تأثير برنامج لتمرينات الأسترخاء علي تحسين كل من  
القدرة علي الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من  
السقوط في كرة اليد ، بحث منشور، نظريات وتطبيقات  
،جامعة الاسكندرية ،العدد العاشر.

فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، الطبعة الاولى،  
مركز الكتاب للنشر .

4. أحمد صبحي سالم  
(2004م)

5. احمد عزت راجح (1985م)

6. أحمد محمد الشافعي  
(2012م)

7. أرى أنور زبير (2015م)

8. أسامة كامل راتب  
(1990م)

9. \_\_\_\_\_  
(2005م)

10. \_\_\_\_\_  
(2000م)

11. بهاء الدين سلامة  
(1990)

12. سلوي عز الدين (1991)

13. عبدالرحمن عبدالحميد  
زاهر (2006)



14. علي فهمي البيك وهشام مهيب، علاء عليوه (1994) راحت الرياضي، الطبعة الأولى منشأه المعارف، الإسكندرية.
15. فايزة احمد محمد خضر ونيفين حسين ومحمود خليل (2007) اثر برنامج نفسي-حركي على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية ومستوى الاداء المهارى للطلالبات في رياضة الجودو
16. المجلة البريطانية لعلم الأدوية (2008) 154، 584-597؛ دوىfn2
17. محمد العربي شمعون (2001) التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط -2)، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. محمد حسن علاوى (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

#### ثانياً: المراجع الاجنبية:

1. ADAMS,k., O'SHEA, J. : THE EFFECT OF SIX WEEKS OF SQUAT,PLYOMETRIC AND P., O'SHEA, K.L. AND CLIMSTEIN, M.(1992) SQUAT –BLYOMETRIC-TRAIING ON POWER PRODUCTION.GOURNAL OFAPPLIED SPORTS SCIENCE,RESEARCH.6(1),36-41

## فاعلية استخدام تمرينات PNF علي تحسين كفاءة مفصل الكتف المتيبس لمرضى السكر

\* أ.د / مجدى محمود وكوك

\*\* أ.د / شريف على طه

\*\*\* أ / ماجد محمد عبدالعظيم عيسى

### المقدمة ومشكلة الدراسة: Research Introduction

يتجه العالم حاليًا بخطي واسعة نحو إنتشار كل ما هو طبيعى في كل شئون الحياة، ولعل أهم أسباب ذلك تلك الآثار الجانبية التي تصاحب استخدام كل ما هو غير طبيعى. (30: 18) وفي المجالات الطبية يتجه العالم نحو الطب الطبيعى والطب الشرقى والعلاج الطبيعى للتصدي لجميع أمراض العصر في جميع مراحل الوقاية والعلاج والتأهيل. (36: 26)

ويعتبر داء السكر من أكثر التحديات الصحية فى العالم للقرن الواحد والعشرين حيث أنه أصبح وباء يهدد الدول المتقدمة والنامية ويصيب الغنى والفقير والكبير والصغير بحد سواء وينتج عنه العديد من المضاعفات كأمراض القلب، والأوعية الدموية، والإعتلال العصبى، وبتتر الأعضاء، والفشل الكلوى، وأمراض العيون، مما يؤدي إلى العجز وإنخفاض مستوى العمر المتوقع وبالتالي زيادة العبء الإقتصادى على الفرد والمجتمع ككل. (26: 67)

ويتفضل كلاً من "خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر بريقع" (2006م) أن السبب الرئيسى للإصابة بمرض السكر غير معروف، ولكن هناك عدة عوامل تساعد على الإصابة منها الوراثة فإذا كان أحد أو كلا الوالدين مصاباً بالسكر غير المعتمد على الأنسولين فإن هناك زيادة احتمالية الإصابة عند أحد أبنائهم أو أجيالهم القادمة. (14: 141)

ويتفق كلاً من "أبو العلا أحمد، أحمد نصر" (1993م) أن إصابة تيبس مفصل الكتف تحدث نتيجة المعاناة من الألم والالتهاب الشديدين ولا يمكن الحصول على الحركة كاملة، وذلك لأن عظمة اللوح تصبح غير قادرة على الدوران مسببة تحديد حركة المفصل للخارج ولأعلى، ويرجع عدم قدرة عظمة اللوح على الدوران إلى تيبس المفصل وإلتصاقها وتثبيتها

\* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث - جامعة طنطا.  
\*\* أستاذ التدريب الرياضى (كرة يد) بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.  
\*\*\* باحث بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

بالعضد.(6:1)

لقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال تدريب المرونة، وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات المرونة Flexibility والإطالة Stretching ومدى الحركة motion Range of والمقدرة الحركية للمفصل Joint mobility وكلها مصطلحات تستخدم لوصف نوع التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع، ويمكن تعريف المرونة بأنها المقدرة على تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة" وهي بذلك تتضمن مركبين هما المقدرة الحركية للمفصل والمقدرة على الإطالة. (40: 6)

وحيث تعد طريقة التسهيلات العصبية العضلية أكثر استخداماً في الوقت الحالي في مجال التدريب والتأهيل الرياضي (PNF) Proprioceptive neuromuscular Facilitation حيث يستخدمه العديد من المدربين المؤهلين علمياً والمتخصصين في مجال التأهيل الحركي والوظيفي.(12:180)

وتتمثل أهمية الإستعانة بنظام عمل المستقبلات الحسية في الأستفادة من الأفعال المنعكسة الناتجة عن الإطالة، وحدثت الأفعال المنعكسة الذي يتم عن طريق كل من المغازل العضلية التي تستجيب إلى التغير الذي يحدث في طول العضلة ومعدل هذا التغير، هذا بالإضافة إلى أعضاء جولجي الوترية (GTO) التي تساهم في زيادة توتر العضلة وتلعب هذه المستقبلات دوراً مهماً في استرخاء العضلة تحت ظروف معينة. (2: 265)

وفي ضوء ما تقدم ومن خلال خبرة الباحثون وعملهم في مجال إصابات الملاعب والتأهيل الحركي وعمل أحدهم بأحدى مراكز العلاج الطبيعي بمحافظة القاهرة، لاحظ أثناء عمله زيادة إنتشار حالات تيبس مفصل الكتف لمرضي السكر، حيث تشير الإحصائيات في الآونة الأخيرة لمرضي السكر أن اجمالي عدد المصابين بهذه الإصابة تتراوح نسبتهم ما بين 22% : 35%، في حين أنها تتراوح ما بين 2% : 7% لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكر بنوعيه الأول والثاني، وكذلك من خلال إطلاع الباحثون وتحليله للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال العلاج الطبيعي والتأهيل البدني والحركي مثل دراسة "مجدى محمود على وكوك"

(1996م)(28)، وداسة "قدرى بكرى، سهام الغمرى" (2005م)(37)، ودراسة "إسراء عطا المحمدي" (2016م)(9) أن مفصل الكتف من أكثر مفاصل الجسم تعرضاً للإصابة، كما وجد الباحثون من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة فى هذا المجال وجد قلة الدراسات التي تناولت علاج لمشكلة تيبس مفصل الكتف لدى مرضي السكر.

كما أن الإصابة بتيبس تعمل على الحد من حركة مفصل الكتف فى جميع الإتجاهات وتكون مصاحبة بألم عند الحركة بالإضافة إلى عدم القدرة على تحريك الكتف بشكل كامل حيث يشعر المصاب بتيبس وصعوبة خاصة فى القيام بالأعمال اليومية وآلام مستمرة تزداد وتشتد عند محاولة تحريك المفصل.

وهذا ما دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة كمحاولة جادة منه لتحسين العضلات العاملة حول مفصل الكتف المتيبس لدى مرضي السكر من خلال استخدام كلاً من تمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية PNF.

حيث تعمل تقنية PNF علي زيادة المدى الحركي للمفصل كما أنها ترفع من مستوى توافق العمل العضلي للمجموعات العضلية العاملة عليه، وذلك من خلال مجموعة من الاطالة القصيرة والايزومترية والتي يحدث بها تمدد سلبي للعضلة وكذلك حدوث إنقباض عضلي وبشكل متناوب أو متعاقب وهذا الأسلوب يهدف إلى تقوية عمل المستقبل الحسي واثارته في العضلات وذلك للعمل على تطويل ومد العضلات بشكل أفضل، و تعد هذه الطريقة من أفضل طرق الإطالة لأنها تزيد من المرونة الإيجابية للمفصل، وتساعد على بناء أساس للتوافق الحركي.

أهمية الدراسة والحاجة إليها: Importance and need of the research

### أ-الأهمية العلمية للدراسة:

1- إظهار وتعظيم دور التربية الرياضية بصفة عامة وقسم علوم الصحة للإصابات والتأهيل البدني بصفه خاصة في المساهمة لحل المشكلات التي يتعرض لها مريض السكر من مشكلات العظام وتيبس المفاصل الكبيرة بصفة خاصة.

2- إبراز دور اخصائي التأهيل الحركي والبدني، وقدرته على التعامل مع الإصابات بمختلف اشكالها ودرجاتها.

3- التأكيد علي دور الرياضة وتأثيرها علي حياة الأفراد للوقاية من الأسباب التي ينتج عنها حدوث مرض السكر.

4- التعرف على درجة إسهام تمارينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في تأهيل الأفراد حركيا وإزالة الألم حتى يتسنى لهم القيام بالوظائف الأساسية لممارسة حياتهم الطبيعية دون الاعتماد على الآخرين.

5- قد تساهم هذه الدراسة في توجيه إهتمام الباحثين الى إجراء دراسات علمية مشابهة على حالات التيبس للمفاصل الأخرى.

### الأهمية التطبيقية للدراسة:

1- العمل على تحقيق الآثار الإيجابية الفعالة لتمرارين التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية.

2- العمل على إستعادة الكفاءة الوظيفية والميكانيكية لمفصل الكتف لمصابي مرضي السكر وعودتهم إلى ممارسه الحياة الطبيعية.

### أهداف الدراسة: Research Goals

#### الهدف الرئيسي:

تصميم برنامج تأهيلي حركي مقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الكتف المتيبس لمرضي السكر باستخدام تقنية بعض تمارينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية، ودراسة تأثيره على المتغيرات الآتية:

- 1- درجة الألم المصاحبة للإصابة.
- 2- المدى الحركي لمفصل الكتف المصاب.
- 3- قوة العضلات العاملة على مفصل الكتف.
- 4- فى متغيرات قياسات البحث (المدى الحركى - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)

### فروض الدراسة Research Hypothesis

في ضوء هدف الدراسة يفترض الباحثون:

- 1- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبيئية الاولى والبيئية الثانية والبعدية لصالح القياسات البيئية والبعدية للطرف المصاب فى متغير الإحساس بدرجة الألم

- 2- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية الأولى والبينية الثانية والبعديّة لصالح القياسات البينية والبعديّة للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي
- 3- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية الأولى والبينية الثانية والبعديّة لصالح القياسات البينية والبعديّة للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية
- 4- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياسات البينية للطرف السليم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)
- 5- لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم).

#### المصطلحات المستخدمة في الدراسة Terms of the study

**مرض السكر Diabetes:** هو ارتفاع لسكر الدم وتحدث بسبب نقص كلي أو نسبي لهرمون الأنسولين وأعراضه ترجع إلى تغيرات في إستقلاب الجلوكوز والدهون والبروتينات وهذه التغيرات تؤدي إلى مضاعفات كلويه، وشبكية، وشرىانية، وعصبية. (9:26).

**تيبس مفصل الكتف: Shoulder Joint Stiffness** هو عبارة عن مرض يصيب مفصل الكتف ويقلل من حركاته في جميع الاتجاهات ويكون مصاحب بالألم عند الحركة. (4:15)

**التمارين التأهيلية: Rehabilitation Exercises** وهي عبارة عن حركات مبنية على الأسس العلمية الفسيولوجية والتشريحية وتوصف بهذا الاسم لكي تعيد الجسم إلى حالته الطبيعية أو إلى وضع يشابه حالته الطبيعية السابقة. (84:18)

**التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF): Proprioceptive**

**Neuromuscular Facilitation (P N F)** هي أحدث طرق تنميه المرونة، وتشمل تمارين هذه الطريقة على استخدام انقباضات عضليه أيزومتريه مع إسترخاء للعضلة، وتعتمد هذه الطريقة على فكره فسيولوجية ترتبط بوظائف الاعضاء (الحس\_حركيه) بالعضلات، حيث يتم تثبيط لنشاط هذه الأعضاء في العضلة المطلوب مطها، وذلك لتقليل عمليات الأفعال المنعكسة المقاومة لعمليات مط العضلة مما يزيد المدى الحركي لها.

(63 :1)

**الإطار النظري:**

أن وظيفة الطرفين العلويين القيام بالحركات التي تساعد اليد علي قيامها بوظائفها الكثيرة المختلفة كالامساك والقبض والكتابة والرسم والأعمال المهنية المختلفة، ويتألف كل طرف علوي من عظم العضد، وعظمة الساعد، وعظام الرسغ، والأمشاط والسلاميات ويتصل الطرف العلوي بالقفص الصدري بعظمتين هما: الترقوة من الأمام، واللوح أو الكتف من الخلف ويتكون حزام الكتف shoulder girdle من الترقوة Clavicle وعظمة اللوح Scapula ويقع عظم الترقوة بين العنق والصدر وهو عظم طويل فيه أنحناء أن ونهايتان احدهم أنسية ضخمة تتمفصل مع القفص والاخري وحشية مبسطة تتمفصل مع النتوء الأخرومي Acromion في عظم الكتف وترتكزعليه العضلات الصدرية والدالية والقترائية (القصية الترقوية)، أما لوح الكتف Scapula فمسطح مثلث يقع في قسم الصدر العلوي الخلفي له وجهان إحدهما صدري يؤلف الحفرة تحت الكتف والآخر ظهري يقسمه شوكة الكتف إلي حفرتين فوق الشوكة، وتحت الشوكة وتمتد شوكة الكتف إلي الجزء الوحشي وتسمى النتوء الأخرومي الذي يتمفصل مع عظم الترقوة، ولعظم الكتف ثلاث حافات وثلاث زوايا أهمها الزاوية العلوية الوحشية التي تتمفصل مع رأس العضد. (58:27)

وقد ذكر "أحمد رضوان خالد" (1990م) عن العضلات وقال أن السبب الرئيسي لحدوث الحركة هو انقباض العضلات المتصلة بالعظام وهذه العضلات هي القوة الكامنة في الجسم البشري لأنها العامل الأساسي الذي يعتمد عليه حركة الإنسان، والعضلات هي الجهاز المحرك للجسم بناء على أوامر تصدر إليها من المخ. (5 : 23)

كما تؤكد "أسامة رياض، ناهد أحمد عبد الرحيم" (2001م) أن هناك العديد من المشاكل التي تصيب الأفراد في جهازهم العضلي والعظمي ومسبباته متعددة منها ما يتعلق بأسباب خلقية أو وراثية أو بيئية مكتسبة كالمهنة وعلاج هذه المشاكل أو الوقاية من منها بالممارسة السليمة للتمارين الرياضية بغرض تقوية المجموعة العضلية المختلفة بغية المحافظة على الشكل العام السليم لقوام الإنسان. (8 : 1)

كما يذكر "محمد صبحي حسنين" (2004م) أن العضلات هي مصدر القوة في جسم

الإنسان ولكنها ليست مطلقة في عملها أثناء الحركة، فهي مرتبطة ببقية أعضاء الجسم وأجهزته المختلفة حيث أن العضلات تعمل بموجب إشارات صادرة من الجهاز العصبي، كما أنها تتحرك في الإطار الذي تسمح به المفاصل وهي في حركتها تخضع لمجموعة من المبادئ الميكانيكية والفسيولوجية والنفسية وذلك لأن الحركة نتاج مجموع هذه العوامل (33: 217)

والواجب أن تكون العضلات في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على أكمل وجه لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تتحرك كما أن العضلات تكون في حالة ضعف، وذلك يحدث تغيرات في أشكال العظام ويمتد أثرها إلى المفاصل فتحد من حركتها. (29: 17)

مرض السكر هو عبارة عن مجموعة أعراض ناشئة عن خلل في التمثيل الغذائي مما يؤدي أساساً إلى ارتفاع في نسبة السكر بالدم، وهو مرض مزمن ما عدا بعض الحالات الخاصة التي يكون فيها عارضاً أو مؤقتاً. (16: 65)

ويعتبر من أكثر الأمراض خطورة وانتشاراً على الصعيد العالمي ولقد شهد العالم في الأونة الأخيرة مجهودات عديدة لمواجهه هذا المرض والسيطرة عليه بقيادة الاتحاد الدولي لمكافحة مرض السكر مستعينا بآليات نجاح هذه المهمة متمثلة في كل من المجال الطبي والمجال الرياضي، ويرجع العامل الأساسي وراء الإصابة بهذا المرض إلى النقص الكمي لهرمون الأنسولين مما يؤدي إلى حدوث خلل في عمليات التمثيل الغذائي للمواد النشوية، ونتيجة لذلك ترتفع نسبة السكر في الدم باستمرار ويظهر بكميات كبيرة في البول. (21: 10)، (3: 30)

والتسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية PNF " هو نوع من أنواع تدريبات المرونة والتي تمزج كلاً من الانقباض والاسترخاء العضلي مع الإطالة القصيرة أو الإطالة بمساعدة الزميل في الملعب ولقد تم إعطاء أهمية كبيرة لتلك التقنية في الأونة الأخيرة، وذلك منذ أن تم النظر إليها على أنها تعمل على تحسين المعدل الحركي في المفاصل الهيكلية بمعدل إطالة أكبر من ذلك في حال الإطالة التقليدية. (55: 100)

ويمكن لتقنيات أو طريقة ال PNF أن تكون إما قصيرة أو أن تكون إيجابية نشطة تحدث بانقباض عضلي إرادي للعضلات المقابلة وبينما نجد أن هناك العديد من إطالات ال PNF



المتنوعة وجميعهم يشتركون في شيء واحد، وهو أن جميعهم يعملون على تسهيل المنع العصبي العضلي لذا يعتقد بأن ذلك هو السبب وراء فاعلية تمارين إطالة ال PNF على الإطالة العضلية التقليدية. (54 : 1)

ويمثل الاعتماد على عمل المستقبلات الحسية أهمية كبرى في زيادة المدى الحركي للمفصل كما أنها ترفع من مستوى توافق العمل العضلي للمجموعات العضلية العاملة عليه، وعلى ذلك فإن زيادة المدى الحركي باستخدام التدريبات التي تعتمد أساساً على عمل المستقبلات الحسية تعمل على الاستفادة من القدرات البدنية المختلفة في تطوير السرعة والقوة والتوافق التي يتطلبها الأداء البدني (2 : 264)، (19 : 271)

### الدراسات المرجعية:

دراسة أحمد السيد عبد الوهاب محمد" (2020م) (4): بعنوان تأثير برنامج تأهيل باستخدام تمارين التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر على الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد"، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تأهيل باستخدام تمارين التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر ودراسة تأثيره على تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد، واستخدم الباحث المنهج المسحي، على عينة عمدية وقوامها (10) من الرجال المصابين بتيبس مفصل المرفق نتيجة تثبيته بعد كسور عظمة العضد والتي لا تستدعي تدخل جراحى، وقد كانت نتائج الوصول بنسبة التحسن فى الذراع المصابة فى جميع متغيرات البحث أقرب ما يكون لها مقارنة بالذراع السلية فى متغيرات (الألم- المدى الحركى- قوة العضلات العاملة على مفصل المرفق- محيط كل من العضد والساعد).

دراسة هبه سيد فتحى سيد" (2018م) (42): بعنوان "فاعلية برنامج بدنى حركى علاجى على مصابى تيبس مفصل الكتف من مرضى السكر، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير وفاعلية برنامج بدنى حركى علاجى على مصابى تيبس مفصل الكتف من مرضى السكر النوع 2"، واستخدم الباحث الطريقة العشوائية على عينة قوامها (50) مريض مصابون بمرض السكر من النوع الثانى أو نتيجة هشاشة العظام أوننتيجة كسر فى الذراع ولم يحدث تأهيل بعد الكسر، وكانت

أهم النتائج إستعادة الحالة الطبيعية لمفصل الكتف من خلال التمرينات التأهيلية المقننة التي تعمل على تخفيف مستوى الألم، وتحسين المدى الحركي للكتف، وتقوية العضلات والأربطة العاملة على مفصل الكتف.

دراسة "يونج وأليوت" (53) (Yong, Aelot (2011): بعنوان تأثير الإطالة الثابتة والإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والأنقباضات الإرادية القصوى على إنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الإطالة الثابتة والإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والأنقباضات الإرادية القصوى على إنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها (40) لاعبا يمارسون كرة القدم والهوكي وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات، وكانت أهم النتائج أن أسلوب الإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية كان هو الأفضل.

### مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية:

بعد عرض الدراسات المرتبطة بالدراسة راي الباحثون أن يقوم بعرض هذه الدراسات للمناقشة لتوضيح مدى الاستفادة التي يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة، فقد اثارت مشاكل المفاصل وشغلت كثير من الأطباء المتخصصين في الطب الطبيعي وإخصائي الإصابات والتأهيل البدني والتربية البدنية فنشرت الكثير من المقالات والأبحاث والدراسات وجد الباحثون أنها اقتصر على الدراسات الأقل ارتباطا وفي حدود علم الباحثون المحدود لاحظ أن الدراسات التي تناولت موضوع مرضي السكر قليلة حيث أنها لم تتجاوز (1) دراسات عربية، و (2) دراسات اجنبية تناولت علاج تيبس مفصل الكتف لمرض السكر.

وفي ضوء تلك الدراسات المرتبطة ونتائجها فقد استفاد الباحثون منها ما يلي:

- 1- تحديد خطوات بناء البرنامج التأهيلي المقترح والمراحل الأساسية للبرنامج.
- 2- تحديد الأسس التشريحية والوظيفية التي يبنى عليها البرنامج التأهيلي.
- 3- تحديد الأهداف الأساسية لعملية التأهيل وهي إزالة الألم، وإستعادة المدى الحركي للمفصل وإستعادة القوة العضلية للعضلات ومن ثم إستعادة الوظائف الأساسية لمفصل الكتف.
- 4- الخلفية المرجعية الخاصة بالأسباب المرضية وميكانيكية حدوث الإصابة ساعدت الباحثون

- في إستبعاد الحالات التي تحدث فيها الإصابة نتيجة العيوب التشريحية والفسولوجية داخل مفصل الكتف والتي تعيق تقدم البرنامج التأهيلي.
- 5- استبعد الباحثون الحالات التي تعاني من تيبس بمفصلي الكتف لنفس المصاب واستبعد أيضاً الحالات التي تعاني من هشاشة العظام.
- 6- تعددت أسباب الإصابة بالتيبس في مفصل الكتف، ولكنها تشترك في السبب الرئيسي وهو عدم القدرة على تحريك المفصل لفترة معينة تختلف من شخص لآخر.
- 7- استخدام الدراسات المرتبطة للتعرف على أحدث وأشمل المراجع في الإطار النظري للدراسة وتحديد المعالجات الإحصائية التي سوف تستخدم في الدراسة.
- 8- الاستفادة من أهم النتائج والتوصيات التي توصلت إليها هذه الدراسات في المناقشة وفيما إذا كانت مقننة أو غير ذلك.
- 9- معرفة المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثون وكيفية التغلب عليها.

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

وفقا لهدف الدراسة إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي على مجموعة تجريبية واحدة وقد تم اختياره لمناسبته لطبيعة إجراء هذا الدراسة.

#### مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بين أفراد مجتمع الدراسة وهم مصابي مفصل الكتف المتيبس من مرضي السكري المترددين علي احد مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل بمحافظة الجيزة من الرجال، وعددهم (10) مصابين من مرضي السكر والذين يعانون من تيبس بأحد مفصلي الكتف نتيجة مرض السكر أو نتيجة كسر بالذراع ولم يخضع المصاب لأي برنامج تأهيلي وتتراوح أعمارهم فوق 45 عام، منهم (8) مصابين تم اختيارهم كعينة تجريبية أساسية و(2) مصابين كعينة استطلاعية، والجدول (1) يوضح توصيفاً لأفراد مجتمع وعينة الدراسة.

#### جدول (1)

توصيف أفراد المجتمع والعينة قيد الدراسة (ن = 10)

النسبة المنوية %	العينة الاستطلاعية	النسبة المنوية %	عينة الدراسة الأساسية	النسبة المنوية %	عينة الدراسة الأساسية والاستطلاعية	النسبة المنوية %	مجتمع الدراسة
20 %	2	80 %	8	90 %	10	100 %	11

يتضح من جدول (1) ما يلي:

بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (11) مصاب من مرضي السكر ومن المصابين بتيبس مفصل الكتف وتم اختيار (10) منهم من إجمالي أفراد مجتمع الدراسة وتم تقسيمهم إلى عدد (8) مصابين كعينة تجريبية أساسية، وعدد (2) مصابين كعينة استطلاعية وتم استبعاد حالة واحدة بسبب إصابة الكتفين مما يصعب اتخاذ إجراء القياسات.

### شروط اختيار العينة

1. أن تكون أفراد العينة من المصابين بتيبس مفصل الكتف (من مرضي السكري) (stiffness shoulder) ولا تستدعي حالاتهم التدخل الجراحي، وأن يتم تحديد الإصابة عن طريق الطبيب المختص.
  2. ألا تعاني أي من أفراد العينة قيد الدراسة المصابة من أي إصابات أو أمراض أخرى تعوق تنفيذ البرنامج المقترح.
  3. عدم إخضاع أي من أفراد العينة قيد الدراسة لأي برنامج تأهيلي آخر أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح.
  4. إستمرار أفراد العينة قيد الدراسة في تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترح مع عدم الانقطاع عن أي من وحداته خلال فترات ومراحل البرنامج.
- قام الباحثون بإجراء إعتدالية توزيع البيانات (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء) الخاصة بأفراد العينة قيد الدراسة بكل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) وذلك للتأكد من تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات، جدول (1).

### جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة الدراسة في معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفريط	الالتواء
1	السن	سنة/شهر	54.250	55.000	8.031	1.388	0.869
2	الطول	سم	176.875	174.500	9.687	0.484-	0.777
3	الوزن	كجم	76.250	74.000	14.489	0.617	0.370-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.474

- يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوصيف العينة في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات

وتماثل المنحنى الإعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، والجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة فى المتغيرات الأساسية قيد الدراسة لبيان إعتدالية البيانات (للذراع المصابة)

ن=8

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	قبض		89.125	88.500	3.182	2.074	1.258
2	بسط		31.625	32.000	1.302	1.652	1.140-
3	تباعد		77.750	77.500	2.121	1.244-	0.314
4	تدوير للداخل		36.875	36.500	2.295	1.367-	0.391
5	تدوير للخارج		35.000	34.500	2.138	0.941	0.818
1	قبض		4.264	4.220	0.666	2.486	0.538
2	بسط		4.714	4.870	0.467	0.147-	0.967-
3	تقريب		5.139	5.240	0.595	5.625	1.176-
4	تباعد		4.405	3.980	0.908	0.891-	0.564
1	الإحساس بدرجة الألم		9.000	9.000	0.756	0.700-	0.000

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.474

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوصيف العينة فى المتغيرات الأساسية قيد الدراسة (للذراع المصابة) ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الإعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### جدول (4)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة فى المتغيرات الأساسية قيد الدراسة لبيان اعتدالية البيانات (للذراع السليمة)

ن=8

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	قبض		175.875	176.500	2.696	0.880	0.057-
2	بسط		56.000	56.000	1.927	2.307	1.277-
3	تباعد		168.625	171.000	8.863	0.533	1.031-
4	تدوير للداخل		67.125	67.500	1.356	1.078	0.294-
5	تدوير للخارج		79.625	78.500	4.207	0.462	0.780
1	قبض		6.013	5.920	0.555	0.064	0.014
2	بسط		6.390	6.370	0.261	0.594	0.128
3	تقريب		6.753	6.575	0.760	1.447	0.084-
4	تباعد		6.740	6.500	1.062	1.686	1.492
1	الإحساس بدرجة الألم		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.474

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة (للذراع السليمة) ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الإعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

### وسائل جمع البيانات:

#### 1- أدوات ووسائل جمع البيانات

تحقيقاً لأهداف الدراسة اعتمد الباحثون في جمع البيانات على الأدوات والوسائل التالية:

تم تحديد الأدوات والوسائل اللازمة للبحث بناءً على استطلاع رأي السادة الخبراء ومسح بعض من المراجع والأبحاث والدراسات السابقة والتي تفيد في قياس درجة الألم، المدى الحركي (ROM) لمفصل الكتف وقياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف ومحيط العضد حول مفصل الكتف بصفة خاصة كالتالي:

1. المسح المرجعي: من خلال الإطلاع علي المراجع والدراسات السابقة وبعض الدوريات العلمية المتخصصة في مجال الدراسة.

2. المقابلة الشخصية: مع الخبراء المتخصصين في مجال الإصابات الرياضية والتأهيل والطب الطبيعي.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.

أولاً: أدوات وأجهزة القياس.

1. جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي.
  2. جهاز التنسوميتر الثابت لقياس قوة المجموعات العضلية للكتف.
  3. جهاز ريستاميتير Rest meter الرقمي لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.
  4. مقياس التناظر البصري لقياس شدة الألم (VAS).
- ثانياً: أدوات وأجهزة التدريب والتأهيل.

1- كمادات الثلج.

2- عجلة الكتف.

3- حبال مطاطية (استيك مقاومة).

4- كور سويسرية.

5- دامبل وأثقال بأوزان مختلفة.

مقياس التناظر البصري (V.A.S) Visual Analogous Scale لقياس درجة الألم.

جهاز جنيوميتر Goniometer لقياس المدى الحركي.

إختبارات قياس قوة العضلات.

### عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء القياسات المستخدمة وتسهيلاً لأسلوب العرض فقد اعتمد الباحثون على عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب الأهداف والفروض مصنفة على النحو التالي:

1- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية الاولى والبينية الثانية والبعدي

لصالح القياسات البينية والبعدي للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم

2- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية الاولى والبينية الثانية والبعدي

لصالح القياسات البينية والبعدي للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي

3- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبينية الاولى والبينية الثانية والبعدي

لصالح القياسات البينية والبعدي للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية

4- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البينية للطرف

السليم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)

5- لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات (المدى

الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)

### جدول (5)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

م	المتغير	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	الإحساس بدرجة الألم	بين القياسات	3	352.344	117.448	255.421*
		داخل القياسات	28	12.875	0.460	
		المجموع	31	365.219		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 3، 28 ومستوى معنوية  $0.05 = 2.95$

يوضح جدول (5) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى الإحساس بدرجة الألم قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

#### جدول (6)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

م	المتغير	القياسات	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
				القياس القبلى	القياس البينى اول	القياس البينى ثانى	القياس البعدى
1	الإحساس بدرجة الألم	القياس القبلى	9.000		3.500*	6.125*	9.000*
		قياس بينى اول	5.500			2.625*	5.500*
		قياس بينى ثانى	2.875				2.875*
		القياس البعدى	0.000				

يوضح جدول (6) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

#### جدول (7)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلى	القياس البينى اول	القياس البينى ثانى
1	الإحساس بدرجة الألم	القياس القبلى	9.000		38.889	68.056
		قياس بينى اول	5.500			47.727
		قياس بينى ثانى	2.875			
		القياس البعدى	0.000			

يوضح جدول (7) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

#### جدول (8)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للفرق المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	قبض	بين القياسات	3	27509.344	9169.781	*226.439
		داخل القياسات	28	1133.875	40.496	
		المجموع	31	28643.219		



*151.652	661.448	1984.344	3	بين القياسات	بسط	2
	4.362	122.125	28	داخل القياسات		
		2106.469	31	المجموع		
*113.472	10815.781	32447.344	3	بين القياسات	تباعد	3
	95.317	2668.875	28	داخل القياسات		
		35116.219	31	المجموع		
*112.080	995.708	2987.125	3	بين القياسات	تدوير للداخل	4
	8.884	248.750	28	داخل القياسات		
		3235.875	31	المجموع		
*458.387	2246.917	6740.750	3	بين القياسات	تدوير للخارج	5
	4.902	137.250	28	داخل القياسات		
		6878.000	31	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 3، 28 ومستوى معنوية  $0.05 = 2.95$

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

#### جدول (9)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث.

LSD	فروق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدى	بينى تانى	بينى اول	القياس القبلى				
6.516	↑*85.750	↑*58.125	↑*33.375		89.125	القياس القبلى	قبض	1
	↑*52.375	↑*24.750			122.500	قياس بينى اول		
	↑*27.625				147.250	قياس بينى تانى		
					174.875	القياس البعدى		
2.139	↑*24.125	↑*16.125	↑*7.750		31.625	القياس القبلى	بسط	2
	↑*16.375	↑*8.375			39.375	قياس بينى اول		
	↑*8.000				47.750	قياس بينى تانى		
					55.750	القياس البعدى		
9.997	↑*89.250	↑*60.750	↑*25.875		77.750	القياس القبلى	تباعد	3
	↑*63.375	↑*34.875			103.625	قياس بينى اول		
	↑*28.500				138.500	قياس بينى تانى		
					167.000	القياس البعدى		
3.052	↑*30.000	↑*18.000	↑*8.375		36.875	القياس القبلى	تدوير للداخل	4
	↑*21.625	↑*9.625			45.250	قياس بينى اول		
	↑*12.000				54.875	قياس بينى تانى		
					66.875	القياس البعدى		
2.267	↑*43.875	↑*30.625	↑*14.750		35.000	القياس القبلى	تدوير للخارج	5
	↑*29.125	↑*15.875			49.750	قياس بينى اول		
	↑*13.250				65.625	قياس بينى تانى		

يوضح جدول (9) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد البحث.

#### جدول (10)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد البحث.

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	بيني أول	بيني ثاني
1	قبض	القياس القبلي	89.125		37.447	65.217
		قياس بيني أول	122.500			20.204
		قياس بيني ثاني	147.250			
		القياس البعدي	174.875			
2	بسط	القياس القبلي	31.625		24.506	50.988
		قياس بيني أول	39.375			21.270
		قياس بيني ثاني	47.750			
		القياس البعدي	55.750			
3	تباعد	القياس القبلي	77.750		33.280	78.135
		قياس بيني أول	103.625			33.655
		قياس بيني ثاني	138.500			
		القياس البعدي	167.000			
4	تدوير للداخل	القياس القبلي	36.875		22.712	48.814
		قياس بيني أول	45.250			21.271
		قياس بيني ثاني	54.875			
		القياس البعدي	66.875			
5	تدوير للخارج	القياس القبلي	35.000		42.143	87.500
		قياس بيني أول	49.750			31.910
		قياس بيني ثاني	65.625			
		القياس البعدي	78.875			

يوضح جدول (10) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد البحث.

#### جدول (11)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
1	قبض	بين القياسات	3	9.078	3.026	*20.213
		داخل القياسات	28	4.192	0.150	
		المجموع	31	13.269		
2	بسط	بين القياسات	3	11.800	3.933	*42.244

* 19.205	0.093	2.607	28	داخل القياسات	تقريب	3
		14.408	31	المجموع		
	2.577	7.731	3	بين القياسات		
	0.134	3.757	28	داخل القياسات		
* 13.157		11.488	31	المجموع	تباعد	4
	3.566	10.698	3	بين القياسات		
	0.271	7.589	28	داخل القياسات		
	ظى	18.287	31	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 3، 28 ومستوى معنوية 0.05 = 2.95

يوضح جدول (11) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

#### جدول (12)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	فروق المتوسطات			
				القياس القبلي	بيني اول	بيني تانى	القياس البعدى
LSD							
0.396	قبض	القياس القبلي	4.264	↑*0.693	↑*1.161	↑*1.747	1
		قياس بيني اول	4.956		↑*0.469	↑*1.055	
		قياس بيني تانى	5.425			↑*0.586	
		القياس البعدى	6.011				
0.312	بسط	القياس القبلي	4.714	↑*0.656	↑*1.153	↑*1.751	2
		قياس بيني اول	5.370		↑*0.496	↑*1.095	
		قياس بيني تانى	5.866			↑*0.599	
		القياس البعدى	6.465				
0.375	تقريب	القياس القبلي	5.139	↑*0.521	↑*1.115	↑*1.644	3
		قياس بيني اول	5.660		↑*0.594	↑*1.123	
		قياس بيني تانى	6.254			↑*0.529	
		القياس البعدى	6.783				
0.533	تبعيد	القياس القبلي	4.405	↑*0.874	↑*1.521	↑*2.321	4
		قياس بيني اول	5.279		↑*0.648	↑*1.447	
		قياس بيني تانى	5.926			↑*0.800	
		القياس البعدى	6.726				

يوضح جدول (12) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

## جدول (13)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	بيني اول	بيني ثانى
1	قبض	القياس القبلي	4.264		16.242	27.235
		قياس بيني اول	4.956			9.458
		قياس بيني ثانى	5.425			
		القياس البعدي	6.011			
2	بسط	القياس القبلي	4.714		13.922	24.450
		قياس بيني اول	5.370			9.241
		قياس بيني ثانى	5.866			
		القياس البعدي	6.465			
3	تقريب	القياس القبلي	5.139		10.144	21.698
		قياس بيني اول	5.660			10.490
		قياس بيني ثانى	6.254			
		القياس البعدي	6.783			
4	تباعد	القياس القبلي	4.405		19.835	34.535
		قياس بيني اول	5.279			12.266
		قياس بيني ثانى	5.926			
		القياس البعدي	6.726			

يوضح جدول (13) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

## جدول (14)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف السليم في المتغيرات الأساسية قيد البحث ن=8

م	المتغيرات الأساسية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	المدى الحركي	قبض	175.875	2.696	176.625	2.446	0.750	1.618	0.426
2		بسط	56.000	1.927	56.250	1.669	0.250	1.528	0.446
3		تباعد	168.625	8.863	169.750	8.031	1.125	1.630	0.667
4		تدوير للداخل	67.125	1.356	67.750	7.305	0.625	0.217	0.931
5		تدوير للخارج	79.625	4.207	80.250	7.723	0.625	0.328	0.785
1	القوة العضلية	قبض	6.013	0.555	6.110	0.555	0.098	1.164	1.622
2		بسط	6.390	0.261	6.615	0.167	0.225	1.192	3.521
3		تقريب	6.753	0.760	6.883	0.846	0.130	1.557	1.925
4		تباعد	6.740	1.062	6.799	1.050	0.059	1.276	0.872
1	الإحساس بدرجة الألم		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.895

يوضح جدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف السليم في المتغيرات الأساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.000 - 1.618) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما تراوحت قيمة معدل التغير ما بين (0.000% - 3.521%).

جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية بين الطرف المصاب والطرف السليم في المتغيرات الأساسية.

ن=1=2=8

م	المتغيرات الأساسية	الطرف المصابة		الطرف السليمة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±			
1	المدى الحركي	174.875	3.182	176.625	2.446	1.750	1.233	0.991
2		55.750	1.669	56.250	1.669	0.500	0.599	0.889
3		167.000	10.170	169.750	8.031	2.750	0.600	1.620
4		66.875	8.374	67.750	7.305	0.875	0.223	1.292
5		78.875	4.190	80.250	7.723	1.375	0.443	1.713
1	القوة العضلية	6.011	0.476	6.110	0.555	0.099	0.382	1.616
2		6.465	0.263	6.615	0.167	0.150	1.361	2.268
3		6.783	0.580	6.883	0.846	0.100	0.276	1.453
4		6.726	0.804	6.799	1.050	0.072	0.155	1.066
1	الإحساس بدرجة الألم	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

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

يوضح جدول (15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للطرف المصاب والطرف السليم في المتغيرات الأساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.000 - 1.361) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما تراوحت قيمة معدل التغير ما بين (0.000%- 2.268%).

جدول (16)

نسب التغير المئوية للقياسات القبلية و البعدية للطرف المصاب والطرف السليم فى المتغيرات الأساسية.

م	المتغيرات الأساسية	القياس القبلى نسب التغير % بين الطرف المصاب والطرف السليم	القياس البعدى نسب التغير % بين الطرف المصاب والطرف السليم
1	قبض	49.325	0.991
2	بسط	43.527	0.889
3	تباعد	53.892	1.620
4	تدوير للداخل	45.065	1.292
5	تدوير للخارج	56.044	1.713
1	قبض	29.084	1.616
2	بسط	26.232	2.268
3	تقريب	23.898	1.453
4	تباعد	34.644	1.066
1	الإحساس بدرجة الألم	100.000	0.000

يوضح جدول (16) نسب معدل التغير المئوية بين الطرف المصاب والطرف السليم فى القياس القبلى للمتغيرات الأساسية وقد تراوحت النسب ما بين (3.150 % الى 100.00 %) بينما حققت نسب معدل التغير المئوية بين الطرف المصاب والطرف السليم فى القياس البعدى للمتغيرات الأساسية نسب تراوحت ما بين (0.00 % الى 2.268 %).

### مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

توضح جداول (5 - 6 - 7) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى الإحساس بدرجة الألم قيد البحث. فقد اعتمد الباحثون على نتائج القياس القبلى لكل مصاب على حدة لتحديد قدرات المصاب والتعامل معه بصورة فردية.

حيث يعزى الباحثون هذا التحسن فى درجة الألم إلى برنامج التأهيل البدنى الذى استخدم فيه العديد من التمرينات التأهيلية والتى تستند على أسس واشتراطات علمية من حيث مناسبتها لطبيعة العمل العضلى والبدء بالانقباضات الثابتة ثم المتحركة بالأدوات والأجهزة الثابتة والمتحركة وذلك فى محاولة للعودة بمفصل الكتف إلى الحالة الطبيعية ومجاله الحركى قبل التعرض للإصابة.

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من "ديفيد، كالتك وآخرون David , Qaltck and other" (2000م) (44)، "فورجين بيس Forgenie, Buss" (1998م) (45) فى أن

التمرينات العلاجية الحركية المقننة تخفف آلام الانضغاط في مفصل الكتف وهذا ما ثبت للباحثون ناحية انخفاض درجة الألم التدريجي.

كما أتفقت نتائج دراسة كلاً من "محمود فاروق صبره" (2006م) (38)، "بركسان عثمان حسين" (2001م) (10) حيث أظهرت نتائجها إلى أن تقليل الإعاقة المرتبطة بالألم عن طريق تقليل الإحساس بالمخاوف المرتبطة بالألم الناتج عن تحريك المفاصل عن طريق الإنتظام في التمرينات في كل مرحلة في حدود المدى الحركي المتاح.

كما يتفق هذا مع دراسة، "عبد الحليم كامل عبد الحليم" (2009م) (22)، "محمد حسن صالح" (2009م) (31) "كريس Kris.j" (1996م) (47) والتي تؤكد على أن التمرينات التأهيلية تساهم في تخفيف الآلام التي تنتج عن الإصابات الرياضية المختلفة.

ولقد راعى الباحثون عمل التهيئة المناسبة والإحماء اللازم في بداية كل وحدة تأهيلية والتدرج بالحمل في حدود المدى الحركي المتاح دون إحساس المصاب بالألم وبما يتناسب مع كل مرحلة تأهيلية، كما تتنوع الباحثون بين تمرينات ال PNF والتمرينات الثابتة والحرّة وبالأدوات، حيث يرجع الباحثون هذا التحسن إلى التأثيرات الوظيفية المصاحبة لأداء التمرينات العلاجية لهذه الإصابات والتي تعمل بدورها على رفع كفاءة وقدرة العضلات والأربطة حيث أن أداء انقباضات العضلية يكون مصاحباً بنشاط ملحوظ في الدورة الدموية وعملية التمثيل الغذائي وبالتالي يزداد الأكسجين الوارد للعضو المصاب عن طريق زيادة الدم المتدفق بما يكفل تقوية العضلات والأربطة التي ضعفت نتيجة الإصابة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه " يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية الاولى والبيئية الثانية والبعدية لصالح القياسات البيئية والبعدية للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم".

### مناقشة الفرض الثاني:

يوضح جداول (8 – 9 – 10) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي – البيئي الاول – البيئي الثاني – القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد



البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون إلى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات. بناء على ما أظهرته هذه النتائج يرجع الباحثون زيادة المدى الحركي ومرونة مفصل الكتف إلى البرنامج التأهيلي البدني المقترح وما يشتمل عليه من تمارينات علاجية ويتفق ذلك مع دراسة "برويستر وشواب Brewster and Schwab" (1996م) (43).

كما يتفق ذلك مجدي وكوك (1996م) (28) أن ممارسة التمارينات التأهيلية يؤدي إلي تحسن المرونة في المفصل وبالتالي زيادة المدى الحركي له.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة "كوهن Kuhn" (2009م) (48) والتي أظهرت أن استخدام التمارينات ذات النوعية الخاصة والمتدرجة خلال برامج التأهيل البدني لمفصل الكتف تعمل على استعادة المدى الحركي وتحسن في وظائف المفصل وان برنامج التأهيل يعمل على جميع الجوانب الحركية لمفصل الكتف وخاصة الحركات الدائرية والتي يجب ان تأخذ مكانها من البرنامج.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة "أحمد عبد السلام عطيتو أبو الحسن" (2016م) (7)، دراسة "محمود فاروق صبرة" (2006م) (38)، دراسة "مصطفى إبراهيم أحمد" (2004م) (39)، حيث أثبتت هذه الدراسات أن للبرنامج التأهيلي باستخدام التمارينات أثر واسع على رجوع المدى الحركي أقرب للطبيعة بعد فترة زمنية تختلف حسب طبيعة الإصابة ودرجتها وطبيعة المصابين ودرجة تقبلهم للعلاج.

كما أتفقت دراسة من إسراء عطا المحمدي" (2016م) (9) أن زيادة المدى الحركي للمفصل يساعد على تقليل الشد العضلي وتقليل الألم، وأن التمارينات تزيد من مرونة المفصل وبالتالي زيادة المدى الحركي للمفصل وتزيد من تغذية العظام كما تعمل على زيادة مطاطية العضلات العاملة على المفصل.

ومن خلال ما سبق يتضح أنه حدث تحسن ملحوظ في المدى الحركي لأفراد عينة البحث بعد تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح وقد ساعد على ذلك التدرج السليم في تنمية حركات المفصل في

جميع الإتجاهات والتي تسيطر وتحرك مفصل الكتف وفق طبيعة الإصابة والمرحلة التأهيلية، وعدم الاقتصار على نمط أو أسلوب واحد من التمرينات مما أدى لإكساب المدى الحركي أقرب ما يكون لوضعه الطبيعي بصورة مناسبة والتي تعد من أهداف البحث.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية الأولى والبيئية الثانية والبعدي لصالح القياسات البيئية والبعدي للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي"

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح جداول (11 - 12 - 13) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون إلى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

ويرجح الباحثون أن تمرينات ال PNF كان لها الأثر الأكبر في تحسين النغمة العضلية والقوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف بالمجموعة التجريبية، حيث يشير "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد علاوى" (1995م) (2) على أن استخدام التمرينات التي تعتمد أساساً على المستقبلات الحسية تعمل على الاستفادة من القدرات البدنية المختلفة في تطوير السرعة والقوة والتوافق التي يتطلبها الأداء البدني، كما يذكر "طلحة حسام الدين وآخرون" (1997م) (19) أن تمرينات ال PNF تساعد في تنمية القوة في العضلات المحركة بمشاركة العضلات المضادة.

وكذلك يتفق مع ما أشار إليه "أحمد صلاح قراعه" (2002م) (6) إلى أن تمرينات الاسترخاء للعضلات تعمل على سرعة إمدادها بالدم والذي يؤدي بالتالي لتغذية العضلات مما ينتج عنه زيادة القدرة على العمل وتحسين الاستجابة العضلية فيحدث تنمية للإحساس الحركي بالتغير الانسيابي من حالة الانقباض العضلي إلى حالة الاسترخاء.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "وارنر Warner" (2003م) (50) في أن معظم التمرينات التأهيلية تعيد بناء القوة العضلية.

ويؤكد ذلك "عبد الرحمن عبد الحميد زاهر" (2011م) (23) بأن التمرينات الثابتة تحسن من القوة دون تحريك للمفاصل أو العضلات وهذا أسلوب مهم في علاج الإصابات الرياضية في الوقت الذي يصعب فيه استخدام أنواع أخرى من التمرينات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من "ويليام" (2004م) (51)، "وويرت" (1991م) (52) إلى أن برامج التأهيل تمر بثلاث مستويات (ابتدائي-متوسط-متقدم) متضمنة تمرينات خاصة وأمنة، وهي محددة إما بتكرار أو بزمان، وبناء على ذلك يتم التدرج في توزيع الأحمال البدنية وفقاً لمراحل البرنامج التأهيلي.

وعليه فإن هذه النتائج أيضاً تتفق مع كل من "خليل عاطف" (2007) (13)، "وصالح مهران" (2008م) (17)، "ونجلاء يوسف" (2012م) (41) والتي أشارت نتائجهم إلى أن استخدام طرق التسهيلات العصبية العضلية تؤدي إلى تحسين القوة العضلية.

أوضحت دراسة "ثابت ربيع ثابت" (2012م) (11) على أن ممارسة التمرينات بصورة منتظمة طوال فترة البرنامج على المفصل المصاب بمختلف زوايا العمل الممكنة والتدرج السليم والتصاعدي والذي يتناسب مع طبيعة الإصابة وتشخيص الأطباء لها تأثير إيجابي على تحسين وتنمية القوة العضلية للمجموعة

ومن خلال ما سبق يتضح أنه حدث تحسن ملحوظ في مقدار القوة العضلية لأفراد عينة البحث بعد تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح وقد ساعد على ذلك التدرج السليم في تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف والتي تسيطر وتحرك مفصل الكتف وفق طبيعة الإصابة والمرحلة التأهيلية، وعدم الإقتصار على نمط أو أسلوب واحد من التمرينات مما أدى لإكساب القوة بصورة مناسبة والتي تعد من أهداف الدراسة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه "يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية الاولى والبيئية الثانية والبعيدة لصالح القياسات البيئية والبعيدة للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية".

**مناقشة الفرض الرابع:**

يوضح جداول (14، 15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للطرف السليم في المتغيرات الأساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.000-1.618) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما تراوحت قيمة معدل التغير ما بين (0.000%-3.521%).

كما أوضح "محمد قذري بكري" (2002م) (35) أن البرنامج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر إيجابياً على ارتخاء العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتخفيف الألم وتحسن الحالة النفسية.

كما يؤكد ذلك "سالفتي وآخرون" (2001م) (49) أن التمرينات التأهيلية من أهم العوامل التي تخفف الألم وتعيد التوازن القوامي والكفاءة الحركية للمصابين.

وذلك يتفق بما أوصى به جودمان وهريزوماليز Goodman & Hrysomalliz (2001م) (46) بأنه يجب استخدام تمرينات الإطالة العضلية والقوة العضلية أثناء تنفيذ البرامج التأهيلية وفقاً لطبيعة كل إصابة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الخامس والذي ينص على أنه "يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي للطرف السليم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)".

**مناقشة الفرض الخامس:**

يوضح جدول (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي للطرف المصاب والطرف السليم في المتغيرات الأساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.000-1.361) وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما تراوحت قيمة معدل التغير ما بين (0.000%-2.268%).

حيث يتفق ذلك مع نتائج دراسة "محمد سلامة يونس" (2001م) (32) والتي أظهرت أن البرنامج التأهيلي العلاجي المقترح يسهم في إختفاء الألم وكذلك وجود قاعدة حركية ثابتة واسعة

للمفصل فضلاً عن إستعادة المدى الحركي لمفصل الكتف مواكباً لإستعادة القوة العضلية مما يؤكد فاعلية البرنامج المقترح.

كذلك يذكر "مصطفى إبراهيم أحمد" (2004م) (39) أن التمرينات التأهيلية لها تأثير إيجابي على القوة العضلية والمرونة والتنمية المتوازنة للقوة العضلية ومرونة المفاصل واستطالة العضلات لها تأثير هام في زيادة قدرة المفاصل الحركية ووظائف المفاصل.

كما يشير "عصام عبد الخالق" (2004م) (25) إلى أن التمرينات البدنية لها تأثير واضح في تنمية القدرات الحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الخامس والذي ينص على أنه "لا يوجد فروق دالة إحصائية بين الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات (المدى الحركي – القوة العضلية – الإحساس بدرجة الألم)".

#### الاستخلاصات:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون وفي ضوء معالجته الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف الدراسة تمكن الباحثون أن يستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية:

- 1- أن البرنامج التأهيلي قيد الدراسة باستخدام (تمرينات التسهيلات العصبية العضلية (P.N.F) كان له تأثيراً إيجابياً على المصابين من أفراد المجموعة التجريبية في كلاً من:
  - تقليل الألم الناتج من تيبس المفصل وبالتالي من الضغط الواقع على غضاريف وأربطة المفصل.
  - إستعادة المدى الحركي لمفصل الكتف في جميع الاتجاهات.
  - تنمية قوة المجموعات العضلية العاملة على مفصل الكتف.
- 2- تحسن معدلات القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في كلاً من المدى الحركي ودرجة مستوى الألم والقوة العضلية الخاصة بمفصل الكتف.
- 3- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات البعدية للكتف المصاب وبين متوسطات درجات قياسات المحك (الكتف السليم) في كلاً من متغيرات الدراسة (مستوى الألم-المدى الحركي-القوة العضلية).

4- كان للتنوع في التمرينات التأهيلية المستخدمة في البرنامج التأهيلي قيد الدراسة تحسن كبير على تحسن الأداء الوظيفي لمفصل الكتف.

5- إن استخدام مجموعات مختلفة من التمرينات الثابتة والمتحركة والمشباهة للأداء وكذلك استخدام التمرينات بأدوات داخل البرنامج التأهيلي كان له أثراً كبيراً في تحسن حالة المصابين.

6- وجود نسب تحسن وفقاً لقياسات الدراسة القبليّة والبينيّة والقياسات البعديّة مما يؤكد على مناسبة تمرينات كل مرحلة من مراحل البرنامج.

### توصيات الدراسة:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحثون وفي ضوء معالجته الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف الدراسة يوصى الباحثون ويقترح توجيهه إلى المهتمين وإلى الجهات

المعنية والمتخصصة في مجال العلاج البدني الحركي والتأهيل ما يلي:

1- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي قيد الدراسة وتعميم استخدامه في المراكز والمؤسسات العلاجية والمستشفيات.

2- ضرورة الإطلاع على أهم وأحدث الوسائل العلمية في مجال الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل وخاصة إصابات الكتف، وتوفير الأدوات والأجهزة الضرورية لتطبيق مثل هذه البحوث.

3- الإهتمام بالكشف المبكر لحالات السكر وإتخاذ إجراءات العلاج والتأهيل وإتخاذ إجراءات العلاج والتأهيل بشكل منتظم حتى لا تتدهور الحالة ويحدث مضاعفات.

4- الإهتمام بهذه النوعية من البرامج ومحاولة تطويرها والإستفادة منها.

5- الإهتمام بتصميم برامج وقائية من التعرض لإصابات التيبس عموماً وخاصة بمفصل الكتف.

6- تشجيع عينة الدراسة على الإستمرار في تنفيذ الجرعات التأهيلية العلاجية للوقاية من عودة الألم والرجوع للوضع الطبيعي.

7- استخدام جهاز C.P.M في تأهيل مختلف الإصابات الرياضية على مفاصل الجسم المختلفة لأداء حركة المفصل بطريقة سلبية حتى يتمكن من الحصول على الزاوية المطلوب بما يتناسب مع درجة الإصابة ومكانها.

8- الإستفادة من إجراءات ووسائل البرنامج فى العمل على تصميم برامج أخرى على أسس علمية للعمل على تأهيل إصابات المفاصل الأخرى من مفاصل الجسم وفى مختلف مجالات الحياة المختلفة.

9- توجيه الباحثون للباحثين الآخرين للقيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة على المراحل السنية المختلفة على الجنسين، وعلى مفاصل الجسم المختلفة.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، : "فسيولوجيا اللياقة البدنية" دار الفكر العربي، القاهرة. أحمد نصر الدين رضوان (1993م)
2. أبو العلا أحمد، محمد حسن : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، علاوي، (1995م) القاهرة.
3. أحمد التاجي، أبو العلا عبد : "انت والسكر"، الطبعة الثانية، دار الهلال، القاهرة. الفتاح (1993م)
4. أحمد السيد عبد الوهاب : "تأثير برنامج تأهيل باستخدام تمرينات التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر على الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. محمد (2020م)
5. أحمد رضوان خالد : "العلاج الطبيعي، لماذا؟"، ط1، مركز القاهرة للترجمة والنشر، القاهرة. (1990م)
6. أحمد صلاح قراعه" : "برنامج تأهيل مقترح للتخلص من الإعاقة الحركية لليد المصابة بالحروق" المؤتمر العلمى الدولى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية (2002م)
7. أحمد عبد السلام عطيتو : "إصابات الملاعب والتعامل مع المواقف الطارئة"، ط1، أبو الحسن (2016م) مركز الكتاب الحديث، جامعة أسيوط.
8. أسامة رياض محمد، ناهد : "القياس والتأهيل الحركي للمعاقين"، دار الفكر العربي، عبد الرحيم (٢٠٠١م) القاهرة.
9. اسراء عطا المحمدي أبو : "تأثير برنامج تاهيلي باستخدام تقنية التسهيلات العصبية شعير (2016م)

- العضلية للمستقبلات الخسية مع بعض وسائل العلاج الطبيعي على مفصل الكتف المتيبس لدى السيدات، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
10. بريسان عثمان حسين : "تأثير برنامج لتمرينات الإطالة العضلية على خفض الأم الجسم الشائعة لدى مستخدمي الكمبيوتر"، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الأول، السنة الأولى، يوليو، جامعة المنوفية.
11. ثابت ربيع ثابت (2012م) : "تأثير برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمرينات والموجات فوق الصوتية على بعض الرياضيين المصابين بالتهاب اللقمة الوحشية بمفصل المرفق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
12. حياة عياد روفانيل، صفاء الخربوطلي (1991م) : اللياقة البدنية والتدليك الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
13. خليل عاطف (2007م) : "مقارنة أسلوبين مختلفين للإطالة العضلية على معدلات التحسن في المدى الحركي والقوة العضلية- نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية والرياضة، العدد 61، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
14. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (2006م) : "المرأة ورياضة المشي"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
15. زين العابدين حسان مرسى (1991م) : "أثر التليين السلبي لمفصل الكتف المتجمد"، رسالة الماجستير، كلية العلاج الطبيعي.
16. سمير الإنصاري (2002م) : "الجديد في مرض السكر"، دار أخبار اليوم للطباعة والنشر، القاهرة.
17. صالح عبد الجابر : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية المرونة وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة"، رسالة دكتوراة غير



- منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
18. صفاء الدين الخربوطلي : "اللياقة القوامية والتدليك"، دار الجامعيين للطباعة، الإسكندرية. (2008م)
  19. طلحة حسام الدين وآخرون : "علم الحركة التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الجزء الأول. (1997م)
  20. طلحة حسام الدين، مصطفى كامل حمد وآخرون (1994م) : "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
  21. طه السيد نصر الدين (2010م) : "تأثير برنامج تمارين بدنية ونظام غذائي مقترح لعلاج مرض السكر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
  22. عبد الحليم كامل عبد الحليم الحسيني (2009م) : "برنامج تمارين تأهيلية مقترح للالتهاب العضلي المزمن بالمنطقة الأربية لدى لاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
  23. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2011م) : "موسوعة فسيولوجيا الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
  24. عصام أنور (1999م) : "أثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على زيادة المدى الحركي والقوة القصوى وتحمل القوة في بعض العضلات على مفصل الحوض" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.
  25. عصام محمد عبد الخالق (2004م) : "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، ط13، دار المعارف، الإسكندرية.
  26. عقيل حسين عيد روس (1993م) : "مرض السكر بين الصيدلي والطبيب"، ط1، وزارة الاعلام، مكة المكرمة، السعودية.
  27. قيس إبراهيم الدوري : علم التشريح، لطلاب كلية تربية رياضة، جامعة بغداد، الطبعة الثانية المنقحة. (1990م)
  28. مجدي محمود وكوك : "برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف

- (1996م) بعد إصلاح الخلع المتكرر"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
29. محمد السيد شطا، حياة : "تشوهات القوام والتدليك الرياضي"، ط 3، الهيئة العامة للكتاب بالأسكندرية. (1997م)
30. محمد المخزنجي (2001م) : "الطب البديل مدأوة بلا ادوية"، دار الكتاب العربي، الطبعة الأولى، الكويت.
31. محمد حسن صالح حسن : "تأهيل إصابات تمزق عضلات البطن للرياضيين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. (2009م)
32. محمد سلامة : "تأثير تمرينات تأهيلية نوعية مقترحة لحالات إصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف للرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
33. محمد صبحي حسنين : "التقويم والقياس في التربية الرياضية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة. (2004م)
34. محمد صبحي عبد الحميد : "تربية القوام"، دار الفكر العربي، الزقازيق. (1998م)
35. محمد قدري بكرى : "التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2002م)
36. — (2001م) : "التدليك التقليدي والشرقي في الطب البديل"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
37. محمد قدري بكرى، سهام الغمري (2005م) : "الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
38. محمود فاروق صبرة : "تأثير برنامج تمرينات تأهيلي على بعض حالات الانزلاق الغضروفي القطني"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (2006م)
39. مصطفى إبراهيم : "تأثير برنامج تأهيلي مقترح على الكفاءة الوظيفية لبعض مفاصل مرضى الرثيان المفصلي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (2004م)

40. ناريمان محمد الخطيب، : "الاطالة العضلية"، مركز الكتاب للنشر.  
عبد العزيز أحمد النمر،  
عمرو حسن  
السكري (1997م)
41. نجلاء روى حسانين : "تأثير برنامج تدريبي بطريقة التسهيلات العصبية العضلية  
للمستقبلات الحسية على الحد من بعض المشكلات  
الحركية للفتيات من سن 20 إلى سن 25"، رسالة دكتوراة  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،  
القاهرة.
42. هبه سيد فتحى : "فاعلية برنامج بدنى حركى علاجى على مصابى تيبس  
مفصل الكتف من مرضى السكر النوع 2، كلية التربية  
الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، بنى سويف.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

43. **Brewster and Schwab** : Rehabilitation of the shoulder following Rotator cuff injuries, journal of orthopaedic and sports physical therapy, 1996.
44. **David W., Qaltheek and other** : "the pain full shoulder in the throwing athlete", orthopedic clinics of North America, 2000.
45. **Forgeine , E., Buss** : Management of shoulder Impingement syndrome and acromioclavicular tears , primary care or Khopedic clinic for Health partes, 1998.
46. **Goodman & Hrysonmalliz G. (2005)** : "Review of Resistance exercise and postural realignment".
47. **Kris J** : "Home Knee Rehabilitation, Sports Medicine", McGraw Hill co , use, Mar 1996.
48. **Kuhn, JE** : "Exercise in the treatment of rotator of cuff impingement. systematic review and asynthesized evidencebased rehabilitation protogol", JAN-FEB .2009.
49. **Salvatiy et al (2001)** : "Effect of Life Style And work" , Related physical activity degree of lumber lordosis and conic low back pain in middle east

population.

50. **Warner J (2003)** : “Water and Land Exercise improve Mobility”.
51. **William R. (2004)** : “Stretching using PNF, The American college of sports medicine". www. The American college of sports medicine.com.
52. **Wobert Mc Atee (1999)** : “Facilitated Stretching”. 2: 152. Human Kinetic, USA.
53. **Yong, A. & Aelot S. (2001)** : “Acute effects of ststic stretching and PNF stretching and maximum volantly contraction on explosive force production and jumping performance”, research quarterly for exercise and sport, 1:(3).

#### ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية

54. <http://www.sport-fitness-advisor.com/pnfstretching.html>

55. [http://www.pponline.com.uk .htm](http://www.pponline.com.uk.htm)