



## المجلة العلمية لعلوم الرياضة

### فقرة تعرفيية بالمجلة ونماذجها:

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

### اهداف المجلة

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

### مجلس إدارة المجلة

**أ.د/ عبد الحليم مصطفى عطاشة**

عميد الكلية ورئيس مجلس إدارة

**أ.د/ اشرف شاد شلبي**

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس غرير (المجلة)

**د. محمد فخرى الغنوي**

مدير غرير (المجلة)

**أ.د/ محمد وحيث سكر**

عضو مجلس إدارة (المجلة)

**أ.د/ صبحي محمد سراج**

عضو مجلس إدارة (المجلة)

**أ.د/ محمد صالح الدين ضوانى**

عضو مجلس إدارة (المجلة)

**أ.د/ محسن محمد النواصرة**

عضو مجلس إدارة (المجلة)

**أ.د/ صادق خالد المايكل**

عضو مجلس إدارة (المجلة)

**أ. نجاة عبد الرحمن الشيشتاتى**

سكرتير (المجلة)

## قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة:

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

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

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

#### ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

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

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

### ثالث: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

### أخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

### وفيمما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

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

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

### اللجنة الاستشارية للمجلة

- أ.د / ممدوح محمد الإمام

- أ.د / جمال الدين سلامه

- أ.د / شريف عاصي طه

- أ.د / أشرف إبراهيم عبد القادر

- أ.د / محمد عبد السلام أبو ربيه

- أ.د / نجلاء إبراهيم محمد

- أ.د / أحمد محمد زينت

- أ.د / إيمان محمد أبو فريحه

## قائمة محتوى المجلة

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

7. تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية و المستوى  
 الرقمي لسباحي الزعناف  
 \* أ. د / ماجد محمود محمد  
 \*\* د / محمد عبدالعليم الجبرى  
 \*\*\* أ / محمد ماجد إبراهيم العبادى
8. تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا  
 جاتاميه) لكاتاتا (كاتاتي نو كاتاتا ) للاعبى الجودو  
 \* أ. د / محمود إبراهيم الدسوقي محمود المتولى  
 \*\* د / أحمد عوض احمد حسن  
 \*\*\* د/ أحمد محمد نجيب حلمى  
 \*\*\*\* أ / محمد مصطفى محمود مصطفى
9. واقع الأداء الرقابى بالأندية الرياضية بدولة الكويت  
 \* أ / مشعل جاسم خلف الحسينى
10. تأثير تدريبات تحمل القدرة على بعض القدرات البدنية والمستوى  
 الرقمي لناشئي السباحة  
 \* أ. د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر  
 \*\* د/ نرمين إبراهيم جاويش  
 \*\*\* أ/ مصطفى علي السقا
11. تأثير برنامج استرخائي على تركيز هرمون الأدرينالين لدى السباحين  
 \* أ. د / أحمد شعراوى محمد أحمد  
 \*\* د / حسين السعيد السعيد عبدالالمجيد  
 \*\*\* د / أحمد محمد السيد إبراهيم عمارة  
 \*\*\*\* أ / منى الشربىنى أحمد محمد أحمد
12. فاعلية استخدام تمرينات PNF على تحسين كفاءة مفصل الكتف  
 المتيبس لمرضى السكر  
 \* أ. د / مجدى محمود وكوك  
 \*\* أ. د / شريف على طه  
 \*\*\* أ / ماجد محمد عبدالعظيم عيسى

# فاعليّة تدريبات الاتزان الخاصة بالقدمين على مهارة حائط الصد لناشئي الكورة الطائرة تحت 15 سنة

\* أ.د/ شريف على طه

د/ أسماء عبدالرازق الشرنوبى

م/ ابراهیم فوزی 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 . النفسي)، إلا أن الإعداد البدنى يأتي فى مقدمة جوانب الإعداد لاهتمامه بتنمية اللياقة البدنية العامة والخاصة والتي يتأسس عليها جوانب الإعداد الأخرى.

ويذكر كل من محمود حسين "Mahmoud Houssain" (2011)، ماساشى وأخرون et al (2009)، "Masashi al صبجي حسونة" (2008)، "Anrich 2001)، أن القدرة على الإتزان تمكن الفرد من التحكم فى جسمة سواء أثناء الثبات أو الحركة وتحميء من السقوط أو الإصابة عند أداء الحركات السريعة أو الغير مناسبه لوضع الجسم (319 :3)، (175 :24)، (309 :13)، (14 :26)، (5 :5)

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

\* 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 كفرالشيخ.  
معيد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

يشير "علي مصطفى طه" (1999) أن حائط الصد يعتبر من المهارات الأساسية الهمة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة ، وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجمية من ضرب الكرة الهجومية من فوق الشبكة أو امتصاصها ( حائط صد دفاعي ) ، بالإضافة إلى 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 شريينر Peter Schreiner" (2010)، "على البيك وعماد الدين عباس" (2003) "أنرش" (2000)، "محمد علاوى" (1994) إلى أن الإتزان يتيح للفرد إمكانية التحكم فى جسمه سواء فى الثبات أو الحركة عن طريق الاحتفاظ بمركز نقل الجسم داخل قاعدة الإتزان، والتى كلما كانت كبيرة كلما كان استقرار الجسم أكبر وكلما صغرت احتجاج اللاعب إلى مجده أكبر ومستوى عالى من التحكم فى أجزاء جسمه يتمكن من الوصول إلى الوضع المترن، فصغر هذه القاعدة ومحاولة اللاعب أداء مهارة ما فى هذه الحالة تعبير عن المستوى العالى من الرشاقة والتى توصف هنا بالبراعة، وبذلك يكون الإتزان صورة من صور التحكم العصبى العضلى، فتميز اللاعب بقدر عالى من الإتزان يسهم فى تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات والأوضاع والمهارات فى معظم الأنشطة الرياضية (29: 15) (41: 21) (100: 14) (7: 21) .

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

(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 في الدوري المصري لكرة الطائرة بحيث أنه مدرب بنادي كفر الشيخ الرياضي لاحظ عدم وجود اتزان حركي عند أداء مهارة حائط الصد وقد يكون ذلك بسبب النمو الجسمي المصاحب لمرحلة المراهقة، مما يؤثر بالسلب على أداء المهاي لمهارة حائط الصد، كما لاحظ إغفال المدربين لتدريبات الاتزان الحركي بالرغم من تأثيره الواضح على مستوى الأداء البدني والمهاري، بالإضافة إلى قلة الأبحاث العربية التي تناولت هذا الموضوع، مما دفع الباحثون القيام بهذه الدراسة لقناعته بضرورة وأهمية تدريبات الاتزان داخل الوحدات التدريبية لأنها توثر 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 لدى ناشئي كرة الطائرة تحت 15 سنة مما يضفي صفة الحداثة على هذا البحث.

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

"فاعلية تدريبات الاتزان (الثابت . المتحرك) على مهارة حائط الصد لدى ناشئي كرة الطائرة".

### فرضيات البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ومهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومهارة حائط الصد لصالح القياس البعدى.

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:**

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

### **خطة وإجراءات البحث :**

#### **أولاً : منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجاري نظراً لملائمتها لطبيعة البحث وأهدافه ولقد أستعن الباحثون بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجاري لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخر 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 لكرة 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 الاتزان، والأخر 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 التدريسي - 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)

النوع	النوع	المجموعة الضابطة (ن = 12)				المجموعة التجريبية (ن = 12)				وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	النسبة المئوية	متوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	النسبة المئوية		
السن	السن	0.42-	0.53	14.10	14.03	0.57-	0.39	14.16	14.10	سنة	
الطول	الطول	0.23	5.45	158.00	158.42	0.43	5.26	156.50	157.25	سم	
الوزن	الوزن	0.82	6.43	54.00	55.75	0.57	3.98	53.00	53.75	كجم	
العمر التدريبي	العمر التدريبي	1.16	0.54	2.00	2.21	1.22	0.53	1.80	2.02	سنة	
الأذن اليمنى	الأذن اليمنى	0.71	5.31	30.00	31.25	0.18-	5.69	31.50	31.17	Deg/sec	
الأذن اليسرى	الأذن اليسرى	0.11-	9.17	33.00	32.67	0.02	10.06	31.50	31.58	Deg/sec	
الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	صفر	2.14	9.25	9.25	0.99-	2.76	10.00	9.08	Deg/sec	
القدرة الانتاجية	القدرة الانتاجية	صفر	0.89	8.71	8.71	صفر	0.85	8.50	8.50	سم	
القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)	1.61-	3.11	22.00	20.33	1.25-	3.40	21.00	19.58	سم	
الاتزان (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي 1 ق)	الاتزان (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدي 1 ق)	0.21	3.60	30.00	30.25	0.41	3.69	29.50	30.00	عدد	
الاتزان (الاتزان على لوحة الاتزان 1 ق)	الاتزان (الاتزان على لوحة الاتزان 1 ق)	0.21	2.37	15.00	15.17	0.58	2.15	15.00	15.42	عدد	
الاتزان (الاتزان على لوحة الاتزان مع غلق العين)	الاتزان (الاتزان على لوحة الاتزان مع غلق العين)	صفر	2.42	51.75	51.75	0.66-	2.28	53.00	52.50	ثانية	
حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)	1.11	0.90	7.00	7.33	0.59	1.01	7.00	7.20	نقطة	
حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)	1.35	1.19	11.00	11.53	0.69	1.16	11.00	11.27	نقطة	

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تتحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير إلى اعتمالية توزيع الناشئين 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)

دلاله الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من  
معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=24 = 2ن = 1)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 12)		المجموعة الضابطة (ن = 12)		وحدة الفياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
غير دال	0.78	0.53	14.03	0.39	14.10	سنة	السن
	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 التربوي
	0.04	5.31	31.25	5.69	31.17	Deg/sec	الأذن اليمني
	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	القوية الانفجارية
	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)
متغيرات الاتزان	0.27	2.37	15.17	2.15	15.42	عدد	الاتزان على لوحة الاتزان 1 ق
	0.78	2.42	51.75	2.28	52.50	ثانية	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويفي)
	0.12	0.90	7.33	1.01	7.20	نقطة	حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)
	0.27	1.19	11.53	1.16	11.27	نقطة	حانط الصد من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)

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

يتضح من الجدول (3) ما يلي:

توجد فروق غير دالة إحصائياً 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- أدوات والأجهزة:

ملعب كرات طائرة . أقماع بلاستيك . لوحات اتزان (مستديرة، مستطيلة) . الواح خشبية 30 × 30 بسمك 2 سم . ساعة ايقاف . 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)، " بيتير شريينر Peter Schreiner " (2010) (29)، " أحمد فاروق و محمود حسين " (2009) (1)، " دومينيكو وأخرون " (2008) (18)، " يونجفيرت Iris Glasaur " (2003) (22)، " جلاوسار Jungwirth " (2006) (24)، " على مصطفى طه " (1999) (8)، " محمد علاوي و محمد نصر الدين " (1994) (9)، للتوصل الى الاختبارات البدنية المستخدمة وقد تم اختيار بطارية اختبار ميونخ للياقة البدنية (MTF) والتي قام بتعريفها وإختبار صلاحيتها العلمية على البيئة المصرية " محمود حسين " (2011) (25)، والتي إشتغلت على الاختبارات التالية:

1. توجيه القوة
2. الوثب العمودي (القدرة العضلية للرجلين)
3. الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدى

#### **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 و محمود حسين " (2008) (1)، " إليزابيث Elizabeth et all " (2008) (19)، وقام الباحثون بتحديد هذه الاختبارات وآخرون ل المناسبتها 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 الظرفية وذلك بتطبيقاتها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية للبحث وعدها (20) عشرون ناشئ ، وتم ترتيب درجات الناشئين تنازلياً لتحديد الأربع الأعلى لممثل مجموعة من الناشئين ذوى المستويات العليا فى تلك الاختبارات وعدهم (5) ناشئين ، والأربع الأدنى لممثل مجموعة الناشئين ذوى المستويات الأقل فى تلك الاختبارات وعدهم (5) ناشئين وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى الاختبارات قيد البحث، وذلك كما هو موضح فى جدول (3).

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأربع الأعلى والأدنى فى الاختبارات البدنية والمهارية

قيد البحث بطريقة مان ويتنى البارومترى (n = 10)

الدالة الإحصائية	قيمة Z	W	U	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعات	وحدة القياس	الاختبارات
الدالة	2.03	19.00	4.00	7.20	36	5	الأربع الأعلى	سم	القوية الانفجارية
				3.80	19	5	الأربع الأدنى		
	2.39	17.50	2.50	7.50	37.50	5	الأربع الأعلى	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)
				3.50	17.50	5	الأربع الأدنى		
	2.57	15.50	0.50	3.10	15.50	5	الأربع الأعلى	عدد	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقعد سويدى)
				7.90	39.50	5	الأربع الأدنى		
دال	2.15	18.00	3.00	3.60	18.00	5	الأربع الأعلى	عدد	الإتزان (الإتزان على لوحة الإتزان 1 ق)
				7.40	37.00	5	الأربع الأدنى		
	2.62	15.50	0.50	7.90	39.50	5	الأربع الأعلى	ثانية	الإتزان (الإتزان على لوحة الإتزان مع غلق العين)
				3.10	15.50	5	الأربع الأدنى		
	2.45	17.50	2.50	7.50	37.50	5	الأربع الأعلى	عدد	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)
				3.50	17.50	5	الأربع الأدنى		
	2.32	17.00	2.00	7.60	38.00	5	الأربع الأعلى	عدد	حائط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)
				3.40	17.00	5	الأربع الأدنى	نقط	

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

توضح من جدول (3) ما يلى:

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 (0.05) 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 الانجارية
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 سوبيدي)
0.97	1.00	7.25	0.98	7.19	نقطة	حانط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)
0.93	1.09	11.44	1.13	11.25	نقطة	حانط 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:

ترواحت 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 الاتزان ومعرفة مدى فاعليتها على مهارة حانط الصد في الكرة الطائرة.

## أسس وضع البرنامج:

- لا يتجاوز زمن تدريبات الإنزان عن 25 ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.
- تعطى تدريبات الإنزان بعد الإحماء لاحتاجها إلى التركيز.
- يستخدم التدريب الفقري في التدريبات التوافقية.
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن تتناسب التدريبات مع هدف البحث ومع المجتمع الذي وضع من أجله.
- أن تساير التدريبات قدرات اللاعبين وتراعي الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- أن تدرج تدريبات الإنزان 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 كافة لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- مراعاة الزيادة المستمرة والمترددة في الحمل.
- يتم تحديد الشدة والحجم من خلال الزمن والتكرارات.

## المحتوى والتخطيط الزمني لتدريبات الإنزان:

بعد اطلاع الباحثون على العديد من المراجع الأجنبية والعربية مثل " بيتر شراينر Peter Schreiner (2010) (29)، " ميشائيل هوبس Michael Hobs (2008) (27)، " دومينيكو Domenico et al (2008) (18)، " دوريتا بايجل Dorothea Beigel (2008) (17)، " إيليزابيث Elisabeth et al (2006) (19)، " يونجفريت إريス Iris Jungwerth (2006) (22)، " أنريش Anrich (2000) (21)، " هيرتز Hirtz P. et al (2000) (2000)" تمكّن الباحثون من الوصول إلى الآتي:

تم اختيار مجموعة من تدريبات الإنزان التي تتناسب المرحلة السنوية قيد البحث، تم تنفيذها خلال ثمانية (8) أسابيع وقسمت هذه التدريبات إلى مرتبتين بما 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 لوحه 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 الخارجى)، وتؤدى التدريبات عقب الأحماء مباشرة.

### خامساً : خطوات تنفيذ البحث

#### أ. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من 05/10/2020م حتى 15/10/2020م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترن 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 المقترنة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترن، 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 19/10/2020م إلى 24/10/2020م وقد راعى الباحثون تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

#### ج. تنفيذ برنامج تدريبات الاتزان:

تم تنفيذ تدريبات الاتزان المقترنة على المجموعة التجريبية في الفترة من 11/3/2021م حتى 26/12/2021م 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 " ويتقنا في الجزء الخططى الهجومى والدافعى.

## د. القياسات البعدية:

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

## هـ. المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

في ضوء هدف وفرض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسط- الوسيط- الأنحراف المعياري- معامل الألتواء- النسبة المئوية- اختبار (ت)- معامل الارتباط- نسبة التحسن أو التغير، (الفعالية = عدد المحاولات الناجحة / أجمالي عدد المحاولات (الناجحة + الفاشلة) × 100)).

## عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (5)

دالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة

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

نسبة التغير %	الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	الخطأ المعياري	الفرق بين المجموعتين	م بعدى	م قبلى	وحدة القياس	المتغيرات
20.04	دال	11.43	0.18	2.12	10.63	8.50	سم	القوية الانفجارية
15.78	دال	4.57	0.80	3.67	23.25	19.58	سم	الوثب العمودي
11.67	دال	7.22	0.48	3.50	26.50	30.00	عدد	القرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي)
13.55	دال	6.20	0.34	2.08	13.33	15.42	عدد	التوازن على لوحه التوازن لمدة دقيقة
7.62	دال	6.19	0.70	4.33	56.83	52.50	ثانية	تحمل القرة (الصعود والهبوط من فوق مقد سويفي)
40.11	دال	24.88	0.12	2.94	10.27	7.33	نقطة	حانط الصد فردي من مركز (3)، الضرب من مركز (3)
19.08	دال	20.58	0.11	2.20	13.73	11.53	نقطة	حانط الصد فردي من مركز (3)، الضرب من مركز (6)

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

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 الدالة (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 لاحتواها على مجموعة من التمرينات البدنية المناسبة لهذه المرحلة، وكذا انتظام وكفاءة أفراد العينة في التدريب والذي أثر تأثير إيجابي على بعض القرارات البدنية قيد البحث، حيث يؤدي التدريب المنتظم والمستمر بالإضافة لتفاسف الناشئين فيما بينهم لإظهار أفضل أداء لديهم لرفع مستوى القدرات البدنية، مما أدي إلى انتقال أثر التدريب على مهارة حائط الصد لدى عينة البحث.

وهذا ما يتحقق ودراسة "عبد الرحمن محمد" (2019) "Saeterbakken" 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 السنوية تحت 15 سنة يكون هناك تطور كبير للسرعة الحركية والمرنة وكذلك قوة المجموعات العضلية الخاصة بثنى المرقق . (6) ، (1)، (370 : 31) (100 : 90) .

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

كما يعزو الباحثون التقدم في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد قيد البحث للمجموعة الضابطة حيث أن المجموعة الضابطة أستخدمت مجموعة من التدريبات المهارية المتنوعة لحائط الصد ذات الطابع التناافسي والمناسبة لهذه المرحلة والتي أشارت دوافع الأطفال نحو أداء حائط الصد من أجل الفوز بعد قيامه بتقديم مجموعة من التدريبات المهارية المتدرجه في الصعوبة ذات الطابع المتنوع والمتغير والتي تتناسب مع قدراتهم العقلية والبدنية مما ساعدتهم على الأدراك 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 المهاري وبشكل ديناميكي منظم فيصبح مدركاً لفраг الذي يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمني لحركات الجسم وسلسل الأداء بشكل متواافق يسهم في تحسين حائط الصد .

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

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة

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

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

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة

1.796 = (0.05) ما يلي:

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

ويعزى الباحثون التقدم في مستوى الأداء البدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث إلى استخدام تدريبات الإتزان والتى تم أدائها بدون أدوات وباستخدام الأدوات وعلى الأرضيات المختلفة كان له الأثر الإيجابي في رفع مستوى الأداء البدنى

وذلك لوجود علاقة إرتباطية بين الإتزان والصفات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة كالرشاقة والقدرة العضلية وتحمل القوة والتحمل والدقة.

ويتحقق في هذا الصدد كل من "ماساشى وأخرون" (2009)، "صباحى حسونة" (2008) حيث يشيرون إلى معدل ديناميكية تطور الصفات البدنية السابقة في الرحلة العمرية تحت 15 سنة يكون في زيادة مطردة، ونظراً لارتباط الإتزان بهذه الصفات البدنية فزيادة قدرة الفرد على الإتزان تكون هناك زيادة في مستوى القدرة العضلية والتحمل والدقة لأن العلاقة بين الإتزان وهذه الصفات طرية فكلما زاد الإتزان زاد مستوى الأداء لهذه الصفات، كما أن القدرة العالية على التحكم في الجسم التي تجت عن إستخدام تدريبات الإتزان تساعد الأطفال في هذه المراحل العمرية على أداء حركات الرشاقة والسرعة في أقل زمن ممكن لأن الإرتباط بين هذه الصفات البدنية والإتزان ارتباط عكسي من حيث زمن الأداء، ونظراً لأن هذه الصفات تعد المكون الرئيسي للاختبارات البدنية قيد البحث لذلك حيث تحسن في مستوى الأداء البدنى . (315: 16- 10: 23).

ويشير "محمود حسين وأحمد عبد المنعم" (2016)، "محمود حسين" (2011)، "على البيك و عماد عباس" (2003) ، في أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية في التحكم في أجسادهم يكون مستواهم البدني عالي لأن القدرة على الإتزان يجعلهم يستمرون في الأداء لفترات طويلة وبأقل مجهود ممكن دون الوصول السريع للتعب نظراً لارتفاع كفاءاتهم البدنية والفيسيولوجية والتي ترجع لقدرتهم على التحكم العصبي العضلي عند الأداء والتي توفرها تدريبات الإتزان والمعطاة من قبل الباحثون والتي أسهمت في تحسن الأدراك 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 وأخرون" (2009)، "دومينيكو وأخرون" (2008) في أن التحسن في القدرة على الإتزان على قدم واحدة على لوحة الإتزان أسهم في زيادة القدرات البدنية والحركية للأطفال (23: 14)، (24: 75).

ويعزى الباحثون التقدم في مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهاريه قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى استخدام الباحثون لتدريبات الإتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التي تستخدم الأدوات التي تساعد على حفظ الإتزان 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 المهاري الآمن تحت العديد من الضغوط (زمن، مساحة، منافسين، حمل بدني، دقة) في كل مواقف اللعب وأن تتناسب وضعية الجسم مع كل المواقف المتغيرة.

ويشير "ميشيل هوبس" ( 2008 ) إلى أن الأحساسات الداخلية للأنسان تعد هي المسئولة عن التعرف على الضغوط الواقعة على العضلات والأوتار والتوترات العضلية وتحديد زوايا المفاصل وحركاتها وكذلك قوى الدفع والجذب العضلي لأعضاء الجسم، فهي تقوى الحواس الخمس المعروفة لدى الإنسان، فالأند لدرك الأصوات فقط وإنما تنقل المعلومات للمخ من خلال المستقبلات الحسية الموجودة في الأذن الداخلية عند الدوران وكذلك سرعة حركة الجسم، لذلك فإن لها الدور الأعظم في الإتزان الديناميكي الذي يعد أحد متطلبات حائط الصد، فعندما تسجل هذه المستقبلات وضعاً يختلف عن الوضع الطبيعي للجسم يقوم كل من الرأس والجذع والأطراف بحركات أخرى لتصحيح وضع الجسم عن طريق إثارة مستقبلات المفاصل الموجودة في الرقبة التي تغذى بدورها عضلات الجذع والأطراف بالإشارات الالزمة لتحريك الجسم مع الرأس، فالإتزان وريود الأفعال التصحيحية لوضع الجسم تشكل جزءاً رئيسياً في أداء معظم المهارات الحركية الهجومية والدافعية في رياضة الكرة الطائرة، فالأندراك الجيد للجسم ولما يحيط به يسهم في أداء التحركات بشكل آمن ومقصد في الجهد مما يسهم في تحسين الأحساس الحركي الذي يؤدي بدوره إلى تحسين المستوى المهاري ( 27 : 129 ).

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

وهذا ما يؤكد 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 متعددة ومتغيرة سواء بكرة أو بدون كرة تحت ضغط الاتزان تثير حواس اللاعبين للأداء مما يجعلهم يستطعون الأداء المهاوى وبشكل ديناميكى منظم فيصبح مدركاً للفراغ الذى يتحرك فيه من حيث المسافة والاتجاهات وكذلك التوقيت الزمنى لحركات الجسم وتسلسل الأداء بشكل متواافق يسهم فى تحسين الأداء المهاوى الناتج عن الأستمرار فى الأداء.

.(128)، (25)، (24)، (24)، (190)، (2) : 24)

#### جدول (7)

دالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية  
للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ( $N = 24$ )

النوع في نسب التغير %	الدالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة ( $N = 12$ )		المجموعة التجريبية ( $N = 12$ )		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
8.63	دال	6.32	0.69	12.21	0.53	10.63	سم	القوة الانفجارية
8.22	دال	4.60	1.60	26.75	2.09	23.25	سم	الوثب العمودى
37.35	دال	10.47	2.31	15.42	2.84	26.50	عدد	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودى)
25.47	دال	3.77	2.86	9.25	2.42	13.33	عدد	التوازن على لوحة التوازن لمدة دقيقة
18.45	دال	19.92	1.60	70.00	1.64	56.83	ثانية	تحمل القوة (الصعود والهبوط من فوق مقدار سويفى)
52.53	دال	3.60	1.28	10.27	1.19	13.87	نقطة	هانط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (3)
25.82	دال	2.60	1.22	13.72	1.05	16.33	نقطة	هانط الصد فردي من مركز (3) ، الضرب من مركز (6)

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

يتضح من الجدول (7) ما يلي:

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

يعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى استخدامها لتدريبات الاتزان والتى أسهمت فى زيادة القدرة على الأدراك والأحساس الداخلى مما زاد من القدرة على الأحساس الحركى والتى أدى إلى تطور المستوى البدنى وهذا بدوره أعطى فرصه للتركيز على الأداء أثناء أداء هانط الصد بكفاءة عاليه، كما ساهمت هذه التدريبات في زيادة المخزون الحركي لدى الناشئين وتحسين الذاكرة العضلية Muscle )

(memory) نتيجة تأقلم مجموعة عضلات الجزء والرجلين مع التدريبات المعطاة بتكرارات متعددة 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 على 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 الإتزان، والذي اتضح أن زيادة القدرة على الأحساس بالمسافة والقدرة على توجيه القوة لحظة الأداء أسهمت في زيادة الدقة في التوجيه في اختبار رمي كيس الحب، وهذه التدريبات ساهمت أيضاً في زيادة التوافق الداخلي والخارجي للعضلات مما أسهم في زيادة مسافة الوثب في اختبار الوثب العمودي من الثبات. أما في اختبار الصعود والهبوط فوق المقعد السويدي لمدة دقيقة ونظرًا لزيادة قدرة اللاعب على الأحساس بارتفاع المقعد السويدي وكذا قدرته في المحافظة على إتزان جسمه لحظة الصعود والهبوط أسهم في توفر 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 الأرتكاز على لوحة الإتزان، وأقصى درجة من الأحساس الداخلي العميق ظهرت في زيادة قدرة اللاعبين للإتزان 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 الإتزان والصفات البدنية.

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

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

ويعزز الباحثون التقدم في مستوى الأداء المهاري لحائط الصد لتدريبات الإتزان بدون أدوات وكذا التدريبات التي تستخدم الأدوات التي تساعد على حفظ الإتزان لأنها ساعدتهم على الأداء المهاري بصورة دقيقة من خلال تحسينها لقدرة التوجيه والتحكم في الجسم بشكل جيد أثناء الوثب للقيام بمهارة حائط الصد.

ويشير في هذا الصدد كل من "دوروتا بایجل" (2008) و "میشیل هوپس" (2008) إلى أن ترقية وتدريب الأجهزة الحسية للناشئين وخاصة في المرحلة السنية تحت 15 سنة تسهم في 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 العضلي للرجلين معاً، وكذا الدفع العضلي 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 اعضائه، فكل هذه المهارات التي تم اكتسابها من خلال تدريبات الإتزان المعطاة للمجموعة التجريبية والتي تشمل على مهارات تعد هي المكون الرئيسي لمهارة حائط الصد قيد البحث أسهمت في تحسن المجموعة التجريبية (25 : 27 : 30).

### الاستخلاصات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفرضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن البحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. تدريبات الإتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (24% : 55.92%).
2. تدريبات الإتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (11.92% : 32.99%).
3. البرنامج المتبوع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (7.62% : 34.89%).

4. البرنامج المتبوع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (5.90% : 18.20%).
5. تدريبات الإتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة أكثر من البرنامج المتبوع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (37.35% : 38.22%) ولصالح المجموعة التجريبية.
6. تدريبات الإتزان للمجموعة التجريبية أدت إلى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي الكرة الطائرة أكثر من البرنامج المتبوع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (7.50% : 14.79%) ولصالح المجموعة التجريبية.

### النوصيات :

في إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء استنتاجات البحث يقدم الباحثون التوصيات الآتية:

1. يجب الاهتمام بتدريبات الإتزان في المراحل السنوية المختلفة وإدراجهما ضمن برامج الإعداد لناشئين.
2. اشتغال تدريبات الإتزان 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 إتزان مختلفة الأشكال والمقاسات لمعرفة أفضلها بالنسبة لكل مرحلة عمرية.
6. تطبيق برامج مختلفة على مراحل سنية أصغر وأكبر لتحديد أي مرحلة سنية أكثر استفادة.

### أولاً: المراجع العربية:

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

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

## 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 لـأطفال ما قبل المدرسة

\* أ. د / جمال احمد سلامه

\*\* د / احمد السعيد عبد الفتاح

\*\*\* أ/ أحمد رضا عبد العزيز النكاوى

### مقدمة البحث:

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

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

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

وتري وفاء أو المعاطي (2008م): إلى أن القصة الحركية هي الوسيلة المحببة للأطفال هذه المرحلة لأنهم يعيشون أحدها 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 على أن يكون للثواب لا للعقاب الدور الرئيسي في تشجيع

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

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

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

الطفل على التعلم. (55: 17)

ويشير أيضاً 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 على النمو في العديد من المجالات. (307: 2)

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

(80: 10)

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

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

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 وايجاد 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 غالباً تكون هذه السلوكيات سلبية وأن تشتت الانتباه المصاحب لفرط الحركة 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 غالباً ما تلجأ للعقاب السلبي باعتباره أسرع وسيلة لتعديل السلوك وبالتالي لا يحالها 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. (14:107)

ويرى الباحثون أن علاج هذا الضعف يتطلب أنساً 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 البهنسى

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

### أهمية البحث وال الحاجة إليه:

ترجع أهمية البحث وال الحاجة 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 أحدها 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 لقصص 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 إلى خفض الفرط الحركي للأطفال ما قبل المدرسة باستخدام القصص الحركية

### فرض البحث :

1. وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لخفض الفرط الحركي لاطفال ما قبل المدرسة كمتغير تابع ، التي استخدمت القصص الحركية - كمتغير تجريبى

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

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

2. فرط الحركة : مجموعة من الأغراض النفسية تتمثل في المستوى المرتفع من النشاط الحركي مما يعيق الاستفادة والإنجاز ، سرعة تشتت الانتباه مما يحول دون الالام الكافي بالمواقف ، وعدم القدرة على ضبط النفس أو الاندفاعية مما يؤدي إلى الزلل. (9: 31)

#### الدراسات المرجعية (السابقة):

#### اولاً: الدراسات المرجعية العربية :

- شاهيناز جمال محمد خواسك 2020(8): بعنوان برنامج أنشطة حركية وتأثيره على حفظ النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بهدف التعرف على تأثير برنامج أنشطة حركية على حفظ النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم وتم استخدام المنهج التجريبي وشمل على عينه 30 تلميذ وكانت اهم النتائج توصلت النتائج إلى أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي ودال أحصائياً في خفض النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدى 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 على 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 إلى أن برنامج الأنشطة الاستكشافية الحركية المصاحب باستخدام مسرح العرائس القفازية له فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إكساب بعض المهارات الحياتية والتي تمثلت فيما يلي (الاعتماد على النفس- المهارات الاجتماعية- مهارة السلوك الصحي) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

**ثانياً الدراسات الاجنبية:-**

**2004 Mary** (19): عنوان القصص تعلم دروس في الحياة وهدفت إلى وصف استخدام القصص مع الأطفال وتأثيرها في تنمية سمات شخصياتهم واستخدم المنهج الوصفي طفلاً وكانت عينته واحدة عمرها خمس سنوات أشارت النتائج إلى أن استخدام القصص مع الأطفال يجعلهم أكثر تخيل ليس لتعلم دور الحياة فقط بل تعلم المهارات الاجتماعية وكذلك التعرف على جمال اللغة المساعدة على تحقيق الأماني.

**2006 Whalen et al.,** (18): نمط الحياة اليومية للأطفال الذين يعانون من اضطراب ضعف الانتباه المصاحب للنشاط الزائد والتعرف على نوع العلاقة الوالدية بين الأطفال وأمهاتهم مقارنة بالأطفال العاديين وهدفت إلى التعرف على 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 وأمهاتهم 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 والاندفاعة والضجر والميل وكثرة الكلام والازعاج.

**اجراءات البحث :****منهج البحث :**

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

**مجتمع وعينة البحث :**

يتمثل مجتمع البحث من (150) مائة وخمسون من أطفال رياض الأطفال المرحله الثانية 2kg الأطفال مرحل الثانيه رياض اطفال 2kg بإداره دسوق التعليمية التابعه لمدرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ .

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

العينة (100) مائة طفل من اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه kg2 كعينه اساسيه وتم استخراج منهم 30 طفل مصاب بفرط الحركه وللحقيق من المعاملات العلميه لأدوات البحث فقد اختار 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 نسبة 70 % من قائمه التشخيص لفرط الحركه والجدول التالي يوضح توصيفاً لعينة البحث

جدول (1)

## توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث		م
%	عدد	%	عدد	%	عدد	
%13.3	20	%20	30	%100	150	مدرسة ممدوح الصوردى

يتضح لنا من الجدول رقم (1) أن عينة البحث قد بلغت (100) مائة طفل وقد اختار الباحثون عينه مساحية عشوائية تمثلت فى مدرسة ممدوح الصوردى حيث بلغت العينة ( 100 ) مائة طفل من اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه kg2 كعينه اساسيه وتم استخراج منهم 30 طفل مصاب بفرط الحركه وللحقيق من المعاملات العلميه لأدوات البحث فقد اختار 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

معامل الالتواء	التقطيع	المجموعة قيد الدراسه ( التجريبية )			وحدة القياس	المتغير
		الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط		
-0.91	1.53	0.41	6.10	6.12	سن	السن
0.67	- 0.58	5.61	119.00	119.70	سنتيمتر	الطول
0.64	-0.07	3.53	21.00	22.72	كيلو جرام	الوزن
1.31	1.52	4.65	103.13	103.70	الدرجة	اختبار الذكاء
0.26	- 0.11	5.03	41.00	41.13	الدرجة	فرط الحركه

يتضح من الجدول رقم(2) ان المجموعه قيد الدراسه (التجريبية) ذات بيانات معتدله فى العمر و الطول والوزن والذكاءو قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركه لأن معامل الآلتواء 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 التي تناولت الأدوات المستخدمة في مرحله رياض الاطفال والتى ساعدت الباحثون في اختيار وتحديد الأدوات المستخدمة في البحث الحالى.

وقد قسم الباحثون هذه الأدوات الى :

#### 1. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن :الرجوع الى تاريخ الميلاد وتقرير السن لاقرب شهر .
- الطول : استخدام جهاز الرستاميتر وتقرير الطول لاقرب سنتيمتر.
- الوزن :الميزان الطبى وتقرير الوزن الى اقرب كيلو جرام .
- اختبار الذكاء لجودانف وقد اختار الباحثون هذا الإختبار للأسباب الآتية :
  - يقيس نسبة الذكاء لدى المتعلمين .
  - مناسب للمية (قيد البحث) رحلة السن .
  - تم استخدام هذا الأختبار في العديد من البحوث والدراسات .

#### 2. قائمه التشخيص لفرط الحركه

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

### الدراسة الاستطلاعية لأدوات البحث :

فى ضوء مشكلة البحث والفرض والمنهج المستخدم رأى الباحثون ضرورة القيام بإجراء معامل الصدق والثبات للادوات المستخدمة لتعرف على النواحي الإداريه والفنيه والتنظيميه

الخاصه بأدوات البحث والتى تمثلت فى :

1. التاكد من صلاحية الأدوات
2. اختيار الاماكن المناسبه لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التعليمي قيد البحث .
3. التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تنشأ أثناء اجراء التطبيق وإيجاد الحلول المناسبه لها
4. التاكد من سهوله تطبيق الاختبارات
5. التعرف على اسلوب استخدام الإدوات وأجهزه القياس وكيفية تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات
6. توضيح أسلوب العمل للمساعدين
7. الحصول على المعاملات العلمية للإختبار قائمه التشخيص للاضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة ( الثبات والصدق )

وقد أجرى الباحثون معاملات الصدق والثبات للأختبارات قيد البحث فى الفتره من 18/10/2019 حتى 28/10/2019 على عينه اختيرت 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 التالي :

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

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

#### **جدول (3)**

**صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمحاور**

**محاور قائمه لفرط الحركة = 20**

#### **محور (فرط الحركة)**

العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	العبارة	m
0.892	0.838	يجد صعوبة في أن يظل جالسا	1
0.967	0.905	يجري في أي مكان بدون هدف	2
0.941	0.898	يتسلق كل شئ بدون وعي	3
0.977	0.932	يخطط بيديه وقدميه أثناء جلوسه على المقعد	4

0.944	0.895	يسكب مشاكل كثيرة في الروضة وفي المنزل	5
0.975	0.909	يجد صعوبة في ممارسة العابه بهدوء	6
0.962	0.881	يتحدث كثيرا بدون هدف	7
0.921	0.831	يفرط في الخروج من الفصل لقضاء حاجاته	8
0.979	0.904	يتحرك بشكل مفرط أثناء النوم	9
0.853	0.794	يتصرف بحركة وتسرع كما لو كان يحركه ماتور	10

قيمة ر الجد ولية عند مستوى معنوية  $0.44=0.05$

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

#### جدول (4)

صدق الإتساق الداخلى بين المحور والمجموع الكلى لمحاور

محاور قائمه التشخيص لفرط الحركة  $N=20$

معامل الإرتباط	المحاور	م
0.933	فرط الحركة	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.44=0.05$

يتضح من جدول (4) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى 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 الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى في قائمه التشخيص لفرط الحركة

قيد البحث لبيان معامل الصدق (صدق المقارنة الطرفية) لدى عينة التقنين  $N=20$

معامل الصدق	إيتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فرق المتوسطات	الإربعاء الأدنى $N=5$	الإربعاء الأعلى $N=5$	قائمه التشخيص		م
						س <sup>±</sup> ع	س <sup>±</sup> ع	
0.976	0.953	12.78	36	5.37	7.60	3.49	44.20	فرط الحركة 2

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 2.30

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطي الإربعاء الأربعى الأعلى والإربعاء الأربعى الأدنى لدى عينة التقنيين 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 على عينة التقنيين 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 الثاني لبيان معامل الثبات فى قائمه التشخيص لفرط الحركة قيد البحث لدى عينة التقنيين = 20

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05. = 0.44

يتضح من جدول (6) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الإختبار) فى متغير قائمه التشخيص لفرط الحركة لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات المقياس .

جدول (7)

معامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات للمحاور قائمه التشخيص لفرط الحركة  
ن = 20

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

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

### **التنظيم الإجرائى للأنشطة التعليمية بالقصه الحركية :**

قام الباحثون بتصميم انشطه تعليميه باستخدام القصه الحركيه خاص بتعلم مهارات رياض الاطفال قيد البحث المقرر على اطفال رياض الاطفال المرحله الثانيه 2kg بدلاً من العمليه التعليمية التقليدية وهذا فى ضوء خصائص النمو لهذه المرحله السنوية وقد تم عرض هذه الانشطه من حيث الاهداف والاغراض والاسس القائمه عليها وكيفيه تقسيمها و طرق عرضها للطفل من خلال المراجع والدراسات السابقه

### **الأنشطة التعليمية المرتبطة بالقصه الحركيه :**

#### **• الهدف من القصه الحركيه :**

هو خفض فرط الحركة لاطفال ما قبل المدرسه

#### **• وقد قام الباحثون بتحديد الغرض من انشطه القصه الحركيه وهى :**

1. اكتساب الطفل بعض المهارات الحركيه ورفع معدل الانتباه
2. الاستمتاع باللعب وابداع رغباتهم واحتياجاتهم والتخيل والبحث والاكتشاف
3. اكتساب النواحي التربويه لطفل
4. تدريبهم على الحياة اليوميه المنظمه
5. اكتساب الأطفال المواطن الصالحه

#### **• وتم تقسيم المحتوى داخل الوحدات والأنشطة التدريسيه الى :**

1. جزء تمهدى (7دقائق) : يتكون من اعمال اداريه و تهئه مرتبطة بالنشاط(قيد البحث)
2. جزء رئيسي (30دقيقه) : شرح القصه الحركية وتنفيذها.
3. جزء ختامي (8 دقائق) : تهئه الجسم للرجوع الى حاليه الطبيعية.

**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 ويحتوى كل أسبوع على حصتين زمن كل حصه 45 دقيقة تحتوى جزء منها على مهارات الاطفال

**القياسات البعدية :**

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

**المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :**

قد تم حساب المعالجات الأحصائية التالية :

- معامل الإرتباط .
- المتوسط الحسابي .
- اختبار (t) .
- الوسيط الحسابي .
- ايتا اسكوير .
- الأنحراف المعياري .
- نسبة التحسن .
- التقلطاح .
- معامل الالتواء .

## عرض ومناقشة النتائج :

## أولاًً: عرض النتائج :

## جدول رقم (8)

المتوسط الحسابي والإإنحراف المعياري وقيمة(t) ونسبة التحسن وقيمة ايتا2 وحجم التأثير  
بمعادلة كوهين للفياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث ن=30

مستوى الدلالة	حجم التأثير ل Kohens	نسبة التحسن %	قيمة(t)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى	القياس القبلي	وحدة القياس		الاختبار
							ع	س	
دال	5.00	265.04	27.35	29.87	1.96	11.27	0.41	41.13	درجة حرارة

قيمة(t) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.69

حجم التأثير ل Kohens: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالي = 0.8

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لجميع قائمه التشخيص لفروط الحركة لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة(t) المحسوبة قيمة أكبر من قيمة(t) الجدولية كما حققت نسب التحسن المئوية قيمة قدرها 265.04% وأن قيم حجم التأثير فى اختبار قائمه التشخيص لفروط الحركة قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي لالمعالجة 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 البعدى التي إستخدمت البرنامج القصه الحركية - كمتغير تجريبى

التأثير في قائمه التشخيص لفرط الحركة قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهي دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي للمعالجة التجريبية حيث يرجع هذا التأثير الإيجابي إلى استخدام القصه الحركيه كمتغير تجربى على طفل الروضه وهذا يعني أن القصه الحركيه - كمتغير تجربى قد ساهمت مساهمه إيجابية في تحسن متغيرات المهارات لدى اطفال الروضه حيث تم تحقيق الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالأداء الأطفال وإثارة الدافعية تجاه القصه الحركيه - كمتغير تجربى مما كان له اكبر الآثر في إهتمام المعلمين بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى لما له من اثركبیر على الأطفال 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 إلى جانب استخدامه في مجال التربية الرياضية حيث أنه يحقق الغرض والهدف الرئيسي في مجال التربية الرياضية. له دور فعال في أكتساب وتحصيل الكثير من المعارف وتعديل السلوك والمهارات الحياتية لدى الطفل برامج التربية الحركية تلعب دورا حيويا في اكتساب الطفل العديد من المفاهيم الحياتية واتفق أيضا مع دراسة ميولدى محمد سعد (2019م)(16) أن واتفق أيضا دراسات كلا من كما اتفقت دراسة سيرجيست وأخرون (2008م)(19) أن الألعاب الحركية لها تأثير ايجابي علي الادراك الحركي.

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

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

**الاستنتاجات والتوصيات :****اولاً الاستنتاجات :**

في ضوء أهداف البحث وفرضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. انشطه القصه الحركيه ذو تاثير فعال في تنمية مهارات الحركيه لاطفال بالمجموعة التجريبية .
2. حق القصص الحركيه في تحسين و خفض فرط الحركه لاطفال ما قبل المدرسه

**ثانياً التوصيات :**

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

1. تطبيق انشطه بالقصه الحركيه في تدريس التربية الرياضية بمرحلة رياض الاطفال والصفوف الاولى
2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على استخدام القصه الحركيه المواد العمليه والنظريه في رياض الاطفال بوجه عام والتربية الرياضيه بوجه خاص
3. تصميم وإنتاج قصه الحركيه داخل العملية التعليمية برياض الاطفال والتربية الرياضية بصفة خاصه .

**المراجع والمصادر****اولاً: 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 الثاني الأول، مركز رعاية

3. أمل عبد الكرييم يونس،  
أسماء عبد العال (2005م)  
وتربية الطفولة، جامعة المنصورة.
- استخدام مسرح العرائش في اكتساب أطفال ما قبل المدرسة بعض السلوكيات الاجتماعية الايجابية، بحث منشور ، مجلة دراسات الطفولة، مجل 13، ع 47، القاهرة.
4. ثناء جمال محمد صالح (2012م)  
مسرح العرائش الفقازية 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 على التفكير الابتكاري لدى 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 للتعلم الاجتماعي في ضوء أهداف الروضة "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
7. سامي محمد ملحـم (2002م)  
مشكلات طفل الروضة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع.
8. شاهيناز جمال محمد خواص (2020م)  
برنامج أنشطة حركية وتأثيره على خفض النشاط الزائد وتركيز الانتباه لدى 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 لدى طلاب المرحلة الجامعية (دراسة مسيحية تحليلية، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد النفسي، الفترة من 5-7 نوفمبر 2000).
11. محمد صالح سmek (1998م)  
فن التدريس للتربية اللغوية، دار الفكر العربي، القاهرة.

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

### مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الجامعات المرأة الحضارية التي تعكس مدى تقدم الدول علمياً وثقافياً وحضارياً حيث تضم بين جدرانها صفة 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 . (176 : 5)

ويرى 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 متكملاً ومتزن للطلاب ، مع إكسابهم مجموعة من الفوائد الإيجابية التي تعود بالنفع عليهم عامةً و على مستوى التعليم الدراسي خاصةً ، وهذه الأنشطة تتتنوع وتحتلت لمراقبة الحاجات والميول والرغبات المتنوعة والمختلفة للطلاب . (10 : 6)

ويشير عبد الرزق محمد زيدان 2003م إلى أن نظم المعلومات عبارة عن مجموعة من الإجراءات التي تقوم بجمع وإسترجاع وتشغيل وتخزين وتوزيع المعلومات لتدعم إتخاذ القرار والتنسيق والرقابة في التنظيم وتحليل المشكلات ، وتحتوي 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 أكدته 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 في المنظمة . (2 : 82)

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

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

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

ومن خلال خبرات الباحثون كونهم من أعضاء هيئة معاونة 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 إدارة النشاط الرياضي مما يؤدي إلى إهدار الكثير من الوقت والجهد في الحصول على المعلومات علماً بأن التعاملات الروتينية الورقية تتعرض للكثير من الأخطاء البشرية عند تخزين وتبسيط وتحليل البيانات وأنه أحياناً يتم استخدام الحاسوب الآلي في كتابة الخطابات والمكاتب المتعلقة بالتقارير المرفوعة للإدارة العليا بالإدارة العامة لرعاية الشباب بالجامعة ، وأن هناك إجتهادات من بعض العاملين في استخدام البرامج المخصصة لعمل الجداول والاحصائيات البسيطة ، وان العاملين بالإدارات غير مؤهلين بشكل كافي 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 سهولة تسجيل البيانات وحفظها واسترجاعها من قبل المسؤولين عن رعاية طلاب الجامعة ؟
- 3- هل يتم بالقاعدة الإلكترونية تحديد الإنجازات التي تتحققها الأنشطة الرياضية بالكليات ؟

### و سنعرض بعض الدراسات المرجعية :

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

- منهج الدراسة : المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث.
  - مجتمع الدراسة : (175) مدير وأخصائي من العاملين بالإدارة العامة لرعاية الطالب بجامعة المنصورة .
  - أدوات جمع البيانات : تحليل الوثائق والمراجع - الاستبيان - المقابلة الشخصية .
  - نتائج الدراسة : يؤثر النظام المقترن في زيادة عمليات الإتصال والتتنسيق بين الإدارة العامة والإدارات الفرعية وإدارة رعاية الطالب بالكليات ، زيادة كفاءة الأعمال الإدارية ، وتقليل الإجراءات التقليدية اليدوية ، توفير الوقت والجهود والتغلب على كثير من الأخطاء البشرية للعاملين ، قدرة المسؤولين والمدراء برعاية الطالب على 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 إدارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا والكليات التابعة لها .
  - منهج الدراسة : المنهج الوصفي وذلك لملائمة طبيعة البحث .
  - مجتمع الدراسة : تمثل عينة البحث جميع الأنشطة الرياضية المدرجة في برنامج الحاسوب الآلي 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 وآخرون kuh et all (2008) (8)
- بعنوان : " كشف تأثير مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية على درجاتهم الأكademie خلال العام الجامعي الأول ومدى مثابرتهم على الدراسة "

- **هدف الدراسة :** فحص العلاقة بين مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية ودرجاتهم الأكademie ومثابرتهم على الدراسة .
  - **منهج الدراسة :** الوصفي .
  - **عينة الدراسة :** 6000 طالب .
  - **أدوات جمع البيانات :** إستمارات التقييم الأكاديمي - إستمارات الإنظام الدراسي - إستبانة المشاركة في الأنشطة الطلابية .
  - **نتائج الدراسة :** النتائج تؤدى مشاركة الطلاب في الأنشطة الطلابية إلى إرتفاع مستوى مثابرتهم على الدراسة كما أنها تؤدى إلى إرتفاع مستوى الإنجاز الأكاديمي ولكن ليس بنسبة ذات دلالة إحصائية .
4. دراسة فيليك Felck (2010) (7)
- **عنوان :** "استخدام أجهزة الحاسوب الآلي في أقسام الجامعة الأهلية بكراتيا "
  - **هدف الدراسة :** الكشف عن مدى استخدام 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 ونيرة العمل وتقلل من الأخطاء .

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

قام الباحثون بإستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى بما يتاسب 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 جامعه كفر الشيخ .

## وسائل وأدوات جمع البيانات :

- المقابلة الشخصية : لكلا من العاملين بإدارة النشاط الرياضى بالإدارة العامة لرعاية الطلاب بهدف التعرف على الوضع الحالى لإدارة النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ .
- تحليل الوثائق والسجلات : بهدف تحديد نظام العمل بإدارة النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ .
- المراجع العلمية ونتائج الدراسات السابقة حيث قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والتى لها علاقه بموضوع مشكلة 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 والابعاد لاستمار 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 الرأى فيها على السادة الخبراء مرفق (1) ؛ وذلك لإضافة أو حذف أو تعديل أي محور من تلك المحاور من خلال استمار استبيان قاعدة إلكترونية لإدارة النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ مستخدمة في ذلك مقياس ثانوي التقدير ( مناسب - غير مناسب )

وبعد عرض إستمار الاستبيان على السادة الخبراء مرفق (1) أنفق كل منهم على محاور وأبعاد إستمار الاستبيان بنسبة ( 100% )

وقام الباحثون بصياغه عبارات الاستبيان الخاصه بكل من المحاور والابعاد وعرض الاستماره في صورتها المبدئية مرفق (3) على السادة الخبراء مرفق (1) . وقد تم التوصل الى الصورة النهائية للاستبيان . مرفق ( 4 ) .

### الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية وذلك في الفترة من 2020/6/16 م 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 وهم كالتالي :

#### **- المرحلة الأولى :**

بدأت هذه المرحلة يوم 4/6/2020 حيث لاحظ الباحثون إعتماد كثير من الإداريين برعاية 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 المتوفر لدى الباحثون وتحديد المتطلبات الفعلية لإدارة النشاط الرياضي بجامعة كفر الشيخ بهدف تحديد التكوين والمحظى 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 15/10/2020 وذلك لبناء القاعدة الإلكترونية قيد البحث وقد تم بناءه وتصميمه من قبل شركة خاصة ببرامج ونظم المعلومات وقد تم استخدام برنامج Microsoft Visual Basic.NET باستخدام لغة البرمجة Visual Basic 5,0 وكان هذا باستخدام نظام التشغيل Windows XP وقد تم بناءه اعتماداً على تحليل البيانات.

#### **- المرحلة الثالثة :**

بدأت هذه المرحلة يوم 18/2/2021 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 وظهورها في التقارير النهائية ، وعرض جميع التقارير الخاصة بقواعد البيانات بصورة فردية وجماعية .

### إيجاد المعاملات العلمية :

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

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

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

قيام مجموعة الخبراء المتخصصين في برمجيات الحاسوب الآلي بإدخال البيانات المسجلة بالاستمرارات على النظام المعلوماتي كل استمرارة 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 الرياضي بجامعة كفر الشيخ. ومن خلال ما سبق تم ضبط المعاملات العلمية الخاصة بتقنين النظام المعلوماتي من صدق وثبات كالتالى :

### صدق القاعدة الالكترونية :

من خلال عرض القاعدة الالكترونية على مجموعة الخبراء في مجال الإدارة الرياضية وإدارة الأعمال والمتخصصين في 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 2021/4/3 وقد إنفاق المحكمين على ما يلى :

1- سهولة إستخدام النظام المعلم 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 يتتحقق مع نظام المعلومات قيد المناقشة.

4- تشمل 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 إنفاق الخبراء والمتخصصين في مجال الإدارة الرياضية وأنظمة البرمجة والحاسب الآلي على أن القاعدة الالكترونية صادقة بنسبة 100% .

### **ثبات القاعدة الالكترونية:**

يستخدم الباحثون في عملية التأكيد 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 2021/4/3 حتى 2021/4/8 وذلك للتأكد من مدى دقة إدخال البيانات التي تم تجميعها بإستخدام إستمارات تخزين البيانات من النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ، ومن ثم التأكيد من دقة المخرجات التي قام الباحثون بإستدعائها في صورة تقارير .

### **تطبيق البحث :**

عرض وتفسير القاعدة الالكترونية لادارة النشاط الرياضى بجامعة كفر الشيخ

**الشكل رقم (1)**

شاشة دخول إداري النشاط والمسؤول عن نظام رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ ، يقوم الإداري بإدخال إسم المستخدم وكلمة المرور والضغط على تسجيل الدخول ليتابع عمله داخل نظام رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ بسهولة وأمان

**الشكل رقم (2)**

تظهر الصفحة شاشة الترحيب بإداري النشاط بعد تسجيل الدخول إلى نظام رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ وتظهر على اليمين قائمة تحتوى على بيانات الطلاب والأنشطة المتاحة داخل رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ وفيما يلى سنستعرض محتويات القائمة بالكامل

**الشكل رقم (3)**

تظهر الصفحة شاشة تحتوى على بيانات الطالب المسجلين داخل نظام رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ وتحتوى على الإسم والهاتف والعنوان والكلية والفرقة والأنشطة المشترك بها الطالب حيث يمكن له الإشتراك بأكثر من نشاط من خلال لوحة التحكم الخاصة به كما سنتأول فيما بعد ، يمكن لإداري النشاط البحث عن بيانات أحد الطلاب من خلال الإسم أو الكلية أو الفرق أو النشاط أو حاصل على بطولة ثم الضغط على ( بحث ) وفي حالة أراد عرض بيانات كل الطالب مرة أخرى يقوم بالضغط على ( تحديث ) ويمكن لإداري النشاط استعراض بيانات الطالب من خلال الضغط على ( تفاصيل ) كما يمكنه أيضاً بعد البحث عن طالب معين أو مجموعه من الطلاب من خلال الفلاتر الموجودة باعلى الشاشة طباعه بيانات طالب معين أو طباعه بيانات كل الطالب وكذلك أيضاً بعد الضغط على ( تحديث ) وعرض كل الطلاب يمكنه طباعه بيانات كل الطالب في جدول أو طباعه بيانات طالب معين كما هو موضح بالشكل رقم 3

**الشكل رقم (4)**

توضح هذه الصفحة كيفية إضافة نشاط جديد إلى الأنشطة الخاصة بالنشاط الرياضي وتحتوى الصفحة على إسم النشاط و قائمة منسولة تحتوى على نوع النشاط كناشط داخلي أو نشاط خارجي بعد إدخال إسم النشاط وإختيار نوع النشاط نضغط على ( حفظ ) لتخزين بيانات النشاط ضمن الأنشطة التابعة للنشاط الرياضي

**الشكل رقم (5)**

توضح هذه الصفحة الأنشطة الموجودة داخل النشاط الرياضي وتتقسم هذه الأنشطة إلى أنشطة داخلية وأنشطة خارجية ويمكن إضافة نشاط جديد من خلال الضغط على ( إضافة جديدة ) أعلى يسار الشاشة مع تحديد نوع النشاط داخلي أو خارجي ويمكن مشاهده تفاصيل النشاط أو تعديل إسمه أو نوعه فيما بعد من خلال الضغط على ( تفاصيل ) الموجودة بجدول عرض بيانات الأنشطة الرياضية

**الشكل رقم (6)**

تظهر هذه الصفحة والتي تحتوى على إسم المنشاء والمكان و مساحة المنشأة ورقم التليفون و مخارج المنشأة وقانونية المنشأة و نوعية الأرضية و نوعية التهوية و سعة المدرجات و عدد غرف هلع الملابس و عدد دورات المياه و عدد المخازن و عدد الموظفين و عدد مرات الصيانة و تاريخ 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 وتستعرض منها بعض البيانات المهمة في الجدول الموجود بالشكل رقم (7) ومنها الإسم و العنوان والهاتف والمساحة و سعة المدرجات و مخارج المنشأة و نوعية الأرضية . كما انه يمكن لإداري النشاط إضافة منشأة جديدة من خلال الضغط على (إضافة منشأة) في أعلى اليسار كما يمكنه أيضا مشاهدة 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 الإسم ورقم القيد ونوع اللعبة ونوع النشاط والمركز الحاصل عليه بالبطولة و رقم قياسي ومكافآت البطولة ومكافآت استثنائية ونوعية الأذن بالصرف والبدل و بعد إدخال البيانات نضغط على ( حفظ التغييرات ) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح

**الشكل رقم (9)**

توضح هذه الصفحة البيانات المالية التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة في الجدول الموجود بالشكل رقم (9) ومنها الإسم و اللعبة و البطولة و المركز و الرقم قياسي والمكافآت والمكافآت الاستثنائية ونوع الأذن والبدل .

**الشكل رقم (10)**

توضح هذه الصفحة الشكاوى والإقرارات 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 بالشكل (10) كما يمكن لإداري النشاط متابعة الشكوى وإستكمال الجزء الإداري منها من خلال الضغط على (تفاصيل) .

الشكل رقم (11)

توضح هذه الصفحة تفاصيل الشكوى المرسلة من قبل الطالب ورد الاداره عليها من خلال بعض البيانات المتاحة فقط للإداري وهي جهة الإختصاص ومتخذ القرار والقرار النهائي ويقوم الإداري بالضغط على (حفظ التغييرات) لحفظ التعديلات الجديدة على الشكوى ويمكن للطالب مراجعة التعديلات على الشكوى الخاصه به من خلال لوحة التحكم خاصته كما سيأتي فيما يلي

الشكل رقم (12)

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة بيانات الفريق التابع للنشاط الرياضي وتحتوي على الكود والاسم واللعبة والمدرب 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)

توضّح هذه الصفحة الفرق التالية الناشط  
الرياضي و تستعرض منها بعض البيانات  
المهمة في الجدول الموجود بالشكل رقم (13)  
و منها الكود و الإسم و المدرب و المشرف  
و اللاعبين كما يمكن لإداري النشاط تعديل  
البيانات الخاصة بالفرق أو تصفحها من خلال  
الضغط على (تفاصيل).

الشكل رقم (14)

تظهر هذه الصفحة والتي يمكن من خلالها إضافة بيانات بطولة تابعه للنشاط الرياضى وتحتوى على الكود والاسم واللعبة ونوع البطولة والعام الدراسي والمدة وتاريخ إقامة البطولة والفرق المشاركه بالبطولة وبعد إدخال البيانات نضغط على (حفظ التغيرات) لتخزين البيانات وحفظها كما هو موضح بالشكل رقم (14)

الشكل رقم (15)

توضح هذه الصفحة البطولات التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة في الجدول الموجود بالشكل رقم (15) ومنها الكود والإسم والمنية والعام 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 الرياضى وتحتوى 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)

**الشكل رقم (17)**

توضح هذه الصفحة التدريبات التابعة للنشاط الرياضي وتستعرض منها بعض البيانات المهمة في الجدول الموضح بالشكل رقم (17) ومنها اللعبة والمدرب وقيمة ايجار الملاعب والفصل 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 وتحتوى على الفريق والفصل الدراسي ونوع البطولة والمرحلة السنوية 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 في الجدول الموضح بالشكل رقم (19) ومنها كود الفريق وإسم الفريق وإسم النشاط والفصل الدراسي ونوع البطولة والمرحلة السنوية، 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 كفرالشيخ، يقوم الطالب بإدخال إسم المستخدم وكلمة المرور والضغط على تسجيل الدخول في حالة إذا كان لديه حساب على النظام أما إذا كان طالب جديد فيمكنه تسجيل حساب جديد من خلال الضغط على (اشترك) ليتنتقل إلى صفحة تسجيل الإشتراك كطالب داخل النظام لبيان الأنشطة

**الشكل رقم (21)**

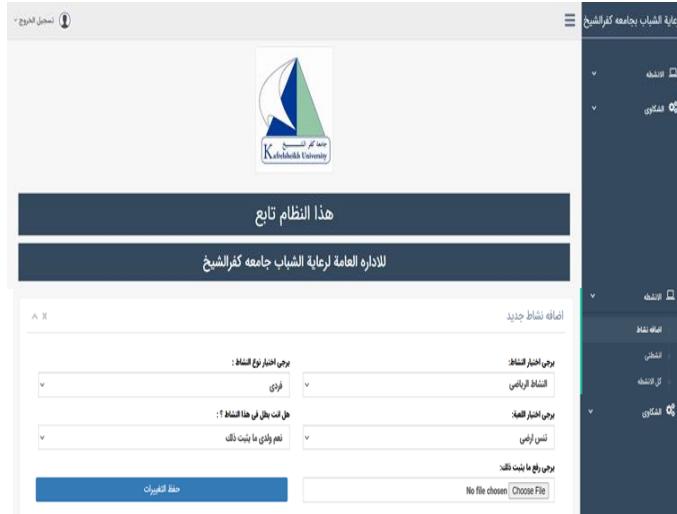
تظهر الصفحة شاشة تسجيل إشتراك الطالب داخل نظام رعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ من خلال إدخال البيانات التالية : الإسم و تاريخ الميلاد والأيميل وفصيلة الدم وبطاقة الرقم القومي الكلية والفرقة والرقم السري وتأكيد الرقم السري والعام الدراسي الحالي والجنس والعنوان والهاتف والضغط على (تسجيل إشتراك) ليتنتقل بعدها 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 كفرالشيخ وتحل على اليمين قائمة تحتوى الأيقونات المتاحة للطالب للوصول إليها وهي الأنشطة المسجل بها والشكاوى وفيما يلى سنتعرض محتويات القائمة

**الشكل رقم (23)**

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

**الشكل رقم (24)**

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

**الشكل رقم (25)**

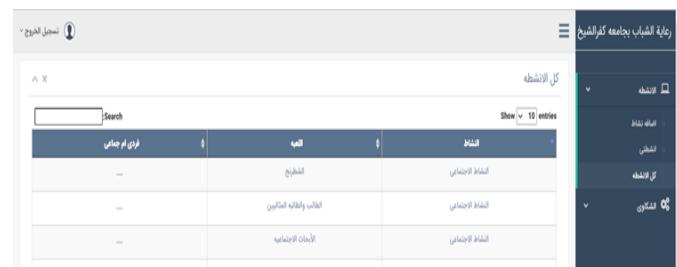
تظهر الصفحة شاشة كل الأنشطة والتي يظهر بها جدول يحتوى على جميع الأنشطة التابعة لرعاية الشباب بجامعة كفرالشيخ ليقوم الطالب بتصفحها من خلال البيانات الموضحة وهي النشاط واللعبة وفردي ام جماعي ففي حالة كل الأنشطة ما عدا النشاط الرياضي ستظهر (---) أما في حالة النشاط الرياضي فهناك العاب فردية وأخرى جماعية يمكن للطالب الإشتراك بها

**الشكل رقم (26)**

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

**الشكل رقم (27)**

توضح الصفحة شاشة قائمة الشكاوى والإقتراحات التي قام بداخلها الطالب من قبل وتحتوى على النشاط والشكاوى وهذه البيانات خاصة بالطالب أما البيانات الأخرى والتي تتمثل في متعدد القرارات وجهة الاختصاص والقرار النهائي فهي تابعة لإداري النشاط يقوم بتعديتها حسب حالة كل شكاوى أو اقتراح ليطلع عليها الطالب من خلال شاشة قائمة الشكاوى كما هو موضح بالشكل (27).



**استنتاجات البحث:**

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

**توصيات البحث:**

- ضرورة تطبيق القاعدة الإلكترونية المقترن داخل إدارات رعاية الطلاب بجامعة كفرالشيخ.
- ضرورة تبادل المستندات والأوراق الإدارية للنشاط الرياضي الكترونيا لجميع الأخصائيين برعاية الطلاب بجامعة كفر الشيف.
- 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 إهدر العديد من الأوراق في هذه الأعمال وكذلك سهولة الاطلاع على البيانات في أي وقت.
- ضرورة تطبيق القاعدة الإلكترونية المقترن داخل إدارات رعاية الطلاب بالجامعات بجمهورية مصر العربية .

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

- إيهاب محمد خيري (2003م) : برنامج حاسب الى لادارة النشاط الرياضي بجامعة طنطا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- خالد ممدوح ابراهيم (2008م) : لوجستيات التجارة الإلكترونية، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

- 3! عبد الرازق محمد زيدان (2008م) : نظم المعلومات الإدارية التربوية وتوظيفها في دعم القرار وحل المشكلات بمدارس التعليم العام، رؤية منظومة ، العدد 59، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 4! كريم محمد الحكيم ، محمد كمال السمنودي (2014م) : نظام معلومات مقرر باستخدام الحاسب الآلي لتطوير الأداء الإداري لرعاية الطالب بجامعة المنصورة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - مصر ، ع 70 ، يناير.
- 5! كمال الدين درويش واسماعيل حامد عثمان (2000م) : التنظيمات في المجال الرياضي، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- 6! معتز علي الرمادي (2006 ) : برنامج مقترن لتقييم 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 الألعاب القوى داخل درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي

\*أ/د/ جمال أحمد سلامة

د/أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

\*أ/ عبدالله سعيد سالم محمد

### مقدمة ومشكلة البحث :

لقد شغلت قضية التعليم رجال التربية في مصر والعالم باشرة بمختلف انتتماءاتهم وجعلتهم يبحثون عن أفضل الطرق والوسائل لمواجهة هذا التطور لذا ظهرت أساليب وطرق ونماذج تعليمية جديدة من أجل مساعدة المتعلمين على التعلم في المكان الذي يريدونه وفي الوقت الذي يفضلونه والتعلم من خلال محتوى علمي مختلف عما يقدم في الكتب المدرسية أو داخل الفصل باستخدام تقنيات التعليم والتعلم الجديدة .

ومن هذا المنطلق يشير احمد حسين (2005) إلى أن التعليم المدمج يعتبر اجدى الوسائل التي تعمل على جلب التعلم والمعلومات ، وتدعم الروابط والمحادثات بين المتعلمين وتوفير وسائل تعليمية منسقة كما يركز على خبرات المتعلمين ويعتبرهم مشاركين وليسوا متلقين ، كما يتيح الفرصة لدفع المتعلمين تدريجيا للتغير من التعلم في الفصول التقليدي الي نوعين من اساليب التعلم ولكن في شكل الدمج مابين النظمتين لجمع مميزاتهما وتطوير المهارات المطلوبة.

(3 : 65)

من بين تلك الاساليب التعليمية والتي اشار اليها كامل عبد المجيد قنصوله (2006) التعلم التعاوني والذي يعتبره نموذج تدريسي يتطلب من التلاميذ العمل مع بعضهم البعض والحوار فيما بينهم بما يتعلق بالماده الدراسيه ، وان يعلم بعضهم البعض ، واثناء هذا التفاعل تتمو لديهم مهارات شخصيه واجتماعيه ايجابيه فعاله، يعملا ضمن مجموعات غير متجانسه لتحقيق هدف تعليمي مشترك او مجموعه من الانشطه الحركيه المخطط لها مسبقا في تتبع منطقي وفق برنامج موضوع

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

ويشير زكي حسن (2000م) الى ان التربية البدنية احد الجوانب الهامة في التربية التي تهدف الى اعداد الفرد اعدادا بدنيا ونفسيا وعقليا واجتماعيا في توازن تام مستخدما في ذلك الانشطة الرياضية المتنوعة سواء كانت جماعية او فردية وتميز باسهامها في تتميم المعرفه والفهم والتطبيق. (10: 15)

ويذكر فراج توفيق (2004) ان المرحلة التعليم الاعدادية تعرف بمرحلة المراهقه حيث تاثر على حياة التلميذ ففيحدث تغيرات فسيولوجيه كما تؤثر في نشاطه بالمدرسه لذا واجب علينا تنظيم واعداد نشاطه الرياضي وطرق تدريسه توخيا للمشاكل التي تقابل التلميذ في هذه المرحلة ووضع محتويات بما يتناسب مع نمو هذه المرحلة وتخالف خصائص البنين والبنات فيها كما تختلف تبعا للمكان الواحد باختلاف الوراثه ومن هنا يظهر الفروق الفردية بوضوح . (50: 18)

من خلال اطلاع الباحثين على المراجع والدراسات السابقة والقراءات النظرية ومن خلال ملاحظة الباحثين لطلاب المرحلة الاعداديه وخواصه طلاب الصف الثاني الاعدادي تبين لهم وجود بعض القصور لدى الطالب في اداء بعض المهارات في الالعاب المختلفة وخواصه 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 التعاوني واستراتيجية حوض السمك لتعلم هذه المهارات .

وهناك دراسات تناولت التعلم المدمج كدراسه كلا من احمد حاج 2014 م (4) ودراسة صفاء الحمادى 2018م (15) والتعلم التعاوني كدراسة ايمان الشيخ 2016م (9) وسميحه نجاح 2018م (13) واستراتيجية حوض السمك ابرزهم دراسة يوسف قطامي 2013 م (24) فلم يوجد دراسه تناولت التعلم المدمج باستخدام اسلوب التعلم التعاوني واستراتيجية حوض

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

### هدف البحث :

يهدف البحث الى تحسين مستوى الاداء لبعض مهارات العاب القوى لدى طلاب الصف الثاني الاعدادى باستخدام التعلم المدمج بين اسلوب التعلم التعاوني واستراتيجية حوض السمك .

### فرضيات البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون الفرضيات التالية :

1- وجود فروض داله احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدي للمجموعه التجريبية لصالح القياس البعدى لجميع اختبارات مهارات العاب القوى قيد البحث التي تستخدم اسلوب الدمج باستخدام التعلم التعاوني وحوض السمك كمتغير تجربى .

2- وجود فروض داله احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدي للمجموعه الضابطه لصالح القياس البعدى لجميع اختبارات مهارات العاب القوى قيد البحث التي 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 التي تستخدم اسلوب الدمج باستخدام التعلم التعاوني وحوض السمك كمتغير تجربى

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### 1- التعلم المدمج :

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

#### 2- التعلم التعاوني :

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 والمعنوي والتحصيل اثناء التعلم. (30 : 7)

### 3- استراتيجية حوض السمك :

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

#### الدراسات المرجعية (السابقة) :

#### اولاً: الدراسات المرجعية العربية :

دراسة صفاء الحمادى 2018 م ( 15 ) بعنوان تاثير استخدام التعلم المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطلابات المرحله الاعداديه ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة تاثير التعلم المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطلابات المرحله الاعداديه وبعد استخدام الباحثه لادوات جمع البيانات الازمه وكذلك المعاملات الاحصائيه الازمه الملائمه لطبيعة البعث ، اسفرت النتائج عن فاعلية استخدام المدمج على مستوى اداء مهارة العدو 100م لطلابات المرحله الاعداديه واوصرت الباحثه بدراسات قادمه عن تاثير التعلم المدمج على المهارات المختلفه وكذلك مراحل التعليم المختلفه.

#### ثانياً: الدراسات المرجعية الاجنبية :

دراسة مارتن (2004) (martin 2004) وهدفت الدراسة الى الاجابه على التساؤل التالي كيف يتاثر السلوك التعاوني لطلاب الصف السادس بـ مشاركتهم في النشطه التعاونيه في التربية الرياضيه ، وقد تكونت عينة الدراسة من 50 طالبا من الصف السادس من مدرسة البا ما وتم تقسيمهم الى مجموعتين ذكور 28 واناث 22 ، وقد اظهرت الدراسة تطور المهارات الاجتماعيه الايجابيه والتى من اهمها كيفية العمل مع بعضهم البعض بشكل افضل وتطور الصفات القياديه لدى افراد العينه وتطور حسن التصرف في المواقف المختلفه وايضا القدرة على اتباع الاوامر بمايسهل الوصول الى الهدف المنشود .

## إجراءات البحث:

## منهج البحث:

يستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، إداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين .

## مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ (الصف الثاني الإعدادي ) بمدرسة الشهيد أحمد حجازى بمنشأة عباس بإدارة سيدى سالم التعليمية بمديرية التربية والتعليم بكرف الشيخ للعام الدراسي (2020 / 2021 م) والبالغ عددهم (120 ) تلميذ و تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (60) تلميذ بنسبة مئوية قدرها (50%) من إجمالي مجتمع البحث بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية وتشمل(20)عشرون طالباً بنسبة مئوية مقدارها (16.7%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم تقسيمهم كالتالى المجموعة الضابطة : وقد شملت علي (30 ) تلميذ يطبق عليهم البرنامج التقليدي و المجموعة التجريبية: وقد شملت علي (30) تلميذ يطبق عليهم البرنامج التعليمي المقترن بإستخدام التعلم المدمج بأسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك و تم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية ، وعدهم (20 ) تلميذ من مجتمع البحث الأصلي وخارج العينة الأساسية للبحث وذلك للتأكد من صلاحية:

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

**جدول (1)****توصيف مجتمع وعيشه البحث**

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

**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 العالى قيد البحث مرفق (1) السيد محمد خيرى (14)
3. الاختبارات الم Mayer للمهارات قيد البحث مرفق (2)
4. البرنامج التعليمي المقترن بإستخدام التعلم المدمج باسلوب التعلم التعاوني وحضور 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 وأن تتوافر لها المعايير العلمية ( الصدق – الثبات ) وأن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوافر لها أجهزة القياس و أجمع عليها عدد كبير من الخبراء في مجال التخصص .

**وقد قسم الباحثون هذه الوسائل الى ما يلي :**

1. قياس معدلات النمو:

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

خيرى ( 14 )

2. اختبار مهاريات المهارات قيد البحث مرفق ( 2 )

قام الباحثين بحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الذكاء ) - اختبار مهارات المهارات

قيد البحث ) كما يلى :

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 الثاني 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 الإحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مستوى الذكاء .

## جدول ( 2 )

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في

إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق  $N=20$

معامل الصدق	ايتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فرق المتوسطات	الإرباعي الأدنى $N=5$		الإرباعي الأعلى $N=5$		الإختبار
				س	س	س	س	
0.940	0.884	7.81	15.28	1.30	53.80	4.29	69.48	الذكاء

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 متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لدى عينة التغنين في إختبار الذكاء قيد البحث لدى

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

## 2. ثبات الإختبار الذكاء :

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

### جدول(3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبار الذكاء لبيان معامل الثبات.  
ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإختبار
	±	س	±	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 إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الإختبار) في إختبار الذكاء لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الإختبار وأن الإختبار ذات معاملات ثبات عالية.

## اختبار مهارات العاب القوى مقرر العاب القوى للصف الثاني الاعدادي مرفق(2):

قام الباحثين ببناء الإختبار ذلك بما يتواافق مع محتوى المقرر العاب القوى للصف الثاني الاعدادي المدرج للبرنامج الدراسي وبعد الرجوع للمراجع والدراسات في المجال ، بحيث يهدف الإختبارات إلى قياس مستوى التحسن لشكل الداء الفنى لمقرر العاب القوى .

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

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

#### صدق الإختبار:

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

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الإختبار على مجموعة قوامها (20) تلميذ بالصف الثاني الاعدادى كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإربع الأعلى والإربع الأدنى (5) طلاب وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما، والجدول رقم (4) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإربع الأعلى والإربع الأدنى في اختبار مهارات العاب القوى قيد البحث.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي الإربعى الأعلى والإربعى الأدنى فى متغير

إختبار اختبار مهارات العاب القوى لدى عينة التقنيين  $N=20$

معامل الصدق	معامل ايتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإربعى الأدنى ن=5		الإربعى الأعلى ن=5		المتغير	م
				±	س	±	س		
0.968	0.938	11.00	2.20	0.45	18.20	0.00	16.00	عدو 100 متر	1
0.714	0.510	2.89	2.60	0.55	1.4	0.54	4.00	اللوثب الطويل	2
0.714	0.510	2.89	2.60	0.55	1.4	0.54	4.00	دفع الجله	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإربعى الأعلى والإربعى الأدنى لدى عينة التقنيين فى متغير اختبار مهارات العاب القوى عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار .

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

قام الباحثون بحساب معامل الثبات لاختبار الاداء المهارى قيد البحث من خلال تطبيق الإختبار على عينة التقنيين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (10 أيام) وذلك بناريخ 2020/10/17 و 2021/10/27 م وتحتى يوضح ذلك

## جدول (5)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار مهارات العاب القوى قيد

البحث لدى عينة التقنيين لبيان معامل الثبات  $N = 20$

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

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. = 0.44

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

### مراحل بناء وتصميم البرنامج التعليمي المقترن 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 كلاء من ونوارة عبدالله 2020م (23) وصفاء الحمادي 2018م (15) وانتصار الياس 2018م (8) وایمان الشیخ 2016م (9) وسماح الفتلى 2015م (12) و احمد عطا حاج 2014م (4) و يوسف قطامي 2013م (26) و كانديدو وزملائه (candido) 2007م (26) و كامل قصوه 2006م (19) وهونغ (huang) 2000م (27)

### هدف البرنامج :

والذى يتمثل في إكساب التلاميذ الجوانب المهاريه لبعض مهارات العاب القوى قيد البحث من خلال استخدام اسلوب التعلم المدمج القائم على اسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك

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

فى ان يكون التلميذ قادرا على أن يودى و يعرف الجوانب المهايره من نواحي وخطوات فنية فى العاب القوى كعدو 100متر 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 الثاني الاعدادي
  - ان يتتناسب محتواه على قدرات أفراد عينة البحث ومرؤنة البرنامج وقبوله للتطبيق
  - ان يتتوفر لديه الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
  - ان يتميز بالتلرج من السهل إلى الصعب
  - ويناسب المرحلة السنوية وان يتتنوع 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 تفريذه
  - ان يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ و ان ينمى قدرات التلاميذ مما يدفعهم إلى الإبتكار

**محتوى البرنامج التعليمي :**

تم وضع محتوى البرنامج التعليمي يتماشي مع العاب القوى للفصل الدراسي الاول لصف الثاني الاعدادي وهو عدو 100 متر والرمي والوثب الطويل

**الإمكانيات الالازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي :**

راعي الباحثين علي أن تكون أساليب ووسائل تنفيذ البرنامج التعليمي تكون مناسبة لتنفيذها ومراعية للمرحلة السنوية ولطبيعة مقرر العاب القوى ، وتمثلت هذه الوسائل والإمكانيات فيما يلي :

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

**أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج :**

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

التعليمية طبقاً لمقرر العاب القوى والتي تمثلت في استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك ، أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب التقليدي (الشرح والإلقاء) .

**الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :**

قام الباحثون تحديداً الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترن وفقاً لطبيعة الفصل الدراسي الأول للعام ١ (2020م - 2021م) م بواقع (6) أسابيع كل أسبوع حصه وزمنها (45) دقيقة وقد طبقت الحصص على كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث لا يوجد اختلاف في محتوى الوحدات التعليمية إلا في أسلوب التدريس المستخدم فالمجموعة التجريبية

**قيادات تنفيذ البرنامج التعليمي :**

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

**أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج التعليمي المقترن :**

تمثل أساليب التقويم التي يمكن استخدامها في البرنامج التعليمي المقترن فيما يلى إختبار التحصيل المعرفي والمهارى والبدنى قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية .

**الدراسات الاستطلاعية :**

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات ( الذكاء - الاختبار المهارى ) قيد البحث وذلك في الفترة من 17/10/2020م حتى 27/10/2021م، وذلك على عينة قوامها (20) طالباً كعينة إستطلاعية وذلك بهدف تقيين جميع الوسائل والاختبارات المستخدمة في هذه البحث وقد أسفرت تلك الدراسة عن التأكيد من صلاحية الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث انها مناسبة مقياس الجانب المهارى مناسبة لزمن الدرس لتنفيذ اسلوب التعلم التعاوني واسلوب حوض السمك على درس التربية الرياضية

### الدراسة الأساسية للبحث :

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

- **الإعتدالية 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 اعتدالية البيانات و الجدول رقم (6) يوضح ذلك

#### جدول رقم (6)

#### الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعة البحث الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات  $N=60$

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

يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ، ويوضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتماثل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين  $(3\pm)$  مما يعطي 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 وجدول (7)يوضح ذلك.

## جدول (7)

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

ن=30

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

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

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

### القياس البعدي :

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

### المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

و قد تم حساب المعالجات الأحصائية التالية :

- |                   |                     |                        |
|-------------------|---------------------|------------------------|
| 3. اختبار(ت).     | 2. معامل الآلتاء .  | 1. المتوسط الحسابى .   |
| 6. النسبة المئوية | 5. معامل الإرتباط . | 4. الوسيط الحسابى .    |
|                   | 8. اختبار (ف).      | 7. الأنحراف المعيارى . |

### عرض النتائج ومناقشتها :

#### جدول رقم (8)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة(ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية لاختيارات الاداء المهارى لألعاب القوى قيد البحث

$n=30$

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

قيمة (ت) الجدولية عندى مستوى دلالة  $1.69=0.05$

حجم التأثير ل Kohen: 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 إختيارات المهاريه قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) وأن قيم حجم التأثير فى إختيارات المهاريه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة (اسلوب التعلم المدمج باسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك ) على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

ويرجح الباحثين ان هذا التأثير الفعال ناتج عن استخدام اسلوب التعلم المدمج (باسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك) على التلاميذ لتعليم مهارات العاب القوى قيد البحث وهذا يعني ان الاسلوب التعلم المدمج الذى استخدم اسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك ساهم مساهمة فعالة فى تحسن متغيرات المهاريه لدى تلاميذ الصف الثاني الاعدادى حيث روعى فى إعداد واستخدام اسلوب التعلم المدمج (باسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك) الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالأداء المهارى للطلاب وإثارة الدافعية تجاه التعلم المدمج القائم (باسلوبى التعلم التعاوني وحوض السمك) مما كان له اكبر الآثر فى إهتمام التلاميذ بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمي واستخدام عنصرا التشويق والاثارة وتوفير الوقت والجهد ومراعاه الفروق الفردية بين التلاميذ وساعدت على زيادة الملاحظة والتامل والتركيز والإدراك والتعاون بين التلاميذ والتأثير الفعال هذا يكمن فى استخدام التعلم المدمج القائم باسلوبى (التعلم التعاوني وحوض السمك) تدريس العاب القوى والذى أشار اليه كلا صفاء الحمادي 2018م (15) احمد حاج 2014م (4) و محمد خلف 2005 م (21) صالح العيسوى 2003 م (16) ان التعلم المدمج له تأثير فعال على تنمية المهارات الحركية للمهارات الرياضية المختلفة كالجري والوسب والرمي والكرة الطائرة وكرة السلة و الحركات الاساسية

وأتفقنا ايضا نتاج البحث مع ما حقه اسلوب التعلم التعاوني من نتائج فعالة وایجابية على بعض المجالات والأنشطة المختلفة في دراسة كلا من ايمان الشيخ 2016م (9) واسماعيل غصاب 2007م (6) والتي تناولت النتائج الايجابية والفعالة عن استخدام اسلوب

التعلم التعاوني في الجانب المهارى والبدنى، كما اتفق كلا من انتصار فاروق الياس 2018 (8) ويوسف قطامي 2013 (24) التي تناولوا تأثيرات اسلوب حوض السمك ومدى فاعلية ذلك الاسلوب التعليمى في التعليم وخاصة في 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 والإنحراف المعيارى وقيمة(ت) وجام التأثير بمعادلة كوهين لقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لإختيارات المهاريه والمعرفيه

ن=30

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

قيمة (ت) الجدولية عندي مستوى دلالة  $1.69=0.05$

حجم التأثير ل Kohens: ضعيف = 0.2      عالى = 0.8      متوسط = 0.5

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 الاختبار المهاريه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي . وأن حجم تأثير البرنامج المستخدم فى المنهج المعتمد استخدامه للمجموعة الضابطة قوى .

وتشير تلك الفروق الى ان البرنامج بالطريقة التقليدية له تأثيرفعال على تعلم المهارات فى العاب القوى (قيد البحث) ويعنى الباحثون ذلك التأثيرالفعال الى طريقه المعلم فى التدريس عن طريق الشرح اللغوى وأعطاء نموذج للمهارات قيد البحث هذا بالإضافة الى تعود التلاميذ من

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

### جدول رقم (10)

#### المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة(ت) وجام التاثير بمعادلة كوهين لقياس البعد للمجموعتين التجريبية والضابطة لإختبارات المهاريه

ن=30

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

قيمة (ت) الجدولية عندى مستوى دلالة  $2.04=0.05$

حجم التاثير لـ كوهين: ضعيف = 0.2      عالى = 0.8      متوسط = 0.5

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعد للمجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع إختبارات المهاريه قيد البحث لصالح القياس البعد للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وأن قيم حجم التاثير فى إختبار إختبارات المهاريه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التاثير النسبي على المتغير التابع للمعالجة التجريبية المستخدمة (اسلوب التعلم المدمج باسلوب التعلم التعاوني وحوض السمك) وأن حجم تأثيره قوى

وهذا يبين لنا ان هناك موشر واضح الى تفوق اسلوب التعلم المدمج باستخدام التعلم التعاوني وحوض السمك عن الطريقة التقليدية في استخدامهما لشرح المنهج من الناحيه المهاريه مما يحقق مستوى أداء أفضل في جميع المهارات العاب القوى قيد البحث ،

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

- اتاحة الفرصة لتلاميذ
- المرونة الكافية لتلاميذ
- يركز على دور التلاميذ النشط من خلال الانشطه الفردية والتعاونية والتنافسية
- التعلم من خلال العمل والتدريب
- زيادة الدافعية وإكتساب المزيد من المعرف .
- توفر الوقت والجهد والإثارة والتشويق .
- مراعات الفروق الفردية

كذلك يتفق مع كلا من احمد حاج 2014م(4) ومحمد خلف 2005 م (21) ان التعلم المدمج ذو تاثير فعال على تتميمه 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) فى ان التعلم التعاوني له تاثير فعال على تحسين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الرياضة ونحو المادة التعليمية و تعمل على تحقيق الهدف منها ويتفق ايضا معا احمد ابو بكر(2011م) الى ان التعلم التعاوني هو احد الالاليب التي تقوم على المجموعات الصغيرة من اجل تحقيق هدف معين (2 : 6)

كما يشير كلا من ونوارة عبدالله 2020م (23) انتصار فاروق 2018 م (8) وسماح الفتلى 2015 م (12) ويوفى قطامي 2013م (23) و كانديدو وزملائه (candido 2007م

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

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

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

### الاستنتاجات

فى ضوء حدود وفرضيات البحث والنتائج التى تم التوصل اليها استنتاج 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 التجريبية التى استخدمت التعلم المدمج بين استراتيجية حوض السمك واسلوب التعلم التعاونى على المجموعه الضابطه مما يدل على فاعلية التعلم المدمج وتأثيره فى تعلم الطلاب

### الوصيات

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 فاعلية فى النتائج ، وماله من تأثير ايجابى على التفاعل المباشر بين المتعلم والماده التعليميه .
- اجراء دراسات مماثله على انشطه رياضيه مختلفه وعلى مراحل سنيه متتنوعه لمواكبة التطور الحادث بالدول المتقدمه ورفع كفاءة العمليه التعليميه
- عقد دورات تدريبيه لتدريب مدرسين التربية الرياضيه على كيفية استخدام التعلم المدمج بين التعلم التعاونى واستراتيجية حوض السمك
- اجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم استراتيجيات التدريس الحديثه مع توفير مع ت توفير الاجهزه والادوات اللازمه بعرض رفع كفاءة العمليه التعليميه عند تدريس التربية الرياضيه

## المراجع والمصادر

## المراجع العربية :

1. احلام دار عزيز : تصميم برنامج قائم على التعلم المدمج واثره في التحصيل المعرفي والاحتفاظ به لبعض اجهزة الجيمانستك لدى طلاب التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، العراق .
2. احمد جوده ابو بكر : اسلوب التعلم التعاوني واثره على نواتج التعلم لمقرر طرق تدريس التمرينات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنى سويف .
3. احمد عبد الفتاح حسين : فاعالية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقه التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الانجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
4. احمد عطا حجاج (2014م) : تاثير التعلم المدمج على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب الفرقه الثالثه كلية التربية الرياضية جامعة الازهر ، رسالة ماجستير غير منشورة - و جامعة حلوان .
5. احمد محمد العقاد : تاثير استخدام التعلم التعاوني على مستوى الاداء المهارى وتقدير الذات المهاريه فى كرة القدم لتلاميذ الصم والبكم ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية بابو قير العدد 57، تربية رياضية الاسكندرية .
6. اسماعيل غضاب محمود : اثر استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تطوير المهارات الحركيه الاساسيه في درس التربية الرياضيه ، مجلة علوم التربية ، العدد 13 ، كلية التربية ، قطر .
7. اناس ابو العلا محمد : استخدام جين الاداء ANG كمحدد بيولوجي لمسابقات المسافات القصيرة وعلاقته بالمستوى الرقمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بكلية التربية الرياضية ، جامعة

8. انتصار فاروق الياس : تاثير استراتيجية حوض السمك فى تنمية الاداء المهارى لبعض المهارات الاساسية لكره الطائرة لدى طالبات الصف الثاني المتوسط- رساله ماجستير غير منشورة - جامعة الموصل - العراق .
9. ايمان فرج الشيخ : تاثير استخدام التعلم التعاونى على بعض مهارات الكره الطائرة ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة كفرالشيخ .
10. زكي محمد حسن (2000م) : الكره الطائرة ، تقنيات حديثه فى التعليم والتدريس ، ملتقى الفكر و الاسكندرية .
11. سعاده جودت واخرون : التعلم النشط بين النظريه والتطبيق ط 1 - دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن .
12. سماح عبد الكريم الفتلى : استراتيجية حوض السمك وفاعليتها فى تنمية المهارات العقليه لطلبة قسم الفزياء وتحصيلهم الدراسي ، العدد 22، مجلة كلية التربية للعلوم والانسانية ، جامعه بابل ، العراق .
13. سميحة نجاح محمد : نظام تقويمى باستخدام المنحنى الخصائص لдинاميكية اداء الوثب الطويل ، رساله ماجستير غير منشورة ، كفر الشيف اختبار الذكاء العالى (تطبيقات وتعليمات ) ، دار النهضه العربية ، القاهرة .
14. السيد محمد خيري : تاثير استخدام التعلم المدمج على مستوى الاداء لمهارات العدو 100متر ماجستير غير منشور - كلية التربية الرياضيه جامعه كفر الشيف .
15. صفاء محمود الحمادى : اثر استخدام التعلم التعاونى على التحصيل فى مادة العلوم ، المجله التربويه ، جامعة الكويت .
16. صلاح محمود العيسوى : تاثير التدريس باستخدام استراتيجيات التعلم التعاونى على مستوى الاداء المهارى واتجاه الطالبات نحو رياضة
17. غادة خصاونة  
محمد ذيابات  
محمد ابو الكشك (2010م)

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

النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي (التكنيك العملى  
العضلى - الاصابات الشائعه - و القانون الدولى دار  
الوفاء لدنيا الطباعه والنشر ، الاسكندرية .

اثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على مستوى  
الاداء المهارى والتحصيل المعرفى لبعض مهارات الجمباز  
لطلاب كلية التربية الرياضية مجلة نظريات وتطبيقات كلية  
التربية الرياضيه بابو قير، العدد 5 ، تربية رياضية  
الاسكندرية .

تأثير استخدام التعلم التعاوني على التعلم والاتجاه نحو  
بعض مسابقات العاب القوى لطلاب المرحلة الثانوية ،  
مجلة بحوث التربية الرياضيه ' العدد 26(63) جامعة  
الزقازيق .

تأثير استخدام اسلوبى التعلم التعاوني والتعلم للاتقان على  
مستوى الاداء المهارى فى تنس الطاوله رساله دكتوراه -  
جامعة حلوان .

فاعلية استراتيجية حوض السمك فى تدريس العلوم لتنمية  
فهم طبيعة العلم وعملياته لدى طلاب المرحلة الاعدادية ،  
رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة قناه السويس .

فاعلية استراتيجية حوض السمك فى تدريس ماده علم  
الاجتماع لتنمية ثقافة الحوار لدى طالبات الصف الثاني  
الثانوى العام ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
جامعة حلوان .

استراتيجيات التعليم والتعلم المعرفيه (دار الميسره للنشر  
والتوزيع ، عمان) .

18. فراج عبدالحميد توفيق :  
(2004م)

19. كامل عبد المجيد فقصوة :  
(2006م)

20. محمد احمد الظهراوى :  
(2003م)

21. محمد محمد عبدالله خلف :  
(2005م)

22. مروة على السيد (2011م) :

23. نوراه عبدالله محمد :  
(2020م)

### 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, Cynthia (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.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 المنشطة العنقية من الدرجة الاولى

\* أ.د / عبد الحليم مصطفى عكاشه

\*\* د / احمد ابراهيم 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 عبد الرحمن زاهر (2013) ان العمود الفقري عمود من متعدد يقع في المحور الرأسي الخلفي للجسم ويرتبط الطرف العلوي بالسفلي فتتصل به الجمجمة من أعلى القفص الصدري بالمنطقة الصدرية والوحوض في المنطقة العجزية عن طريق مفاصل زلالية وليفية ولها تأثير هام وفعال على الأجهزة المتصلة به لذا فهو المقياس الذي تحكم به اعتدال القامة ، ويعود الداعمة التي يرتكز عليها الهيكل العظمي 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. (30: 8)

### ال الفقرات العنقية :

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

#### أ- الفقره العنقية الأولى (الحامله )

تسمى بالفقره الحامله لانها تحمل الجمجمه ولا يوجد لها جسم ويتخد جسمها مع الفقره العنقية الثانيه ، ويوجد بها نتوء خلفي صغير بدل النتوء الشوكي ، وهذا يعطى للجمجمه مدى حركي أوسع ،

\* أستاذ إلإصابات 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 العلوي مقعر وكبير ويتمفصل مع سطح مفصلي مدبب مقابل له في قاعده الجمجمه.

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

تسمى بالفقرة المحوريه لأن لها جزء محوري الشكل فوق جسمها يسمى السن ( هو جسم الفقره الأولى)، وبها نتوء شوكى كبير ومشكوك ، ولها جسم صغير نسبيا ، والقناه الفقريه بها كبيره.

#### ج - الفقره العنقية السابعة

جسم الفقرة اكبر حجما من الفقرات العنقية السابقة، والنتوء الشوكى بها اكثرا طولا وغير مشقوقة ، التقب الشريانى بها صغير. ( 36 : 35 - 6 )

#### أسباب الام الرقبة:

- 1- الاستعمال الخاطئ للرقبة.
- 2- إصابات الرقبة ( إصابات الملاعب - حوادث المرور ) .
- 3- وضع الجسم (الوضع الخاطئ للقامة).
- 4- الضغوط العصبية.
- 5- الخشونة.
- 6- الانزلاق الغضروفى.
- 7- التقلصات العضلية المزمنة.
- 8- مرض الروماتيد. ( 9 : 52 )

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

أن التأهيل هو إعادة الوظيفة أو المحافظة على الجزء المصابة بحيث يستطيع الفرد أن يؤدي احتياجاته اليومية بسهولة ويسهل كما أنه يعمل على إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بعد الإصابة ولذلك يختلف التأهيل العام عن التأهيل الرياضي في 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 تؤدى عن طريق التمرينات المقننة المعتمدة على قياسات علمية مختارة لغرض إرجاع الجزء المصاب إلى حالته الطبيعية كما أمكن الوصول إلى أعلى مستوى صحي ممكناً ( 3 . (40:

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

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج حركي على الالم المنطقه العنقية من الدرجة الأولى الناتجة عن ضعف عضلات الرقبة لعدم ممارسة النشاط الرياضي التعرف على برنامج التاهيل الحركي على درجة الالم

### فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبياني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البياني وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البياني والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الالم للفقرات العنقية.

### وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

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

- **هدف الدراسة:** التعرف على مدى تاثير برنامج علاجي بدني حركي بصاحبة الحجامة على الام الفقرات العنقية، المنهج التجاري.
- **منهج الدراسة :** المنهج التجاري وذلك لملائمه طبيعة البحث.
- **مجتمع الدراسة:** 37 مصاب بالإنللاق الغضروفي العنقى 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 المقترن الى اختفاء الالم 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 التتباعية 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

### تجير الالم بعضلات المنطقة العنقية "

- **هدف الدراسة :** الى بناء برنامج تاهيلي لعلاج نقط تجير الالم لعضلات المنطقة العنقية.
- **منهج الدراسة :** المنهج التجاري باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- **مجتمع الدراسة:** 20 من المرضى المصابين بالام 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 لعضلات العاملة على الرقبة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

3. دراسة اقبال رسمي محمد (2009) (4) بعنوان "تأثير برنامج علاجي مقترن على تخفيف الآم المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة"
- هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج علاجي مقترن على تخفيف الآم المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة.
  - منهج الدراسة : المنهج التجاري .
  - مجتمع الدراسة: 30 من السيدات اللاتي تتراوح اعمارهن بين 40-45 سنة ويعانون من الآم المنطقة العنقية.
  - أدوات جمع البيانات : جهاز التنسوميتر لقياس القوى العضلية ، جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
  - نتائج الدراسة : يؤثر البرنامج العلاجي المقترن تائيا 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 والتمرينات المنزلية على الألم والنشاط اليومى والوظيفة الالارادية على المرضى الذين يعانون من متلازمة الام الرقبة.
- هدف الدراسة: ما اثر استخدام التدليك والتمرينات المنزلية على الألم والنشاط اليومى والوظيفة الالارادية على المرضى الذين يعانون من متلازمة الام الرقبة.
  - منهج الدراسة: المنهج التجاري 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 للنقط 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 العالى %

5. دراسة DEBRE, ECE, et al (2014) (11) بعنوان: فعالية تمارين الاستقرار العنقى والكتفى مع أو بدون تدليك الأنسجة الضامنة لعلاج اللام الرقبة والقلق ونوعية الحياة في المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الميكانيكية المزمنة

- هدف الدراسة: ما فعالية تمارين الاستقرار العنقى والكتفى مع أو بدون تدليك الأنسجة الضامنة لعلاج اللام الرقبة والقلق ونوعية الحياة في المرضى الذين يعانون من آلام الرقبة الميكانيكية المزمنة.

- منهج الدراسة: المنهج التجاربى وذلك لملائمة طبيعة الدراسة

- عينة الدراسة: 60 مريضاً من المصابين بالام المنطقه العنقى والكتفين والقلق

- نتائج الدراسة: ظهرت المقارنة بين المجموعات أن الفرق الكبير في شدة الألم ، وقلق الحالة والصحة العقلية كانت لصالح المجموعة التجريبية اقتربت الدراسة أن تمارين الاستقرار مع التدليك قد تكون مفيدة لعلاج المرضى الذين يعانون من اللام الرقبة المزمنة

6. دراسة Rain Ville et al (1996) (12) بعنوان: المعاناة التي يعانيها الأفراد من الام الرقبة .

- هدف الدراسة: التعرف على مدى الشكوى ومعاناة المرضى من الام الرقبة ومدى تأثير ذلك على أداء الشخص المريض والتعرف على افضل الوسائل العلاجية والوقائية لمثل هذه الحالات.

- منهج الدراسة: المنهج التجاربى وذلك لملائمة طبيعة الدراسة

- عينة الدراسة: (20)" فرد مصاب بالام الرقبة.

- نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة ان الجراحة لهذه الحالات قد لا تفيد الا في حدود ضيقه ، واصوا بضرورة استخدام التمارينات العلاجية ووسائل العلاج الطبيعي باعتبارهم افضل الوسائل الامنة لتخفيف تلك الالام وزيادة قوة عضلات الرقبة والعضلات المحيطة بها وزيادة المدى الحركى ومرنة الفقرات.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة بأسلوب القياس ( القبلي - البيني - البعدى ) وذلك لملائمة طبيعة هذا البحث.

**مجالات البحث:**

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

2 \_ المجال الجغرافي : تم إجراء البرنامج المقترن، وذلك في مركز الامل للتاهيل والعلاج الطبيعي بمحافظة كفر الشيخ.

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

**مجتمع وعينة البحث:**

عينة عمدية قوامها (20) حاله من المصابين الذكور الذين يعانون من الام المنطقه العنقية من الدرجة الاولى الذي تتراوح اعمارهم من سن 30 الى 40 سنه 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 التاهيليه، المساج)

**شروط اختيار العينة :**

تتطاب طبيعة هذا البحث ان يتوافر الاتى :

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

2- رغبة عينة البحث من المصابين باللام المنطقه العنقية من الدرجة الأولى في التاهيل بأحد البرامج المقترنة واللتزام اثناء تطبيق البرنامج التاهيلي

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

علاجي اخر (تاهيلي - طبى )

4- الانظام في البرنامج المقترن طوال فتره اجراء التجربه .

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

### وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استماره جمع البيانات الشخصية للمصابين. (مرفق3)

- استماره استطلاع راي الخبراء في البرنامج التاهيلي ومحاوره. (مرفق2)

- البرنامج التاهيلي المقترن. (مرفق6)

- استمارة تسجيل القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث(مرفق4)

- استمارة تشخيص درجه الألم. (مرفق5)

### مراحل عمل البرنامج:

قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية تهدف للتعرف على مدى صلاحية البرنامج المقترن للتطبيق من خلال خبراء متخصصين (مرفق1) ، ثم قام بتطبيق البرنامج على ثلاث مراحل كل مرحلة مدتها (شهر) تحتوى كل مرحله على

( 12 ) جلسة بمعدل ثالث جلسات كل أسبوع ويختلف زمن وشدة التمرينات على حسب كل مرحلة

### أولاً : المرحلة الأولى

وهي عبارة عن 12 جلسة بموجب ثالث جلسات في الأسبوع على ان تكون مدة الجلسة 30 دقيقة

كما هو موضح في مرفق (6)

اهداف المرحلة الأولى :

1- تتبیه الجهاز العصبي والمراكز الحركية

2- امكانية اداء التمرينات في هذه المرحلة يساعد المعالج كما يمكن اداء مجموعة

3- تمرينات قوى ثابتة متدرجة في شدة الحمل وبعض تمرينات المرونة بهذه المرحلة

**ثانياً : المرحلة الثانية**

وهي عبارة عن 12 جلسة بموجب ثلاث جلسات في الأسبوع على ان تكون مدة الجلسة 40 دقيقة  
كما هو موضح في مرفق ( 6 )

**اهداف المرحلة الثانية**

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

**ثالثاً : المرحلة الثالثة**

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

Stander Deviation	- الانحراف المعياري	- Mean.
Paired Samples T test	- اختبار (ت) الفروق للفوارق القبلية البعدية.	- الوسيط. Median.
T test independent Samples	- اختبار (ت) لمجموعتين مختلفتين	- معامل الانتواء. Skewness
The percentage of improvement	- نسبة التحسن %	- معامل التقطح. Kurtosis
		- النسبة المئوية %
		- درجة التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج :

## عرض النتائج:

من خلال هدف البحث وفرضية والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبيها في جداول ومعالجتها احصائيا ظهرت نتائج البحث كما يلى:

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

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبياني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البياني وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البياني والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الألم للفقرات العنقية.

## (1) جدول

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

ن = 10

القياسات	الدلالات الإحصائية	مجموع المربعات (القياسات الثلاثة)	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (إيتا <sup>2</sup> )
درجة الألم	التأثير بين القياسات	378.08	1	378.08	378.08	0.00	0.97
	الخطأ للعامل بين القياسات	11.68	9	1.30	*291.45		
داخل القياسات	التأثير داخل القياسات	72.80	2	36.40	*61.23	0.00	0.87
	الخطأ للعامل داخل القياسات	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 احصائية بين القياسات المتكررة في قياس درجة الألم حيث كانت قيم (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى =0.05 (5.12)، ويتبين وجود فروق دالة احصائية 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 (ایتا2) بلغت على التوالى (0.97، 0.87 و 0.50) مما يدل على أن تأثير المتغير التجربى المستقل قيد البحث كان مرتفعا فى هذا القياس.

### جدول (2)

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

ن=10

الدالة	مستوى الدالة	الفرق بين المتوسطين	القياسات المتكررة	القياسات
دال	0.00	*2.200	بينى	درجة الألم
دال	0.00	*3.800	بعدى	
دال	0.00	*2.200-	قبلى	
دال	0.00	*1.600	بعدى	
دال	0.00	*3.800-	قبلى	
دال	0.00	*1.600-	بينى	

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

### جدول (3)

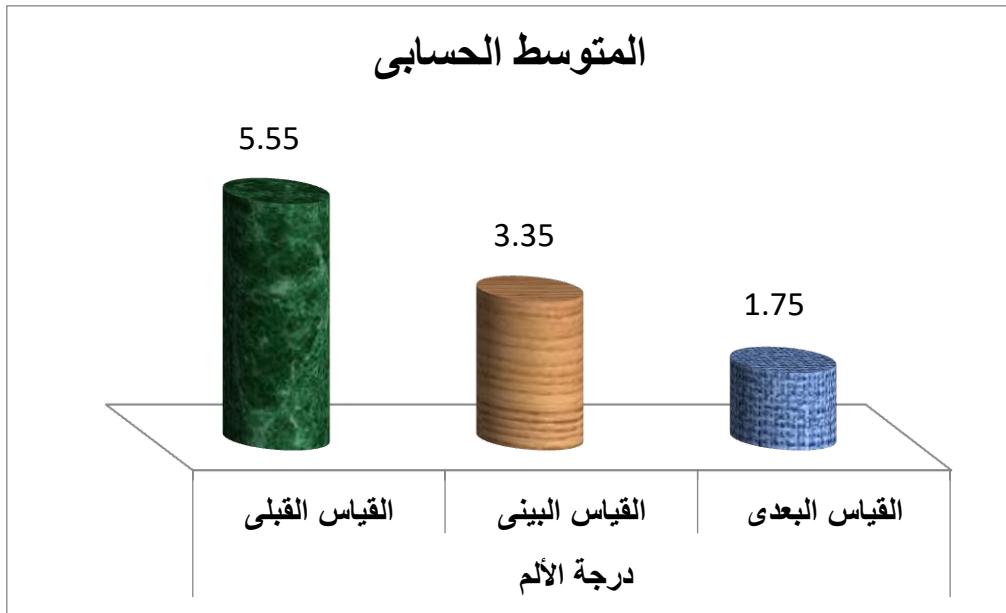
يوضح نسبة التغير بين متوسطات القياسات المتكررة فى قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية

ن=10

نسبة التحسن %		الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الدلائل الاحصائية
البعدى	البينى				القياسات
%68.47	%39.64	0.55	5.55	القياس قبلى	درجة الألم
%47.76		0.85	3.35	القياس بينى	
		1.21	1.75	القياس بعدى	

يتضح من جدول (3) الخاص بالفرق بين متوسطات القياسات المتكررة (القياس قبلى، القياس بينى، القياس بعدى) وجدول (2) والخاص بنسب التحسن للمجموعة التجريبية فى 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 البعدى، القياس البيني لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن 47.76%， كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدى لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن .%68.47



شكل بياني ( 1 ) يوضح متوسطات القياس القبلي والبينى والبعدى فى قياس درجة الألم للمجموعة التجريبية .

#### مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج وفي ضوء مشكلة البحث واهدافه وتساؤلاته 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 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 البعدى، القياس البيني لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن 47.76%， كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدى لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن 68.47%.

يتضح ذلك من الجدول (2) ،(3)نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى قياس درجة الألم أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البيني لصالح القياس البيني وبنسبة تحسن 11.30%， و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى، القياس البيني لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن 34.31%， كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، القياس البعدى لصالح القياس البعدى وبنسبة تحسن 41.74%.

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

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

ان التمرينات العلاجية والتلليك لفترة قصيرة يعمل على خفض نسبة الألم ونشاط الدورة الدموية في منطقة الإصابة وتعمل أيضا زيادة القوة العضلية والمرنة وانخفاض نسبه الألم هذا يتقد مع نتائج كل من إقبال رسمي محمد (2009) م ( 4) أحمد سلامه علي محمد (2010) (1) احمد عبدالرحمن محمد على (2014) م ( 2) إن التمرينات التأهيلية والتلليك تحسن درجة الألم للفقرات العنقية ويساعد في الوصول الى النتيجة المراد الوصول اليها وهذا لرجوع الوظائف الطبيعية لوضعها الطبيعي مرة اخرى لذا فإن استخدام البرنامج التأهيلي المقترن

ادى الى تحسن درجة الألم للفقرات العنقية للمجموعة التجريبية التي أجرى وأظهر هذا التقدم الملاحظ 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 المقترن فورا بعد الإصابة وقبل وصولهم الى تيبس مفاصلهم وضعف العضلات.
2. عدم اللجوء للعمليات الجراحية قبل تنفيذ البرنامج ومعرفة نتائجه .
3. اجراء مزيد من الدراسات في تأهيل مثل هذه الحالات .
4. الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترن قيد البحث للعمل على بناء وتصميم برامج اخرى مشابهة على اسس علمية مناسبة للمراحل السنوية 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 التاهيلي المقترن وذلك لمحافظة على ما تم تحقيقه من تقدم .

### المراجع :

#### أولاً : المراجع العربية :

1. **احمد سلامة على** : برنامج تاهيلي لعلاج نقط تفجير الالم بعضلات المنطقة العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة .
2. **احمد عبد الرحمن محمد** : تأثير برنامج علاجي بدني حركي بصاحبة الحجامة على الام الفقرات العنقية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
3. **أقبال رسمي محمد** : الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر ، القاهرة.
4. **أقبال رسمي محمد** : تأثير برنامج علاجي مقترن على تخفيف الام المنطقة العنقية للسيدات ما بين سن 40-45 سنة ، بحث منشور بالمجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
5. **الين وديع فرج (2000م)** : اللياقة الطريق الى الحياة العصرية، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
6. **حمدى احمد وتوت** : تمرينات الاطاله والمرone (وصف تشريحى - اختبارات ) الطبعه الأولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
7. **صالح بشير سعد** : القوام وسبل المحافظه عليه ، دار الوفاء لدنيا الطباعه والنشر ، الاسكندرية.
8. **عبدالرحمن عبد الحميد زاهر** : علم التشريح الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
9. **محمد فتحى هندي** : علم التشريح الطبى للرياضين، دار الفكر العربى، القاهرة.

## 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 عط الله

## مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمد 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.

(13: 15)

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

يعد الأمن النفسي حالة من الطمأنينة النفسية وشعور الفرد بأنه محظوظ ومحبوب ومحظوظ 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 نفسيتهم بناءً سليماً أصبح موضوع اهتمام المجتمع المشتغلين بال التربية وعلم النفس في التطور والمتغيرات المحيطة بالمجتمع والأمن النفسي التي تهيء للفرد حياة مستقرة يشعر بالسعادة والرضا. (45: 1)

إن الحالة النفسية التي يعيشها الإنسان تتعكس 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. (60: 14)

\* أستاذ البحث المترفرغ 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 تربية الفرد تربية متكاملة من جميع النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية والنهوض بالفرد ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع، وتعتبر إحدى وسائل التهذيب التي تستخدم النشاط الجسmini البناء مما يكون له أثر فعال في تربية أعضاءه وأجهزة الجسم وما يحده من تأثير على سلوكه كمواطن نافع لنفسه وللمجتمع. (22: 13)

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 الإلحاد والفشل الدراسي حيث يصبح معيقاً لمسيرة الطالب 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 وال الحاجة إليه:**

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

### **فرضيات البحث:**

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

- وجود علاقة ارتباطية بين محاور الامن النفسي والتحصيل الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

### **المصطلحات المستخدمة في البحث:**

#### **الأمن النفسي:**

هو حالة نفسية يشعر الفرد من خلالها بالطمأنينة والامان والراحة النفسية والاستقرار و الشعور بالخوف أو الخطر والقدرة على المواجهة دون حدوث أي اضطرابات أو خلل. (29:4)

#### **التحصيل الدراسي:**

هو مستوى النجاح الذي يصل إليه الطالب في المجال التعليمي بصفة عامة (أجري) (1)

#### **الدراسات المرتبطة:**

#### **اولاً: 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 مقاييس الأمن النفسي ، مقاييس الطموح. إعداد الباحث وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات طلبة الثانوية العامة من أفراد العينة العاديين وبين متوسطات أقرانهم أبناء الشهداء في مقاييس الأمن النفسي.

##### **2. دراسة عبدالله حمدان السهيلي (2005م) (5)**

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

الوصفى، كما يستخدم 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 الأمان النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع ، توجد علاقة إرتباطية دالة بين مستوى الأمان 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 بالامن النفسي لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية، وتهدف الي الكشف عن العلاقة بين مركز السيطرة الضبط والامن النفسي لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية في أمانة العاصمة استخدم المنهج الوصفي اختيرت للبحث عينة رئيسية بالطريقة العشوائية قام الباحث بتصميم مقياسين أحدهما لقياس مركز السيطرة الضبط والآخر لقياس الامن النفسي واسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مركز السيطرة الضبط 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 الضبط والامن النفسي تبعا للمرحلة الدراسية الاساسية والثانوية ولصالح المرحلة الثانوية 0 يسهم مركز السيطرة داخليا - خارجيا في تحديد الشعور بالامن النفسي .

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

- بعنوان برنامج ترويحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ، وتهدف الدراسة الي التعرف على تأثير البرنامج ترويحي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ ،استخدمت الباحثة المنهج التجربى ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية ، و تكونت عينته الدراسة من (82) طالب تم اختيارهم بالطريقة العدمية من بين طلاب الفرقه 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 الترويحي المقترن.

## 5. دراسة جميل الطهراوى (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 وطالبه من ثلاث جامعات (غزيه) الجامعة الإسلامية - جامعة الأقصى - جامعة القدس المفتوحة وكان أهم نتائجها الكشف عن وجود ارتباط دالاً إحصائياً بين الأمان النفسي والإتجاه نحو الانسحاب، وأن مستوى الأمان النفسي ارتبط طردياً بإيجابية الإتجاهات، كما أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً في الأمان النفسي بين الطلبة، تبعاً لخطورة منطقة سكن الطالب لصالح سكان المناطق الحدودية والمناطق القريبة من المستوطنات والمناطق التي أُجتهدت أكثر من مرة في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً، حسب متغيري الجنس (طالب/طالبه) وتتعرض أفراد أسرة الطلاب لأخطار الاحتلال (المتضاربين/غير المتضاربين)

## ثانياً: الدراسات الأجنبية.

## 1. دراسة جوشى joshi (1985م) (18)

التعرف على طبيعة العلاقة بين الشعور بالأمن النفسي والتحصيل الأكاديمي واستخدم الباحث مقياس الشعور بالأمن النفسي، وبلغ قوام العينة (240 طالباً) و(120 طالبة) من حصلوا على درجات عالية واعتبروا من ذو الأمان النفسي العالي (120) اعتبر الأمان النفسي لهم واطئاً ، 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 الاحتلال 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 فوجرتى وابت vogartyb- white (1994) (102) (16)

- بعنوان " الاختلافات بين القيم والشعور بالأمن النفسي والتواافق لدى الطلاب المحليين والأجانب في أستراليا" وتهدف الدراسة إلى التعرف على الإختلافات بين القيم والشعور بالأمن النفسي و التواافق لدى الطلاب المحليين والأجانب في أستراليا وكانت العينة تتكون من (218) طالبا منهم (112) طالبا أستراليا (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 لمناسبيه 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 مؤدية قدرها (31.3%)، من مجتمع الدراسة.

كما تم اختيار (16) من الطلاب بنسبة مؤدية قدرها ( 5.51 % ) بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية

**وسائل جمع البيانات:**

- مقياس الامن النفسي (اعداد هدى الشميري) (اسيا بركات) مرفق 1
- **أهداف المقياس:**

تشخيص الامن النفسي لدى العديد من الفئات الالكلينكية في مجال صحة، مرض ذوى الاحتياجات الخاصة في مجال البحوث النفسية والاجتماعية، في جميع المراحل العمرية للفرد ابتداء من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشيخوخة.

**وصف المقياس**

تحتوي الاستمارة على (4) محاورو (54) عباره:

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 النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض درجة الامن النفسي وهي على النحو التالي:

- 131-162 أمن نفسي مرتفع جدا

- 97-130 أمن نفسي مرتفع

**المعالجات الاحصائية:**

اعتمد الباحثون على الأساليب الاحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات احصائياً 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)، التقطيع

**عرض ومناقشة النتائج:**

1. توجد علاقة ارتباطية موجهة دالة احصائياً بين درجات الامن النفسي لطلاب الفرقة الرابعة بالكلية ودرجاتهم في التحصيل الدراسي

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفاطح لدرجات الطلاب على  
محاور مقياس الأمن النفسي ودرجات التحصيل الدراسي  $N=90$

المحاور	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	التفاطح	الإلتواء	م
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 والوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث (الطلاب) في محاور مقياس الأمن النفسي ودرجات التحصيل الدراسي ويتبين أن قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهي أقل من حد معامل الإلتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتماثل البيانات تحت المنحني الاعتدالي مما يعطي 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  $N=90$

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

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 نفسيا 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 الأفراد تساعد على تزايد المفاهيم عن الدات أثر ايجابية ويكونوا أكثر شعور بالامن من ذوي الدرجات المتوسطة والمنخفضة

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

ويضيف جميل الطهراوى (2007) (3) أن الامن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية غير لحياته معرضة للخطرن والإنسان الامن النفسي يكون في حالة توازن أو تواافق أمنى. (2008) كما يرى الشريفين أن فقدان الشعور بالامن النفسي لدى طلبة الجامعات قد يؤدي إلى مجموعة من الأعراض المرضية مثل: التسلطية في التفكير والموافق والسلوك وفقدان

الثقة بالنفس، والشك والخوف، وانعدام الثقة بالآخرين، واللامبالاة، والعدوانية، 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 إحصائية بين درجات الامن النفسي لطلاب الفرقه الرابعة بالكلية ودرجاتهم في التحصيل الدراسي

### الوصيات

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 لطلابات 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 محمد 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 النفسي لدى طلبة الجامعات فى محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الإنسحاب الإسرائيلي، مجلة الإسلامية، الإنسانية سلسلة الدراسات.
4. سوزان بسيونى، عبير الصبان (2011م) : العنف وعلاقته بالامن النفسي لدى طالبات الجامعة

5. عبد الله حمدان السهيلي (2005م) : الامن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الايتام بالرياض ، كلية الدراسات العليا ، الرياض .
6. عبد الناصر دهنان (2002م) : مركز السيطرة الضبط وعلاقته بالامن النفسي لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية - رسالة ماجستير - جامعة صنعاء - اليمن .
7. عبدالله محمد الصلاحي (2003م) : إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين وعلاقته بالقلق و اليأس مجلة دراسة نفسية المجلد 13 العدد 2 .
8. عبد المجيد عواد مروزق أبو عمارة (2012م) : الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب الثانوية العامة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
9. غادة عبدالمنعم الرويني (2019م) : برنامج ترويحي لتحسين الأمن النفسي لطلاب كلية تربية رياضية جامعة كفرالشيخ ، رسالة دكتوراة قسم الإدارة والترويج الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة السكندرية.
10. فاطمة إبراهيم إبراهيم صقر (1982) : العلاقة بين المستوى الاجتماعي وممارسة النشاط الرياضي 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 . ص 200: 229 .
12. محمد محمد الشحات (2007م) : تدريس التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
13. محمود زياد حمدان (1984م) : تقسيم وتجيئه فاعلية التدريس، جدة، الدار السعودية للنشر .

14. محمود عطا حسين : الشعور بالأمن النفسي في ضوء متغيرات المستوى والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، مجلة تربوية.
15. وفاء علي سليمان عقل : الامن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرريا كلية التربية ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاسلامية .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

16. Vogartyb white gerald : differences between values of australian ,colin aboriginal and NON – aboriginal 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 researche's , Vol.8.

# تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية والمستوى

## الرقمي لسباحي الزعانف

\* أ.د / ماجد محمود محمد

\*\* د / محمد عبدالعليم الجبرى

\*\*\* أ / محمد مجدى إبراهيم العبادى

### مقدمة البحث :

يسعى التدريب الرياضي الى تطوير وتوجيه القوة البدنية والفنية للفرد الرياضي نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن ، حيث أن التطور العلمي في مختلف علوم الرياضة أضاف كثيراً من أساليب وطرق التدريب الحديثة التي يمكن الاستفادة منها في تحسين فعالية عملية التدريب، ومن أهم هذه الطرق الحديثة الكروس فيت واستخدامه 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 المستوى الرقمي، وخاصة في ظل استخدام البعض لتدريبات القوة التقليدية التي بدأت تصيب السباحين بالملل وكانت لدى بعض منهم كراهية شديدة للتدريب الأرضي مما دفع بعض الناشئين في المراحل العمرية المختلفة لأهمال التدريب الأرضي وعدم رغبتهم في تحقيق أرمنة قياسية، كما دفعت البعض الآخر لترك رياضية السباحة والأتجاه لصالات الأثقال من أجل الضخامة العضلية والحصول على جسم يتسم بالقوة وباستخدام وسائل غير آمنة كالهرمونات وتحت إشراف مدربي غير متخصصين، لذا كان من الضروري إيجاد طريقة علمية وأمنة لزيادة القوة العضلية والقدرات البدنية الخاصة بسباحة الزعانف وفي نفس الوقت قادرة على جذب السباحين على التدريب الأرضي فأصبح السباحين الممارسين للكروس فيت يمارسون رياضتين في آن واحد وفي نفس الوقت يجدون الجسم المتميز الذين يريدون الحصول عليه وتحقيق الأرمنة القياسية والوصول للأنجاز.

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

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

ويعرف أحمد عوض حسن (2019) وأخرون أن الكروس فيت طريقة معاصرة لتدريب القدرات البدنية من خلال تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام من تطوير القدرات الهوائية والتحمل والسرعة والتوازن والقوه عن طريق رفع الأثقال والجمباز الذي يتم بأداء معقد. (1.2)

ويري "فابيو دومونسكي وأخرون" (2020) أن لاعبي الكروس فيت يتميزون عن مختلف الرياضيون وذلك في المهارات الجسدية والعوامل المتعلقة بالصحة إضافة إلى ذلك الاستمتاع والتحدي في المنافسة. (7.19)

ويشير كل من "مورتيزشومان" و "بنترورونستاد" (2019) إلى أهمية تدريبات القوة للسباحين لتحقيق النجاح التناصفي على المستوى الدولي والمحلية ويجب أن تشمل البرامج الخاصة بهم على تدريبات المقاومة طوال العام اما للمحافظة على القوة أو زيتها أو لتحسين أنماط الحركة والحد من خطر الأصابة. (5.21)

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

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

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

**هدف البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي الزعناف".

**فرضيات البحث:**

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي - البعد) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعد.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي - البعد) للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعد.

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

هو إتجاه وظيفي يسعى للحد من الأداء البشري لعدد من الحركات البسيطة والتي لا يمكن إخترالها وتعد وظائف غير قابلة للتجزئة تعلم الرياضي كيفية الرمي والقفز واللجم والسكوات ولنج والدفع والتسلق والتجديف والسباحة ،إلى جانب سلامة وأداء التمرين الصحيح كل هذا يتم بشكل فردي أو بشكل جماعي في مسابقة تعتمد على قوة وسرعة الأداء. (5.25)

**2- القدرات البدنية:**

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

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

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

**4- ناشئ سباحة الزعناف:**

هو الناشئ الذي يمارس سباحة الزعناف بدءاً من 11 عام أو أقل مرحلة (E) ويطلق عليها مرحلة ماقبل المنافسة حتى المرحلة (B) من 16 - 17 عام. (5.18)

## 5-سباحة الزعناف :

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

## الإطار النظري:

- **الクロス فيت والاعداد البدني في سباحة الزعناف:**  
 إن الوصول إلى أفضل النتائج والمستويات الرقمية في رياضة السباحة في بشكل عام ورياضة الزعناف 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 الأنتقال والسرعة والمرنة والجمباز والتحمل الدوري التنفسي كلها داخل الوحدة التدريبية الواحدة مما يوفر القدرات البدنية الخاصة والضرورية للنشاط الممارس.

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

ويتفق كل من "أحمد عوض ، نيكولاس مواري ، جلاسمان (2019) & Glassman" أن الكروس فيت تم الجمع فيه بين الشدة العالية والتنوع المستمر بين التمارين الوظيفية والأوزان المجزئة ونطاق الحركة وتدريبات القدرة ومساراتها والمرنة والسرعة وجميع عمليات الأيض ذات الصلة في قيمة واحدة لذا فإن الكروس فيت رياضة اللياقة البدنية . (5.1)

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

الثامن عشر صمم أنبوبا للتنفس (سنوركل) وصمم أيضا زعانف ترتدي في الأيدي والأقدام تساعد الغواص على السرعة العالية.

فقد أجريت أول بطولة رسمية في سويسرا عام (1967) وقد تم تحسين أداء الزعانف التقليدية المصنوعة من المطاط وقد يستخدم 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 يستخدمها السباحون الروس لأول مرة وقد تبنت جميع الدول هذا النوع من الزعانف وساعدت 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 الالزامية 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) وأخرون بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادى لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الممارس. (55:16)

ويذكر مصطفى سمير (2018) وماجليشيو **Maglischo** أن هناك ثلاثة مبادئ أساسية

لتنمية القوة العضلية لدى السباحين وهي:

- يجب أن تؤدي التدريبات بنفس سرعة الأداء في السباحة .
- يجب أن تتشابه طريقة أداء التمارين 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) أن السرعة تعتبر في المجال

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

ويرى عويس الجبالي (2001) أن السرعة تمثل إحدى القدرات البدنية الهامة والمطلوب الضروري لمعظم الأنشطة الرياضية ، حيث تساعد الرياضي على الأداء بأقصى سرعة. (432.10)

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

- تنمية سرعة رد الفعل.

- تنمية أجزاء المهارة للوصول إلى أقصى سرعة.

- تنمية السرعة القصوى للتعدد الحركي " سرعة حركة الرجلين والذراعين "

ويستخدم لتحقيق ذلك تدريبات خاصة لتنمية مكونات السرعة المختلفة في شكل يتلائم مع

متطلبات تنفيذ السباق. (141.5)

#### - المرونة Flexibility

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

(80 : 13)

#### الدراسات المرجعية:

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

"تأثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 400متر حرة " وكان من أهم أهداف الدراسة التعرف على تأثير مجموعة من تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 400متر حرة وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام 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 التجاريي بأسستخدام التصميم التجاريي لمجموعتين إداتها ( تجريبية ) والأخر ( ضابطة ) وبلغت العينة 20 سباحا وقد اشارة النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترن بأسستخدام تدريبات القوة العضلية كان له تأثيرا إيجابيا في تطوير وتحسين المستوى الرقمي لسباحي الزعانف. (2)

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

" فاعالية برنامج تدريبي مقترن للارتفاع بالمستوى الرقمي لسباحة الزعانف " وكان من أهم أهداف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترن علي المتغيرات البدنية قيد البحث ( رشاقة - مرونة - قدرة ) علي زمن أداء 50 متر، 100 متر بالسباحة المزدوجة وقد إستخدم الباحث المنهج التجاريي بأسستخدام التصميم التجاريي لمجموعتين إداتها ( تجريبية ) والأخر ( ضابطة ) وبلغت العينة 18 سباحا وقد اشارة النتائج حدوث تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي لسباحة الزعانف. (15)

### إجراءات البحث :

يستخدم الباحثون المنهج التجاريي بإتباع التصميم التجاريي 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	
المقترن	%40.00	10	المجموعة التجريبية	1
المتابع	%40.00	10	المجموعة الضابطة	2
-	%20.00	5	المجموعة الاستطلاعية	3
-	%100	25	العينة الكلية للبحث	

## أسباب اختيار العينة

1. أن يكون اللاعب من ناشئي القرية الأوليمبية جامعة المنصورة.
2. الانظام في التدريب.
3. أن ينضم اللاعبين لتجربة البحث بموافقةولي الأمر.

## شروط اختيار العينة

- ان يكون السباح قد شارك فى بطولات الجمهورية خلال العامين السابقين.
- يتم تدريب العينه داخل النادى تحت نفس الظروف وتحت رعايه الباحثون.
- موافقة افراد العينة على المشاركة فى اجراء القياسات خلال مرحله المنافسات.
- الانظام فى 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)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	M
2.65	0.51	16.00	16.45	سنة	السن	1
0.00	3.80	178.00	178.00	سم	الطول	2
0.16-	3.65	74.00	73.80	كم	الوزن	3
0.67	0.89	3.00	3.20	سنة	العمر التدريبي	4
0.23	1.95	9.00	9.15	سم	مرنة العمود الفقري في اتجاه المد	5
0.71	2.31	240.50	241.05	سم	القدرة العضلية الوثب العريض من الوقف	6
0.88	0.41	3.55	3.67	ث	السرعة الفصوي عدو 30 متر	7
0.06	2.52	16.00	16.05	عدد	القدرة العضلية للذراعين	8
0.12	3.77	43.50	43.65	عدد	القدرة العضلية للبطن	9
2.45	2.45	20.00	22.00	كم	قوة عضلات الطرف العلوي (1rm) Bench press	1 0
0.80-	3.74	30.00	29.00	كم	قوة عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	1 1
0.40	1.74	51.23	51.46	ث	المستوى الرقمي 100م زعنف	1 2

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=10=2ن)

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

تج (18، 2.10 = 0.05)

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 المستخدمة في القياس

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول ، وحدة القياس السنتمتر .

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

### خطوات تنفيذ البحث :

قام الباحثون باتباع الخطوات التنفيذية للبحث كالتالي :

#### الخطوات التحضيرية :

- الحصول على موافقة مدير القرية الأوليمبية جامعة المنصورة علي الدراسة قيد البحث علي سباحي الزعناف بقطاع الناشئين حيث أن الباحثون المعد البدني الخاص بقطاع الناشئين .
- تمأخذ موافقة أولياء الأمور علي تطبيق الدراسة قيد البحث وإجراءات القياسات علي السباحين .
- اختيار 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 إستماراة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل سباح.
2. إكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات لتحديد أفضل طريقة لقياس.
3. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والتدريبات المقترحة قيد البحث.
4. التأكد من مناسبة الأختبارات 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 السنوية.

#### - 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. التأكيد من سلامة الأجهزة وعمل صيانة لها كإجراء إحترازي منعاً لحدوث إصابات بين السباحين.

4. تم تدريب المساعدين على أساليب القياس وكيفية إجراءها.

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

6. وضع جدول وترتيب مناسب لأجراء القياسات.

7. وضع تصميم أمن لتطبيق وحدات البرنامج التجاري.

### **الدراسة الأساسية:**

#### **القياسات القبلية:**

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

إلى الإثنين الموافق 22/10/2019

#### **التجربة الأساسية:**

أجريت الدراسة الأساسية في الفترة من السبت الموافق ( 2/11/2019 ) حتى السبت

الموافق ( 1/2/2020 )

#### **تصميم وتقنيات محتويات البرنامج التدريبي:**

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

#### **ثانياً خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترن:**

اتبع الباحثون الخطوات التالية في تصميم برنامج التدريبي:

1. تحديد هدف البرنامج.

2. تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.

3. إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.

4. تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.

5. تحديد دورات الحمل وال ساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.

6. تحديد الزمن الكلي للتدريب وتوزيع الزمن على الأعدادات المختلفة .
7. تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقاً لما يراه المدرب.

#### **هدف البرنامج:**

حدد الباحثون هدف برنامجه التدريبي المقترن في محاوله لتطوير القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي 100 متر زعافن والوصول للإنجاز وذلك عن طريق تدريبات الكروس فيت المقترنة.

#### **الأسس العلمية التي تم مراعتها عند وضع البرنامج التدريبي:**

1. أن يحقق البرنامج الأهداف الموضوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للسباحين.
2. أن تتناسب محتويات البرنامج مع قدرات السباحين دون التعارض مع الحمل التدريبي.
3. أن يكون تركيز التدريبات المقترنة على المجموعات العضلية التي يحتاجها السباح خلال الأداء وعلى جميع أجزاء الجسم.
4. تنويع محتويات البرنامج واقتسامه بالمرور.
5. مراعاة مبدأ تموح ودرج الحمل التدريبي.
6. مراعاة تشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.

#### **محددات البرنامج التدريبي:**

حدد الباحثون فترة تفريذ برنامجه التدريبي المقترن (12) أسبوع تدريبي، وافتراض أنها مناسبة لتحقيق هدف بحثه، وذلك بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً.

#### **جدول ( 4 )**

#### **محددات البرنامج التدريبي**

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

## التوزيع الزمني والنسيبي لمكونات البرنامج المقترن:

## جدول ( 5 )

## توزيع مراحل الاعداد على البرنامج

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

## جدول ( 6 )

## تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترن

الراحة	الحجم		الشدة	الأسبوع
	ت	مج		
20	12	3	%65:50	الأول
20	12	3	%75:70	الثاني
25	12	3	%70:65	الثالث
25	12	3	%80:75	الرابع
30	12	3	%85:80	الخامس
30	10	3	%75:70	السادس
35	10	3	%90:85	السابع
35	10	3	%95:90	الثامن
35	10	3	%80:75	التاسع
40	10	3	%85:80	العاشر
40	8	3	%95:90	الحادي عشر
40	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 ثلاثة 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 الإصدار (23) مستعيناً بالمعاملات التالية: Statistical Package For Social Science.

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 التغيير) Change Ratio
 
$$\text{نسبة التحسن} = \frac{100 \times \frac{\text{القياس البعدى} - \text{القياس القبلى}}{\text{القياس القبلى}}}{\text{القياس القبلى}}$$

### عرض ومناقشة النتائج.

يتناول هذا الفصل نتائج التحليل الإحصائي، وذلك بهدف اختبار صحة الفرض، ومناقشة النتائج وتفسرها، 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 إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى"؛ 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 البعدى (المجموعة 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 والبعدى (المجموعة التجريبية) في المتغيرات قيد البحث.

(ن=10)

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

ت ج (9) = 2.26 (0.05)

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

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η<sup>2</sup>) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وتراوحت قيم (η<sup>2</sup>) 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)

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

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

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

- اكتمال البرنامج المقترن 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 تقوين الأحمال من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) ومراعاة التدرج بحمل التدريب والفرق الفردي للأحمال بين السباحين بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة.
- دقة اختيار التدريبات الخاصة بالكروس فيت مع مراعاة المرحلة العمرية داخل البرنامج التدريسي المقترن بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، مما إنعكس على تمية القدرات البدنية قيد البحث.

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

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

التحسين 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 القصوى (1r m) صدر مستوى بالبار (45.45) والسكوت بالبار (50.00) كذلك المستوى الرقمي لسباق 100 متر زعناف (4.41)

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

وهذا يتقدّم أيضاً مع ما ذكره محمد القط (2002م) في أنه لتنمية القوة القصوى للسباحين يستخدم التدريبات البدنية ويستخدم في ذلك أشكال متنوعة من التدريب مثل تدريبات الأنتقال والتدريبات الأيزوكيينтика والبليومترية . (17.11)

كما يعزي الباحثون حدوث تحسن في المرونة العمود الفقري في إتجاه المد إلى استخدام تدريبات الكروس فيت في التدريب الأرضي خلال هذه الفترة والذي روعي فيها القدرة على الربط بين تدريبات القوة العضلية والمرونة حيث صمّت تدريبات الكروس فيت على تتميم القوة والمرونة معاً وهذا يتقدّم مع ما ذكر "أحمد عوض ، نيكولاس مواري ، جلاسمان (2019) Nicholas Murray & Glassman" أن الكروس فيت تم الجمع فيه بين الشدة العالية والتتنوع المستمر بين التمارين الوظيفية والأوزان المجزئة ونطاق الحركة وتدريبات القدرة ومساراتها والمرونة والسرعة وجميع عمليات الأيض ذات الصلة في قيمة واحدة لذا فإن 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 وخصوصاً في السباحة التي تحتاج إلى أداء ضربات الرجلين بقوة وسرعة عالية لتطوير ضرباتهم في الماء، كما يشير اونجون وآخرون Ongun 2013 إلى أهمية القدرة العضلية للرجلين في جميع مراحل الضربة بل إن القدرة العضلية للرجلين أكثر أهمية من العناصر الأخرى، فالاتجاه الحديث في التدريب أثبت بصورة

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

ويعزى الباحثون حدوث تحسن في السرعة القصوى كذلك في المستوى الرقمي لسباحة 100متر زعانف إلى تدريبات الكروس فيت وبما تحتويه من تدريبات روعي فيها الربط بين الأنشطة الهوائية واللاهوائية وهذا يتفق مع ما ذكره كل من " وجдан سامي عبد الحميد" (2019) وماجليشيو Maglishio على أهمية التدريبات البدنية خارج الماء والتي توجه لتنمية القدرات اللاهوائية للسباحين وذلك بوضع التدريبات الأرضية بصورة تتشابه مع التدريبات المائية من حيث مستوى الشدة المستخدمة بهدف تحقيق التنمية الشاملة والوصول لأعلى تكيف للتدريب. (6.17)

#### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

#### - عرض نتائج الفرض الثاني

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

جدول (9)

دالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى (المجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث. (ن=10)

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

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

$$\text{تج (9, 9)} = 2.26$$

يتضح من جدول (9) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (1.00) و (9.30). ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل على المتغير التابع تم حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا ( $\eta^2$ ) الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، وترأوحت قيم ( $\eta^2$ ) بين (0.100) و (0.906) وهذا يدل على حجم تأثير (متوسط Medium) إلى (ضخم Huge). وترأوحت 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 البعدى	متوسط القياسين	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	
مرنة العمود الفقري في اتجاه المد	سم	9.10	9.35	0.25	2.75	
القرة العضلية الوثب العريض من الوقوف	سم	241.90	245.40	3.50	1.45	
السرعة القصوى عدو 30 مترا	ث	3.68	3.64	0.03	0.95	
قوية عضلات الطرف العلوي (1rm) Bench press	كجم	20.70	27.00	6.30	30.43	
قوية عضلات الطرف السفلي (1rm) سكوات بالبار	كجم	27.80	34.50	6.70	24.10	
المستوى الرقمي 100 متر زعاف	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 – البعدى) للمجموعة الضابطة في القدرات البدني الخاصة لسباحي الزعاف لصالح القياس البعدى ، وترأوحت 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 (18) و(31.25).

كما تشير نتائج جدول (10) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية 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 القصوى 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 زعناف (1.18).

ويعزى 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 وباستخدام الأثقال تؤثر إيجابيا على القدرة للذراعين والرجلين.

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

ويعزى الباحثون حدوث تحسن في القدرة العضلية نتيجة بعض تدريبات القوة والسرعة التي إحتواها البرنامج وهذا يتحقق مع ما ذكره أحمد خاطر وعلى البيك (1996) أن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة ومحضة في كثير من الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة ذات الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي والتي تحتاج إلى القدرة على الانقضاض في اللحظة المناسبة.(3: 266)

ويعزى الباحثون حدوث تحسن في السرعة والمستوي الرقمي إلى استخدام أساليب تدريب السرعة نسب محددة خلال فترة المنافسات والتي روعي فيها مبادئ التدريب في خصوصية شكل وطبيعة الأداء، ويتحقق ذلك مع ما ذكره ماجليشو (2003م) أن تدريبات تحمل اللاكتيك من تأثيراتها

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

### الأستنتاجات:

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

- أثر البرنامج المقترن تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بسباحة الزعناف.
- أثر البرنامج التدريبي المقترن تأثيراً إيجابياً في تطوير وتحسين المستوى الرقمي لسباحة الزعناف.
- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت الكروس في التدريب الأرضي قيد البحث على المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات التقليدية في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحة الزعناف.

### الوصيات:

إنطلاقاً إلى النتائج والاستخلاصات التي توصل إليها الباحثون من خلال هذا البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- ضرورة الاهتمام من قبل العاملين في المجال العلمي التطبيقي باستخدام تدريبات الكروس فيت لما لها من مردود فعال على تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحة الزعناف.
- إجراء دراسات مشابهة تتناول مراحل سنية أخرى لتحديد تأثير تدريبات الكروس فيت مقارنة بتأثير تدريبات الأرضي التقليدية لدى السباحين والسباحات.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية :

- أحمد عوض حسن (2019م) : "تأثير تدريبات الكروس فيت على التحمل العضلي ومحاولات الرفع المتتالية لل رباعين الشباب" بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

2. أشرف محمد جمعة : تأثير بعض تدريبات القوة العضلية على المستوى الرقمي لسباحة الرقمي لسباحة الزعناف" بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
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. أبوالعلا عبدالفتاح (1994م) : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. أحمد أمين الحفناوي : تأثير تدريبات القوة والسرعة على المستوى الرقمي لسباحي الفراشة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
7. تامر عبدالله سليمان : تربية تحمل القوة وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحين الناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
8. طارق مهدي عطية : فاعلية استخدام الزعناف الأحادية والزوجية في تطوير بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين دراسة مقارنة، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
9. عصام أمين حلمي (1998م) : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، إسكندرية
10. عويس الجبالي(2001م) : التدريب الرياضي النظرية 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 مقترن باستخدام التدريبات المائية والرملية على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الزعناف" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
13. محمد شوقي كشك، أمرا الله البساطي (2001م) : محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
14. مصطفى سمير عبد الجاد (2018م) : تأثير تدريبات أرضية باستخدام قناع تدريب المرتفعات على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية والمستوي الرقمي لناشئ السباحة" رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة إسكندرية.
15. مصطفى عبد الناصر حسين (2016م) : فاعلية برنامج تدريبي مقترن للأرتقاء بالمستوى الرقمي لسباحة الزعناف" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
16. نوره أبو المعاطي فرج (2012م) : تأثير تدريبات لياقة القوة على فعالية الأداء الفني لبعض المهارات المركبة لناشئي الجودو" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
17. وجدان سامي عبد الحميد (2019م) : تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لسباحي 400متر حرة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.
18. قواعد السباحة بالزعانف بالأتحاد الدولي للغوص (2017) : كتاب دوري يصدر عن الإتحاد المصري للغوص والانقاذ.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

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

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

### جاتاميه) لكاتا ( كاتامي نو كاتا ) للألعاب الجودو

\* أ. د / محمود إبراهيم الدسوقي محمود المتولى

\*\* 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 الرياضي، ولعل الطفرات الرياضية التي شاهدتها في الدورات الأوليمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام 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 الأساسية لمكونات اللياقة البدنية ؛إذ تعرف بانها هي العنصر الأساسي لتحقيق الانجاز في اغلب الانشطة البدنية و الرياضية فالقوة تعد قدرة رئيسية للقدرات البدنية ؛إذ ترتبط القوة العضلية في العديد من القدرات البدنية الأخرى مكونة ما يسمى بالقدرات المركبة ؛إذ ترتبط مع السرعة مكونة القوة المميزة بالسرعة ؛وترتبط مع قدرة التحمل مكونة تحمل القوة. (193:26)

ـ 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 العصبي و يضيف ان القوة العضلية و التوازن من العناصر الرئيسية لتدريبات القوة الوظيفية؛ فالتكميل بين القوة العضلية و السرعة الحركية ينتج عنه قدرة حركية اما التكامل بين القوة العضلية و التوازن بتج عنه القوة الوظيفية. (249:37)

ـ أهمية تدريبات القوة الوظيفية : يشير ميشيل بويل micnaelboyle (2004) الى انه تكمن اهمية تدريبات القوة الوظيفية في انها تحدث تأثيرات بطريقة غير مباشرة على العضلات ـ أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون الدراسات العليا والبحوث - جامعة دمياط. ـ مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط. ـ مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط. ـ باحث ماجستير بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

وتتضح هذه الامامية فيما يلى :

زيادة نمو القدرة العضلية .

- تطوير الثبات والكفاءة .

- ثبات عضلات الحوض و العمود الفقري .

ـ تقليل مخاطر الإصابة . (117:23)

ـ الفلسفة التاريخية لرياضة الجودو: ويرى مراد إبراهيم طرفة 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 أحياناً إصابة جسيمة قد يفقد علي أثرها حياته، ولذلك استمدت مهارات الجودو المعروفة حالياً من فن الجومتسو ويرجع ذلك في ظهور رياضة الجودو الحديثة إلي جيجوركانوا (30) . Jigoro Kano

ويتفق كلاً من حلمى حسين 2016 و خالد فريد عزت و احمد محمد عبد المنعم 2016 (الكاتات Kata) أحد الجوانب الفنية الهامة لرياضة الجودو والتى دخلت ضمن جدول البطولات المحلية والدولية الخاصة بها ولجميع الفئات السنوية المختلفة، كما أنها ضمن التقسيم الفنى لرياضة الجودو وتشمل مجموعة كبيرة من المهارات الفنية، وتمثل كاتات (الكاتامي نو كاتا) أحد متطلبات الترقى الرئيسية للحصول على الحزام الأسود (دان-2)، وهى تضم أساليب متنوعة من فنون رياضة الجودو المختلفة والمحددة بثلاث مجموعات، تتبع ما بين مهارات التثبيت الأرضى (osae) ومهارات الخف (shime\_waza) ومهارات الكسر (komi-waza) .

(65:25:4)

ويتطلب أداء الكاتات (الكاتامي نوكاتا) ترابط حركى عالى يتميز بالإنسانية ودقة الأداء لجميع مهارات الكاتات، وخاصة بعد التعديلات الجوهرية التي أجرتها الإتحاد الدولي ومعهد الكودوكان باليابان في كثير من المهارات الفنية الخاصة بالكاتات بعد تحليل المحتوى الفني للكاتات وإجرائه التعديلات لتناسب مع طبيعة المنافسة وكيفية حساب الدرجات لكل مهارة، الأمر الذي 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 والمرنة والتوافق كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية للمهارة بصورة متناسقة، ويؤدى تنسيق العمل بين هذه القدرات إلى تحقيق أعلى مستوى من الإنسانية والتحكم الحركى المثالى لجميع مهارات الكاتا. (3:32) (27: 27) (30: 2)

وقد لاحظ الباحثون من خلال متابعته للعديد من بطولات الجمهورية للكاتا (كاتامى نوكاتا)

وجود خلل بدنى وتوافقى بين اللاعب المهاجم (توري) واللاعب المنافس (الأوكى) يتمثل في صعوبة الربط بين مراحل الأداء الفنى لمعظم مهارات الكاتا، وبالرغم من أداء اللاعبين للمهارات إلا إنهم يفتقدون الإستقرارية فى ضبط وتوجيه حركة الجسم وإتخاذ الأوضاع والتحركات الصحيحة والذى يجب أن تتم بخطوات متتالية وبنقاط محددة أثناء تنفيذ مراحل الأداء الفنى، وقد يرجع الباحثون ذلك إلى ضعف تتميم القدرات البدنية الخاصة بالكاتا للاعبين، والذى يجب أن يتشاربه تمييذها مع طبيعة الأداء المهارى للكاتا ، وقد كان ذلك دافعاً 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)، وتوجيهه الإهتمام لبرامج التدريب المنفذة لمنافسات المباريات (شيباى)، بالرغم من دخول الكاتا ضمن جدول المنافسات الرسمية المحلية والدولية والتي ينظمها الإتحاد المصرى والدولى للجودو، والذى يستلزم تصميم برامج تدريبية خاصة بها.

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

ومن هذا المنطلق تم تناول هذا البحث فى محاولة للكشف عن مدى أهمية تنمية الجوانب البدنية والمهارى 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 .

**هدف البحث:**

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

**فرضيات البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض ( المتغيرات البدنية - مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على بعض ( المتغيرات البدنية - مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين ونسبة التحسن للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى تأثير تدريب القوة الوظيفية على ( المتغيرات البدنية - مستوى الاداء) فى مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

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

ينظر ديف شميترز (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 العميقه للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض. الخ)، 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 وباستخدام 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 العميقه 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 وباستخدام بعض الأجهزة والأدوات.(15:24)

**الكاتات (كاتامي نوكاتا):**

ينظر حلمى حسين 2016 أسلوب حركى يتكون من مجموعة من المهارات الفنية مصممة على أساس وقواعد علمية مدرستة 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 تتقسم 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 في بطولات العالم بعد أن كانت يقتصر إداء الكاتات قبل ذلك على أدائها ضمن متطلبات الترقى لدرجات الأحزمة فقط. (65.64:4)

مهارة كوزوريه كيسا جاتاميه

هي أحدى مهارات اللعب من أسفل مهارات التثبيت الأرضى (الأوساى وازا)



يتخذ اللاعب المنافس وضع الرقد على الظهر ويقترب اللاعب المهاجم من جنب المنافس ويمرر رجلة القريبة للأمام وتليها رجله البعيدة التي فوق فخذ المنافس وإذا ضم المنافس رجليه على قدم المهاجم يمكن دفع رجليه بقدمه الخارجة لتمكن 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. (112:16)

#### الدراسات المرجعية :

- بحث أمجاد عبد الحميد الماجد، مناف حميد مجید (2016) بعنوان (تأثير تدريب القوة الوظيفية في مهارات التهديف من الفقز والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير القوة الوظيفية في مهارات التهديف من الفقز والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث على 24 لاعب من مرحلة 18\_20 سنة من نادى الشرطة بالعراق، يستغرق البحث 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريب في الأسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر إيجابياً في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين و تحسن واضح في السرعة الإننتقالية ودقة التهديف لدى لاعبي كرة السلة. (2)

- بحث نسمة عصام محمد رشاد (2019) بعنوان ( تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء البدني والمهارى لكاتا الناجى نو كاتا للاعبى الجودو الدرجة الاولى) يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على المستوى البدنى والمهارى لكاتا الناجى نو كاتا فى رياضة الجودو، إستخدمت الباحثة المنهج التجربى، إشتملت عينة البحث على 20 لاعب من مرحلة العمومى رجال، يستغرق البحث 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريب فى الأسبوع الواحد، وأهم النتائج أن التدريبات التوافقية أدت إلى تحسن ملحوظ فى التوازن العضلى لجانبى الجسم فى مهارات (الناجى نو كاتا) و إرتقاء أداء المستوى المهاوى يؤدى إلى عدم تبديد الطاقة وتوفير فائض من القوة يمكن إستغلاله فى زيادة فعالية الأداء للكاتا (ناجى نو كاتا). (19)
- عصام عبد الحميد, مروان على (2014) Essam abd alhamid,marawan ali بعنوان - عصام عبد الحميد, مروان على (2014) بعنوان (تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التستيرون والتصوير باللوثب عاليًا للاعبى كرة اليد) تهدف الدراسة الى معرفة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على هرمون التستيرون والتصوير باللوثب عاليًا للاعبى كرة اليد، استخدم الباحثان المنهج التجربى، عينة البحث 20 لاعب كرة يد من فريق بنى مزار، المرحلة العمرية 16\_18 سنة، كانت أهم النتائج تدريبات القوة الوظيفية أدت إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية التي تمثلت في زيادة هرمون التستيرون وانخفاض معدل اللاكتيك وزيادة القدرة الهوائية وتحسن المتغيرات البدنية وتحسن مستوى أداء مهارة التصويب باللوثب العالى. (25)
- بحث تينغ لياو وآخرون (2019) ting liao,lun li, yong wang (2019) بعنوان (أثر برنامج تدريب القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 12\_13 عام) هدف البحث تحقيق أثر تدريبات القوة الوظيفية على جودة الحركة وأداء اللياقة البدنية بين الفتيات اللواتي تتراوح اعمارهن بين 12\_13 سنة، استخدم الباحثون المنهج التجربى 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 (2020) Bulent Turna,mahmut alp بعنوان (آثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبى كرة القدم) هدف البحث معرفة آثار تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات الحركية والخصائص الفسيولوجية لدى نخبة لاعبى كرة القدم، استخدم الباحثون المنهج التجربى على 16 لاعب، كانت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية أدت إلى تحسين الأداء الرياضى مقارنة

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

## طرق وإجراءات البحث

### منهج البحث:

تم إستخدام المنهج التجاربي لملايئته لهدف وفرضيات البحث، وذلك باستخدام التصميم التجاربي لمجموعتين إداتها تجريبية والأخرى وضابطة، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة.

### مجتمع وعينة البحث:

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

- المرحة العمرية 21 سنة وان يكونوا حاصلين على درجة الحزام الاسود (دان) والمستعداد للترقى لدرجة الحزام الاسود الاعلى (دان 2).

### 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 أشراف الاتحاد المصرى للجودو.
4. وقد روعى تجانس افراد العينة فى متغيرات معدلات النمو (السن\_الطول\_الوزن\_العمر التدريى\_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  $n=24$ 

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

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين  $0.274 - 0.813$  ، وجميع هذه القيم تتحصر ما بين  $3 \pm 3$  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 1=2 ن 2=12)

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

0.709	1.497	20.133	1.379	21.083	السنة	السن
0.382	0.965	11.907	1.165	12.417	السنة	العمر التربى
0.408	1.557	98.578	1.443	102.583	ظهر	القوة القصوى الثابتة
0.143-	1.379	107.627	1.467	111.833	رجلين	
0.302	2.050	64.385	2.000	67.000	وزن	القوة القصوى الحركية
0.432	0.452	3.186	0.492	3.333	عدد	القوة المميزة بالسرعة
0.233	0.866	58.008	0.888	60.333	عدد	تحمل القوة
0.266-	0.739	9.604	0.793	9.917	ث	السرعة الحركية
0.248-	0.739	13.455	0.900	13.917	عدد	الرشاقة
0.154	1.311	69.404	1.337	72.167	عرضى	المرونة
0.742	1.279	53.085	0.888	55.333	ارتفاع	
0.596	0.778	6.516	0.577	6.833	درجة	مستوى أداء كوزورية كيسا جاتامية

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

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً 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 على تكافؤ مجموعتي البحث.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

يستند 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 إستماراة "استطلاع رأى" 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).

## (3) جدول

## النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية قيد البحث

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

إرتضى الباحثون نسبة موافقة 75% فأكثر لقبول القدرات البدنية المرتبطة بكتابات (كتامى 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 بكتابات (كتامى نوكاتا) قيد البحث كما هو موضح بجدول (4).

## (4) جدول

إختبارات قياس القدرات البدنية المرتبطة بمهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكتابات (كتامى نوكاتا)

قيد البحث

رقم المرجع	اسم الإختبار	وحدة القياس	القدرات البدنية	م
14	اختبار قوة عضلات الظهر والرجلين بالدينامو مو ميت	كجم	القوة القصوى الثابتة	1
11	اختبار dead lift (اقصي ثقل)	كجم	القوة القصوى الحركية	2
31	اختبار التخلص من مسكة (كيسا جاتاميه) 20ث	ث	القوة المميزة بالسرعة	3
14	اختبار رفع الجزء من الانتبطاح (1ق)	ق	تحمل القوة	4
تصميم الباحثون	اختبار التخلص من مسكة (كوزوريه كيسا جاتاميه) كما هي في الكتابات 20ث	ث	السرعة الحركية	5
18	اختبار اداء الماء مواري 20ث	ث	الرشاقة	6
13	اختبار مرنة العمود الفقرى	سم	المرونة	7

## 1- اختبار قياس مستوى الأداء المهارى لمهارات التثبيت الارضى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد

البحث: مرفق (5)

استعان الباحثون بثلاثة ملوكين 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 إلى 13/8/2020م، بهدف:

- التأكد من صلاحيات 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 إلى 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 نوكاتا) (ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات المميزة				المجموعات الغير مميزة	ن	ت
		متوسط انحراف	متوسط انحراف	متوسط انحراف	متوسط انحراف			
القوة القصوى الثابتة	ظهر	102.333	1.557	82.417	1.730	*29.6	12	
	رجلين	111.917	1.379	91.917	1.443	*34.707	12	
القوة القصوى الحركية	وزن	66.750	2.050	54.167	1.115	*18.677	12	
القوة المميزة بالسرعة	عدد	3.250	0.452	2.083	0.289	*7.532	12	
تحمل القوة	عدد	60.250	0.866	46.083	1.240	*32.445	12	
السرعة الحركية	ث	10.000	0.739	7.667	0.651	*8.208	12	

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

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 الإختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على صدق الإختبارات قيد البحث.

### جدول (6)

معامل الثبات للإختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة التثبت الأرضي(كوزوريه كيسا جاتاميه)

لكاتا (كاتامي نو كاتا) (  $n=12$  )

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

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 إرتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الإختبارات 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 الإختبارات.

## المعاملات العلمية لـاستمارة تقييم مستوى أداء مهارات التثبيت الأرضي كاتا (كاتامي نوكاتا) قيد البحث:

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

### جدول (7)

حساب معامل الثبات لـاستمارة تقييم مستوى أداء مهارة التثبيت الأرضي (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامي نوكاتا)  $N = 12$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني			التطبيق الأول			المتغيرات
	إنحراف متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
0,89	10,76	72,37	10,97	74,25			استمارة 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 لـاستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامي نوكاتا) 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 لـاستمارة تقييم مستوى أداء مهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتا (كاتامي نوكاتا) باستخدام الصدق الذاتي والذي يساوى الجذر التربيعي لمعامل الثبات حيث بلغ 0,94.

### البرنامج المقترن:

يهدف البرنامج المقترن إلى معرفة "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مهارات التثبيت الأرضي لكاتا (كاتامي نوكاتا) للاعبين الجدد".

### أسس وضع البرنامج:

- مراعاة عوامل الأمان والسلامة أثناء تطبيق البرنامج وطبيعة وخصائص المراحلة السنوية قيد البحث.

- التدرج في استخدام التدريبات البدنية والمهارية أثناء البرنامج التدريسي من السهل إلى الأصعب.
- تم الإنفاق مع المدير الفني على التوزيع النسبي والزمني للبرنامج وتشكيلات مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الراحة البدنية - الكثافة) خلال فترة تطبيق البرنامج المقترن قيد البحث.

### تطبيق البرنامج التدريسي:

تم تنفيذ البرنامج التدريسي المقترن في فترة من 22/8/2020 إلى 22/11/2020 | الاعداد العام والإعداد الخاص وما قبل المنافسات، وتم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترن 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 التدريسي

- تم استخدام إستخدام تشكيل الحمل (1:1)، (1:2) 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 التدريسي حيث تراوحت شدة الوحدات التدريبية من 60% حتى 95% على مدار البرنامج التدريسي.

### الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترن بمدة (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي 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 الرئيسي ( الإعداد المهارى) ويبلغ زمنه (105ق).
- الجزء الختامي (التهيئة) ويبلغ زمنه (5ق).

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

### إجراءات تنفيذ تجربة البرنامج المقترن قيد البحث:

**إجراء القياسات القبلية:** تم إجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في نادى الناصرية الرياضى خلال الفترة الزمنية من

2020/8/15 م إلى 2020/8/19 م.

**تنفيذ التجربة الرئيسية:** 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 2020/8/22 م : 2020/11/22 م.

**إجراء القياسات البعدية:** تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في جميع المتغيرات قيد البحث في نادى الناصرية الرياضى، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال القدرة الزمنية 2020/11/25 م : 2020/11/28 م.

### المعالجات الإحصائية

تم إستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التى تعمل على تحقيق هدف وفرض البحث ومنها:

- \* المتوسط الحسابي.
- \* الإنحراف المعياري.
- \* معامل الالتواء.
- \* الوسيط.
- \* النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- \* معامل الإرتباط.
- \* اختبار (ت).

## عرض ومناقشة النتائج

## عرض نتائج الفرض الأول والذى ينص على:

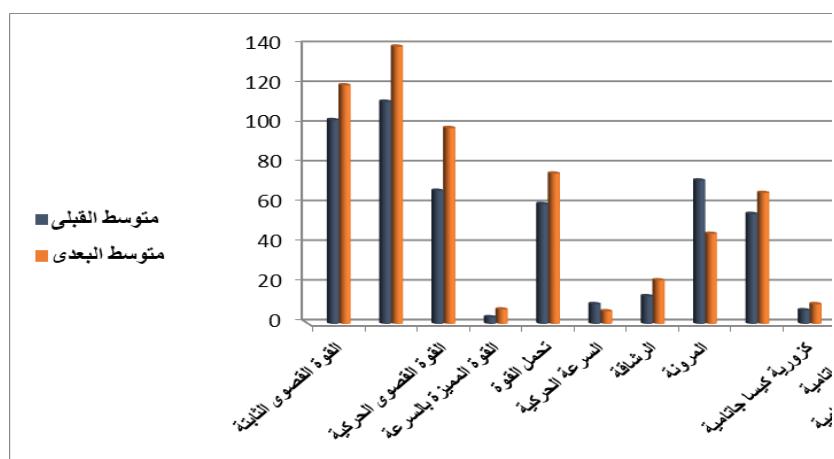
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى".

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

ت	القياس البعدى للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*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	عرضى	
*22.612	1.730	65.917	0.888	55.333	ارتفاع	المرونة
*37.00	0.289	9.917	0.577	6.833	درجة	مستوى أداء كوزورية كيساجاتمية

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



شكل (6)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للكاتات صالح القياس البعدى 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 البعدى.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدنى والفنى لمهارة التثبيت الارضى (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتات كاتامى نوكاتات صالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة  $T$  المحسوبة في جميع المتغيرات ما بين 7,799: 24.187 وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,201 عند مستوى معنوية 0.05.

يعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادث لدى للاعبى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذى إحتوى على تدريبات (بدنية - مهاريه) والتى ساهمت في رفع مستوى القدرات البدنية المرتبطة بالكاتات قيد البحث بالإضافة إلى التحسن الحادث في شكل وطبيعة الأداء الفني للاعبين، حيث ساعدت تلك التدريبات من خلال تركيبها الديناميكى المشابه للأداء الفعلى للكاتات داخل البرنامج المقترن على وضوح التصور الحركي لطبيعة الأداء المهاري للكاتات كل بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء الصحيح، كما راعى البرنامج المقترن الفروق الفردية بين اللاعبين والذى 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 الفوائل الزمنية بين مراحل المهارة والذى نتج عنه إنسانية وسهولة الأداء والحفاظ على المسافات البينية أثناء الهجوم والدفاع لكلا اللاعبين فحدث تقدم في المستوى الفني مع زيادة إنسانية ودقة الأداء والذى 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 1990 (29)، ماسوتاكاهاشي Masao takahashashi 1994 (30) وديفيد Daivd 2003 (23)، حيث أشاروا إلى أن تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني والفنى للأداءات المهارية للاعبى الجodo الذى يتم عن طريق تدريبات خاصة يتم بنائها وتصميمها بناءً على شكل وطبيعة الأداء المهاوى الصحيح، وأن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة عالية في أداء المراحل الأساسية لمهارات رياضة الجodo تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنية للأداء والتى تؤثر على المجمل الفنى النهائى للأداء وتحقيق الدرجة كاملة.

ما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (كاتاما نوكاتا) للاعبى الجodo لصالح القياس البعدى".

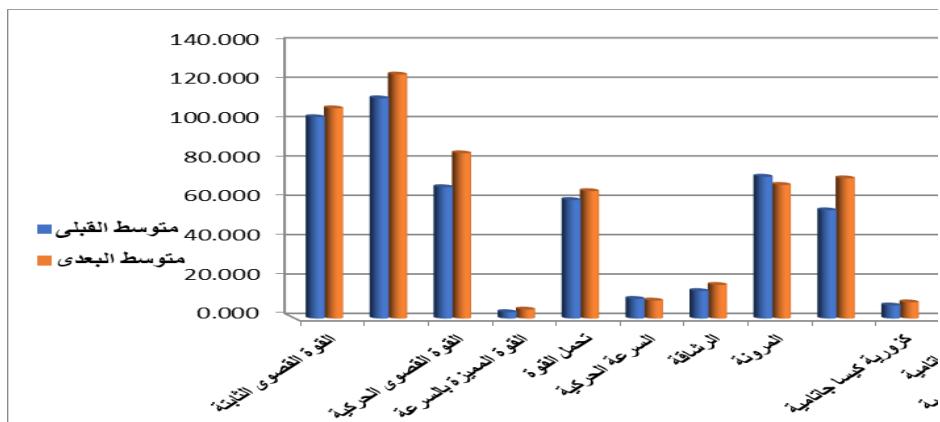
### عرض نتائج الفرض الثاني والذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى".

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

نسبة التحسن	الفرق	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		متوسط القبلي	متوسط البعدى		
%4.397	4.500	106.833	102.333	ظهر	القوة القصوى الثابتة
%10.797	12.083	124.000	111.917	رجلين	القوة القصوى الحركية
%25.843	17.250	84.000	66.750	وزن	القوة المميزة بالسرعة
%41.026	1.333	4.583	3.250	عدد	تحمل القوة
%7.469	4.500	64.750	60.250	عدد	السرعة الحركية
%8.333-	0.833-	9.167	10.000	ث	الرشاقة
%22.024	3.083	17.083	14.000	عدد	المرونة
%5.780-	4.167-	67.917	72.083	عرضى	
%29.545	16.250	71.250	55.000	ارتفاع	
%23.750	1.583	8.250	6.667	درجة	مستوى أداء كوزوريه كيسا جاتامية

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

شكل (7)

### الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (9) وشكل (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في مستوى الأداء البدني والفنى للكاتا لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدالة 0.05، وقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ما بين (35.379% - 8.578%) لصالح القياس البعدي، وقد بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفنى لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) للكاتا (6.672%) لصالح القياس البعدي.

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني والفنى لكاتا الناجي نوكاتا لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت ما بين (5.850: 25.210%) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2,201 عند مستوى معنوية 0.05.

يعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التغير الحادثة لدى لاعبى المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي المتبعة والذى إحتوى على تربیات مهاریة للكاتا وأخرى بدنیة عامة أدت إلى رفع المستوى البدني بشكل عام مما أدى إلى إرتفاع مستوى الأداء المهاوى للكاتا.

كما يمكن أيضاً تفسير سبب تقدم لاعبى المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبوع (التقليدي) والذى 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 دورا هاماً في تثبيت وإكتساب التوافق الجيد، وأن التكرار والإستمرار في تصحيح الأخطاء بالبرنامج المتبوع 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

.(72: 9) (183: 15) (56: 7) (3: 5)

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 (كاتاما نوكاتا) لصالح القياس البعدي .

### عرض نتائج الفرض الثالث والذى ينص على:

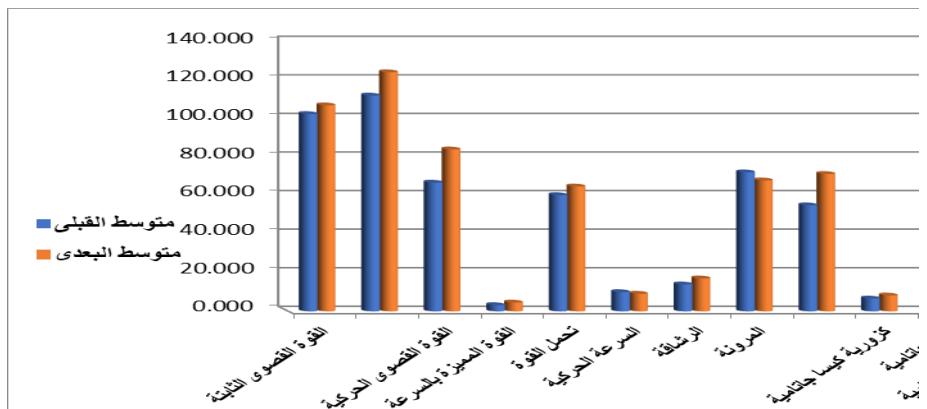
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

## (10) جدول

دالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث  
(ن=12=2)

ت	القياس البعدى للمجموعة الضابطة		القياس البعدى للمجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
*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	القوة القصوى الحركية
*20.482	1.859	84.000	1.621	98.583	وزن	القوة الممizza بالسرعة
*11.445	0.515	4.583	0.622	7.250	عدد	تحمل القوة
*16.070	1.658	64.750	1.670	75.667	عدد	السرعة الحركية
*11.277	0.718	9.167	0.492	6.333	ث	الرشاقة
*11.375	0.996	17.083	1.084	21.917	عدد	المرنة
*34.802	1.564	67.917	1.614	45.333	عرضى	ارتفاع
*9.326	0.965	71.250	1.730	65.917	درجة	مستوى أداء كزورية كيسا جاتامية
*4.917	1.138	8.250	0.289	9.917		

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



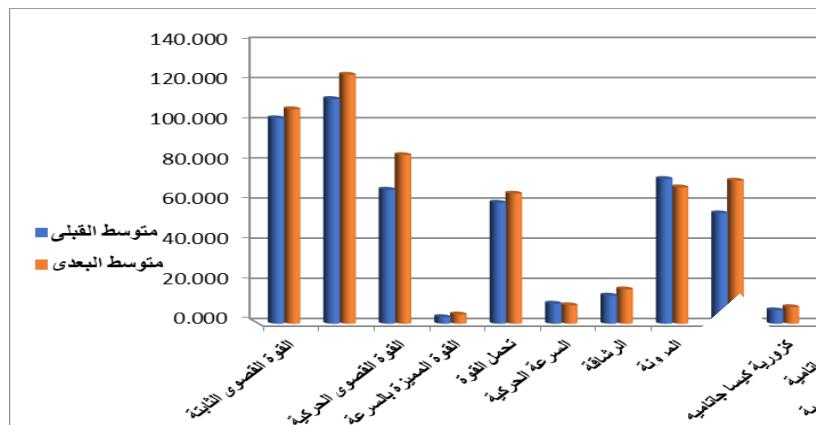
## (8) شكل

الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث يتضح من جدول (10) وشكل (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث في مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (ناجى نوكاتا) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

## جدول (11)

الفرق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث  
(ن 1=12-ن 2=1)

نسبة التحسن	الفرق	متوسط البعدي ضابطة	متوسط البعدي تجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
%11.034	13.250	106.833	120.083	ظهر	القوة القصوى الثابتة
%11.164	15.583	124.000	139.583	رجلين	القوة القصوى الحركية
%14.793	14.583	84.000	98.583	وزن	القوة المميزة بالسرعة
%36.782	2.667	4.583	7.250	عدد	تحمل القوة
%14.427	10.917	64.750	75.667	عدد	السرعة الحركية
%44.737-	2.833-	9.167	6.333	ث	الرشاقة
%22.053	4.833	17.083	21.917	عدد	المرونة
%49.816-	22.583-	67.917	45.333	عرضى	مستوى أداء
%8.091-	5.333-	71.250	65.917	ارتفاع	كزورية كيسا جاتامية
%16.807	1.667	8.250	9.917	درجة	



شكل (9)

الفرق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (11) وشكل (9) وجود فرق بين نسب التحسن للمجموعات الضابطة والتجريبية قيد البحث في القدرات البدنية ومستوى الأداء الفنى 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 دالة إحصائية في فرق القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة - التجريبية في مستوى اداء القدرات البدنية ومستوى الأداء الفنى للكاتا

(ناجي 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 الفنى لمهارة (كوزوريه كيسا جاتاميه) لكاتاتا (نوكاتا) (%) 9.786 لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن لدى لاعبى المجموعة التجريبية مقارنة بلاعبي المجموعة الضابطة إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية على لاعبى المجموعة التجريبية والتي تم تصميمها لتناسب وطبيعة الأداء المهارى داخل الكاتاتا الذى يؤدى بالجانبين، مما أدى لتحسين المستوى البدنى والحركى وزيادة التوافق وسرعة إتقان التكنيك وقوته والذى ساهم في رفع مستوى الأداء المهارى للكاتاتا بشكل أكبر من محتوى البرنامج المتبعة على لاعبى المجموعة الضابطة.

كما يرى الباحثون أيضاً أن ضعف نسبة تحسن مستوى الأداء لدى لاعبى المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى إنخفاض مستوى الإنساب الحركي والقدرة على التوزيع السليم للقوة، وإضطراب الإيقاع الحركي عند تغيير وضع وحركة الجسم أثناء أداء مهارات الكاتاتا 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 الفنى للكاتاتا فاللاعبين بالمجموعة الضابطة ما زالوا لا يستطيعون ضبط وتوجيه الأجزاء والمراحل والعناصر الحركية للكاتاتا وتنسيقها مع بعضها البعض نظراً لعقد تركيب الأداء وصعوبته ووجود عبء بدنى على اللاعب في ظل البرنامج التقليدي المتبعة والذي يؤثر سلبياً في قدرتهم على تكوين التصور الحركي السليم للكاتاتا.

حيث يتحقق ذلك مع ما أشار إليه كل من **جيوجرو كانو Jigoro Kano** (2013م) (28)، **أيون بيتر باربوس** **Richard ION-PETRE BARBOS** (2014م) (27) **ريتشارد فرانسيس Francis Tadao** (2007م) (31) على أن الكاتا تعتبر قتال تنافسي مستمر دون توقف مع أداء حركى مثالى، ولذلك لابد أن يتوافر لدى لاعب الجودو القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للكاتا مع الأخذ فى الإعتبار عوامل المسافة والزمن والإتجاه ومسكة البدلة والحفاظ على التوازن أثناء الأداء، لذلك فإنه وفقاً لتحليل الأداء الحركى للكاتا نجد أن له طبيعة خاصة (بدنية - مهارية) يجب العمل على تتميّتها وفق أسس علمية حتى يمكننا الوصول إلى الأداء مستوى الأداء الحركي والفنى المثالى.

كما يشير كل من **كارل دي كري Carl De Crée** (2007م) (19)، **محمد شداد** (2009م) (11)، **نيفين 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 (فيسيولوجية) والإندماج الوعي والتركيز في المواقف المختلفة والإحساس بالتحكم والسيطرة أثناء الأداء وتساهم في إستثمار التفاعل بين عقله وجسمه خلال ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق أفضل أداء.

ويتحقق 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 أفضل من البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة، وأن مقارنة القياسيين البعديين بين مجموعة 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 البعدى للمجموعة التجريبية".

### الاستنتاجات:

وفقاً لما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفرضيات البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريسي المقترن والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء البدني للمتغيرات (السرعة-القوة-المرونة-التحمل-الرشاقة-التوافق) لدى لاعبى المجموعة التجريبية.
- أظهر البرنامج التدريسي المقترن والقائم على تدريبات القوة الوظيفية تأثيراً إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا) قيد البحث لدى لاعبى المجموعة التجريبية.
- أظهرت نسب التحسن عن تفوق المجموعة التجريبية التي إستخدمت تدريبات القوة الوظيفية على المجموعة الضابطة التي إستخدمت البرنامج المتبعة في مستوى الأداء البدنى والفنى لكاتا (كاتامى نوكاتا).

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثون بما يلى:

- الإستفادة من برنامج تدريبات القوة الوظيفية قيد البحث أثناء التدريب على المحتوى المهارى لكاتا (كاتامى نوكاتا) ولجميع المراحل السنوية.
- تصميم تدريبات القوة الوظيفية لتناسب باقى 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 الحالى على مراحل سنية أخرى فى رياضة الجودو.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية :

1. أحمد محمد نورالدين : تأثير برنامج تدريسي لبعض الأداءات المهاريه

- المركبة على فاعلية الأداء لدى ناشئي رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. (2007)
2. أمجاد عبد الحميد الماجد ، مناف حميد مجید (2016م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية في مهاراتي التهديف من القفز والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، مجلد 22، عدد 96.
3. الإتحاد المصري للجودو (2016) : إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لكاتا الكاتامى نوكتاتا. لجنة التعليم والتدريب بالإتحاد المصرى للجودو، التخطيط الفنى.
4. حلمى حسين (2016) : الإتحاد المصرى للجودو، لجنة التعليم والتدريب.
5. خالد فريد عزت (2007) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفنى لناشئ رياضة الجودو. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
6. خالد فريد عزت، أحمد محمد عبد المنعم (2016) : نظريات وتطبيقات فنون ومهارات رياضة الجودو (تعليم- تدريب- إدارة) مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، الجزء الثاني.
7. سعيد خليل الشاهد (1995) : طرق تدريس التربية الرياضية. مكتبة الطلبة بشبرا، القاهرة.
8. شريف ماهر محمد (2014) : تأثير تدريبات التحمل الخاص على فاعلية الأداء المهارى وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبى الجودو. رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة.
9. عادل عبد البصير (1998) : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ببور فؤاد، جامعة بور سعيد.

10. عبدالحليم محمد عبد الحليم : تأثير برنامج تدريسي مقترن باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
11. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات)، ط12، منشأة المعارف.
12. محمد حامد شداد (2009م) : طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة .
13. محمد حسن علاوى ، محمد نصار الدين رضوان (2001م) : إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. محمد صبحى حسانين (1999م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية و الرياضة.الجزء الاول,ط4,دار الفكر العربي.
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 العربي، القاهرة.
17. نيفين حسين محمود (2004م) : تأثير برنامج تدريسي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق.
18. فنون الجودو ،ط3، دار المنهل للطباعة الزقازيق، رقم ايداع بدار الكتب 4652/2 (2015م)
19. نسمة عصام محمد رشاد (2019م) : تأثير بعض التدريبات التوافقية على مستوى الأداء المهارى لكاتات(الناجى نو كاتات)للاعبى الجودو الدرجة الاولى.
20. هانى عادل مرسى (2015م) : تأثير برنامج تدريسي لبعض المهارات الهجومية المركبة على مستوى أداء لاعبى رياضة الجودو.

رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،

2004.

### ثانياً : المراجع الأجنبية

21. **Bulent turna, : The Effects of functional strength training Mahmut alp on some biomotor abilities and (2020)** physiological Characteristics in eliete soccer players. Journal of publishend by Canadian of Science and education.
22. **Carl De Crée : Effects of recreational and competitive 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 school,kinetic Wellness Deratment usa. (2003)**
25. **ESSAM ABDEL HAMID, WARWAN AIL (2014) : JHHJJ :Effect of functional str ength exercise on testosterone for hormone and shooting with the top jumping for hand ball 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 BARBOŞ1 (2014) : katame Nokata In The Current Competitive Judo. Babeş-Bolyai 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).
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
36. **Ute feiffer, Guenther Bauer** (2010) Movement quality and fitness performance among girls aged 12\_13years.journal of strength and conditioning research .june
37. **Vom Hofe** Judo katame-no-kata, Throwing Techniques.
38. The Problem of Skil arevisitation international Journal of Sport Psychology 1 Specificity in Complex AthleticTasks26,PP 249-261.(1995).

### ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات

38. <https://judoinfo.com/katamenu/>

## واقع الأداء الرقابي بالأندية الرياضية بدولة الكويت

\* أ/ مشعل جاسم خلف الحسيني

### مقدمة ومشكلة البحث

إن للإدارة أهمية بالغة بالنسبة لكل فرد ولكل مجموعة من الأفراد يمارسون أي نشاط في أي مجتمع من المجتمعات وذلك لأنها تعمل كعنصر معاون على تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الأفراد ، وتعنى الإدارة بذلك حسن استخدام قدرات الأفراد و المعلومات والإمكانات والموارد المتاحة بما يحقق الأهداف المرغوب الوصول إليها بأفضل الأساليب وأقل الجهد والتكليف وبأفضل عائد ممكن .

تتميز العملية الإدارية بإعتمادها على العنصر البشري في كافة مراحلها ، ولما كان الأداء البشري متغيراً بطبيعته ، إذ أنه من الصعب التحكم فيه وإخضاعه لنمط معين بدرجة مائة بالمائة . تأتي العملية الرقابية بإعتبارها العنصر الرابع للعملية الإدارية كوسيلة للكشف عن الانحرافات التي قد تحدث أثناء عملية التنفيذ وحل المشكلات التي قد تعرّض بلوغ الأهداف . (241 : 12)

والرقابة داخل الأندية الرياضية هي تلك العملية التي يتم من خلالها متابعة تنفيذ الأعمال وقياس الأداء وفقاً للمعايير الرقابية المحددة التي تعمل على قياس مدى ما يتحقق من الأهداف الموضوعة والمراد إنجازها ، والرقابة تعمل أيضاً على الكشف عن السلبيات لتداركها وتوجيه إنحرافها نحو مسارها المحدد ومعالجتها ، وذلك بهدف الوصول بالإدارة إلى أعلى أداء ممكن . (268 : 10)

ولما كانت الأندية الرياضية من المؤسسات التربوية التي تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في توجيه المواطنين وشغل أوقات فراغهم بالطريقة أو بالأسلوب الذي يعمل على تحقيق الأهداف المنشودة . (97 : 11 ، 58)

ولقد لاحظ الباحث من خلال وجوده كلاعب كرة طائرة بنادي الجهراء الرياضي ومن خلال وجوده كمدرب بالنادي والمنتخب وكعضو عامل بنادي الجهراء الرياضي إلى إفتقار الأندية الرياضية للأسلوب الرقابي الأمثل الذي يتم من خلاله معالجة مستمرة للأسباب الحقيقة \*

\* 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 باعتبارها عنصرا هاما من عناصر الإدارة التي يجب أن تشمل على الكثير من عناصر الإدارة الأخرى والتي يمكن أن توضع لها المعايير الرقابية المناسبة التي تعمل على تقويم الأداء في المؤسسات أو الهيئات أو الأندية الرياضية ، ومن ثم فإن فاعلية الرقابة في المؤسسات أو الأندية الرياضية سوف تعمل على توحيد الجهد لتحقيق الأهداف الموضوعة وبالتالي تعمل على تحقيق الأهداف العليا للدولة بما يضمن الاستثمار 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 وبالتالي 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 أي تدهور يلحق بالأندية الرياضية ولو بسيط فإنه يؤثر على المستوى الفني للألعاب الرياضية بدولة الكويت وكذلك يؤثر على قوة وصلاحية إتحادات اللعبات 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 لها من أهمية كبيرة في تنظيم العمل ، لذلك يحاول الباحث من خلال البحث الحالى تقويم النظام الرقابي الخاص بالأندية الرياضية والتعرف على أساليب الرقابة في هذه

الأندية إن وجدت وإيجاد أسلوب فعال من أساليب الرقابة يطبق على المؤسسات الرياضية لمحاولة توحيد جهودها فى إتجاه تحديد الأهداف المطلوبة سواء كانت أهداف قصيرة المدى (تكتيكية) أو أهداف طويلة المدى (إستراتيجية) للوصول إلى الأهداف العامة للأندية الرياضية .

### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على واقع الأداء الرقابي 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 الرقابي 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 والخطط الموضوع لها". (6 : 111)

### إجراءات البحث

### منهج البحث

يستخدم الباحث فى دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسحى ل المناسبة لطبيعة هذا البحث.

### مجتمع وعينة البحث

### مجتمع البحث

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث ويمثله روؤسأء وأعضاء مجالس الإدارات ، المديرين التنفيذيين ، مديروا النشاط ، المديرين الماليين ، مراقبى الحسابات ، الإداريين ، أعضاء اللجان

المختلفة ، أعضاء الجمعية العمومية " بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وأعضاء إدارات (التفتيش المالي والإداري ، العامة للرياضة ، الشئون القانونية ، الهيئات) بالهيئة العامة للشباب والرياضة بدولة الكويت.

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث من روؤساء وأعضاء مجالس الإدارات ، المديرين التنفيذيين ، مديروا النشاط ، المديرين الماليين ، مراقبى الحسابات ، الإداريين ، أعضاء اللجان المختلفة ، أعضاء الجمعية العمومية " بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وأعضاء إدارات (التفتيش المالي والإداري ، العامة للرياضة ، الشئون 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 ومراقبى الحسابات	أعضاء اللجان المختلفة	مديروا النشاط	مديرين تفتيشيين	روؤساء وأعضاء مجالس الإدارات	عينة استطلاعية	
	ادارة الهيئات	ادارة الشئون القانونية	الادارة العامة للرياضة	ادارة التفتيش المالي والإداري	ادارة	الهيئة العامة للشباب والرياضة									
20	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	عينة استطلاعية
104	4	3	4	3	14	34	5	8	6	4	19	19	19	19	عينة أساسية
124	6	4	6	4	16	37	7	9	8	7	20	20	20	20	المجموع الكلى

### أدوات جمع البيانات

#### - المقابلة الشخصية

#### - إستبيان واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت . إعداد : الباحث

تحقيقاً لأهداف البحث وتساؤلاته قام الباحث بتصميم إستبيان واقع الأداء الرقابى على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، ويكون 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

### اولاً : تحديد محاور الإستبيان

قام الباحث بتحديد ستة محاور لاستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وقد توصل إليها الباحث بعد إجراء المسح المرجعى لعديد من المراجع والدراسات ذات الصلة بـمجال 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 على 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

الإدارية على الأندية الرياضية بدولة الكويت ن=12

المحور	م	موافق على وجود المحور	غير موافق على وجود المحور	موافق على صياغة المحور	غير موافق على صياغة المحور	غير موافق على صياغة المحور
وضع المعايير الرقابية	1	% 100	% 41.67	% 58.33	-	% 41.67
قياس الأداء	2	% 100	-	-	% 100	-
تشخيص المشكلات	3	% 100	-	-	% 100	-
تصحيح الانحراف	4	% 80	% 20	% 100	-	% 33.33
اهداف العملية الرقابية	5	% 100	-	-	% 66.67	% 33.33

يوضح جدول ( 2 ) آراء الخبراء حول محاور استبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بـدولة الكويت ، حيث إرتضى الباحث بقبول المحور الذي يحقق نسبة ( 80% ) فأكثر من مجموع موافقة السادة الخبراء ، وبناءً على ذلك فإنه تم قبول جميع المحاور قيد إستماراة إستطلاع

رأى الخبراء حول محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت مرفق (2) ، والتى حققت نسبة تتراوح ما بين (80% إلى 100% ) .

### ثانياً : تحديد عبارات المحاور

قام الباحث بتحديد مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور وفقاً لآراء الخبراء ومستنداً على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة في المجال ، وقد راعى الباحث ما يلي عند تحديد العبارات :

- \* تناسب العبارات.
- \* وضوح العبارات.

- \* تفادي تركيب العبارات أي لا تحمل أكثر من معنى .
- \* تناسب العبارات مع الهدف الذي وضعت من أجله .

وقد بلغ عدد العبارات التي تعبّر عن المحاور عدد 86 عبارة وزرعت وفقاً 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 الإنحراف " 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) متضمناً المحاور والعبارات التي تمثلها (مرفق 3) على الخبراء (مرفق 1) بغرض التأكيد من مدى مناسبة العبارات للمحور الذي تمثله ، و المناسبة 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 لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور الإستبيان .

### جدول ( 3 )

#### النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محاور الإستبيان ن=12

%	م	%	م	%	م	%	م	%	م
<b>المحور الأول : وضع المعايير لرقابية</b>									
% 75.00	<b>5</b>	% 58.33	<b>4</b>	% 16.67	<b>3</b>	% 91.67	<b>2</b>	% 66.67	<b>1</b>
% 100	<b>10</b>	% 100	<b>9</b>	% 58.33	<b>8</b>	% 58.33	<b>7</b>	% 100	<b>6</b>
		% 100	<b>14</b>	% 83.33	<b>13</b>	% 91.67	<b>12</b>	% 50.00	<b>11</b>
<b>المحور الثاني : قياس الاداء</b>									
% 100	<b>19</b>	% 33.33	<b>18</b>	% 91.67	<b>17</b>	% 58.33	<b>16</b>	% 91.67	<b>15</b>
% 91.67	<b>24</b>	% 66.67	<b>23</b>	% 100	<b>22</b>	% 100	<b>21</b>	% 91.67	<b>20</b>
% 100	<b>29</b>	% 66.67	<b>28</b>	% 58.33	<b>27</b>	% 100	<b>26</b>	% 66.67	<b>25</b>
% 66.67	<b>34</b>	% 100	<b>33</b>	% 100	<b>32</b>	% 75.00	<b>31</b>	% 91.67	<b>30</b>
		% 41.67	<b>38</b>	% 91.67	<b>37</b>	% 91.67	<b>36</b>	% 58.33	<b>35</b>
<b>المحور الثالث : تشخيص المشكلات</b>									
% 91.67	<b>43</b>	% 91.67	<b>42</b>	% 100	<b>41</b>	% 100	<b>40</b>	% 100	<b>39</b>
% 83.33	<b>48</b>	% 100	<b>47</b>	% 58.33	<b>46</b>	% 66.67	<b>45</b>	% 91.67	<b>44</b>
		% 100	<b>52</b>	% 66.67	<b>51</b>	% 75.00	<b>50</b>	% 58.33	<b>49</b>
<b>المحور الرابع : تصحيح الانحراف</b>									
% 91.67	<b>57</b>	% 100	<b>56</b>	% 66.67	<b>55</b>	% 100	<b>54</b>	% 66.67	<b>53</b>
% 100	<b>62</b>	% 100	<b>61</b>	% 91.67	<b>60</b>	% 58.33	<b>59</b>	% 58.33	<b>58</b>
% 75.00	<b>67</b>	% 41.67	<b>66</b>	% 91.67	<b>65</b>	% 100	<b>64</b>	% 66.67	<b>63</b>
<b>المحور الخامس : أهداف الرقابة</b>									
% 91.67	<b>72</b>	% 66.67	<b>71</b>	% 100	<b>70</b>	% 100	<b>69</b>	% 91.67	<b>68</b>
% 75.00	<b>77</b>	% 91.67	<b>76</b>	% 58.33	<b>75</b>	% 100	<b>74</b>	% 58.33	<b>73</b>
% 100	<b>82</b>	% 58.33	<b>81</b>	% 91.67	<b>80</b>	% 91.67	<b>79</b>	% 66.67	<b>78</b>
		% 66.67	<b>86</b>	% 91.67	<b>85</b>	% 75.00	<b>84</b>	% 100	<b>83</b>

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 الأداء	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 المعايير وتنوزيعها كما يتضح وفقاً للجدول (5) .

## جدول ( 5 )

## محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية

## وعدد العبارات التي تتنتمي إليها وتوزيعها

المحاور	توزيع أرقام العبارات	عدد العبارات	م
وضع المعايير الرقابية	13-1	13	1
قياس الأداء	35-14	22	2
تشخيص المشكلات	49-36	14	3
تصحيح الانحراف	63-50	14	4
اهداف العملية الرقابية	82-64	19	5
الإجمالي			82

يوضح جدول ( 5 ) محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت وعدد العبارات التي تتنتمي إليها وتوزيعها ، حيث بلغ عدد عبارات محاور إستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت عدد 82 عبارة .

## الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق استبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت على عينة استطلاعية وقوامها عدد 20 فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الكلية ومن خارج العينة الأساسية، كما يتضح بجدول ( 1 ) تصنیف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ، وذلك في الفترة ما بين 2020/9/21 إلى 2020/9/27 وذلك بهدف ما يلي :

\* وضوح صياغة العبارات الخاصة، وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) باستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت،

\* تدريب المساعدين على كيفية تطبيق استبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت وتغريغ النتائج، تحديد ما تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت .

### المعاملات العلمية

#### الصدق لاستبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت .

قام الباحث بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددها 20 فرداً عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة بكل بعد والدرجة الكلية لهذا بعد مع الاستبيان ككل، كما هو موضح بالجدولين (6 ، 7) .

#### جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة  
وأجمالي درجة المحور الذي تنتهي إليه العبارة  $N = 20$

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
<b>المحور الأول: وضع المعايير الرقابية</b>									
*0.689	<b>5</b>	*0.511	<b>4</b>	*0.623	<b>3</b>	*0.507	<b>2</b>	*0.589	<b>1</b>
*0.735	<b>10</b>	*0.490	<b>9</b>	*0.619	<b>8</b>	*0.580	<b>7</b>	*0.552	<b>6</b>
				*0.454	<b>13</b>	*0.548	<b>12</b>	*0.643	<b>11</b>
<b>المحور الثاني: قياس الأداء</b>									
*0.562	<b>18</b>	*0.539	<b>17</b>	*0.463	<b>16</b>	*0.567	<b>15</b>	*0.546	<b>14</b>
*0.554	<b>23</b>	*0.490	<b>22</b>	*0.534	<b>21</b>	*0.629	<b>20</b>	*0.490	<b>19</b>
*0.648	<b>28</b>	*0.503	<b>27</b>	*0.506	<b>26</b>	*0.684	<b>25</b>	*0.558	<b>24</b>
*0.620	<b>33</b>	*0.567	<b>32</b>	*0.620	<b>31</b>	*0.503	<b>30</b>	*0.648	<b>29</b>
						*0.459	<b>35</b>	*0.556	<b>34</b>
<b>المحور الثالث: تشخيص المشكلات</b>									
*0.603	<b>40</b>	*0.582	<b>39</b>	*0.792	<b>38</b>	*0.549	<b>37</b>	*0.636	<b>36</b>
*0.626	<b>45</b>	*0.656	<b>44</b>	*0.692	<b>43</b>	*0.693	<b>42</b>	*0.697	<b>41</b>
		*0.616	<b>49</b>	*0.560	<b>48</b>	*0.480	<b>47</b>	*0.579	<b>46</b>
<b>المحور الرابع: تصحيح الانحراف</b>									
*0.761	<b>54</b>	*0.645	<b>53</b>	*0.622	<b>52</b>	*0.587	<b>51</b>	*0.574	<b>50</b>
*0.630	<b>59</b>	*0.475	<b>58</b>	*0.707	<b>57</b>	*0.715	<b>56</b>	*0.691	<b>55</b>
		*0.508	<b>63</b>	*0.626	<b>62</b>	*0.567	<b>61</b>	*0.582	<b>60</b>
<b>المحور الخامس: أهداف الرقابة</b>									
*0.454	<b>68</b>	*0.711	<b>67</b>	*0.636	<b>66</b>	*0.473	<b>65</b>	*0.578	<b>64</b>

ISSN : 2735-461X	العدد الثالث – الجزء الأول	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	يونية 2021م
*0.591	73	*0.459	72
*0.739	78	*0.611	77
		*0.468	82
		*0.559	71
		*0.525	76
		*0.714	81
		*0.533	75
		*0.602	80
		*0.468	69
		*0.524	74
		*0.444	79

\* قيمة "ر" الجدولية عند  $0.444 = (18, 0.05)$  دال عند مستوى 0.05 \*

يوضح جدول ( رقم 6 ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة كل عبارة والمحور الذى تنتوى إليه العبارة ، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلى للاستبيان.

### جدول ( 7 )

#### معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان

معامل الارتباط	المحاور	م
*0.894	وضع المعايير الرقابية	1
*0.906	قياس الأداء	2
*0.899	تشخيص المشكلات	3
*0.934	تصحيح الانحراف	4
*0.897	اهداف العملية الرقابية	5

\* قيمة "ر" الجدولية عند  $0.444 = (18, 0.05)$  دال عند مستوى 0.05 \*

يوضح جدول ( رقم 7 ) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، كما يتضح أن قيم معاملات الارتباط جميعها تفوق حد الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 وهذا يكون مؤشراً لصدق البناء الداخلى للاستبيان .

#### الثبات للاستبيان واقع الأداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت

تم حساب معامل ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة خلال الفترة من 2020/9/27 إلى 2020/9/21 ، **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 في ( جدول 8 ) .

## جدول ( 8 )

معامل الثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام طريقة تطبيق  
الاختبار وإعادة تطبيقه وتطبيق معامل ألفا كرونباخ  
ن = 20

معامل الثبات الفا كرونباخ	معامل الارتباط	الفرق بين التطبيقين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحاور	م
			الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
*0.495	*0.889	0.85	3.978	30.40	3.817	29.55	وضع المعايير الرقابية	1
*0.506	*0.972	0.65	5.669	49.40	5.928	48.75	قياس الأداء	2
*0.569	*0.941	1.00	4.155	31.00	4.507	30.00	تشخيص المشكلات	3
*0.484	*0.963	1.05	3.694	32.20	4.428	31.15	تصحيح الانحراف	4
*0.619	*0.978	0.60	4.996	42.30	4.932	41.70	أهداف الرقابة	5

\* قيمة "ر" الجدولية عند  $0.444 = 0.05$  \* دال عند مستوى 0.05

يوضح جدول ( رقم 8 ) معامل الارتباط بين بين التطبيقين ومعامل ألفا كرونباخ لاستبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت . حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين لمحاور استبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت ، وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بمعاملات ثبات عالية .

### الصورة النهائية لاستبيان واقع الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت

بناءا على نتيجة إستطلاع أراء الخبراء تم الموافقة على وجود بعض العبارات تحت كل محور مع تعديل صياغة بعض هذه العبارات وكذلك حذف البعض الآخر وبذلك أصبح عدد العبارات المكونة للاستبيان عدد 82 عبارة ، وكذلك أوضحت آراء الخبراء بضرورة أن يتم تصحيح الاستبيان وفقا لميزان تقدير ثلاثي (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 الاداء الرقابي 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 الاداء الرقابي على الأندية الرياضية بدولة الكويت مرفق

(رقم 4) على أفراد عينة البحث بعد التأكيد من صدقه وثباته ، وقد تمت إجراءات التطبيق في المدة من 17/10/2020م إلى 31/10/2020م.

### الاسلوب الاحصائي

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية عند مستوى الدلالة 0.05، وهي :

#### Arithmetic Mean

- المتوسط الحسابي.

#### Standard Deviation

- الانحراف المعياري.

#### Coefficient of correlation

- معامل الإرتباط.

#### The percent

- النسبة المئوية.

#### Chi-square

- اختبار  $\chi^2$ .

### عرض ومناقشة النتائج

#### اولاً : عرض النتائج

##### 1- عرض نتائج استجابات افراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية

###### جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية وقيمة  $\chi^2$  وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية ن=104

الترتيب	قيمة $\chi^2$ المحسوبة	الوزن النسبة	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
م3	*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
م3	*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
م9	*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

7	*44.57	251	2.88	3	52.88	55	44.23	46	12
12	*27.48	236	10.58	11	51.92	54	37.50	39	13

$$\text{قيمة كا2 عند ( 2 ، 0.05 )} = 5.99$$

يتضح من جدول ( 9 ) أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية جماعياً دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 .

يتضح من نتائج جدول ( 9 ) أن استجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور وضع المعايير الرقابية قد تراوح التكرار للإجابة ( نعم ) ما بين ( 31 ، 81 ) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين ( 29.81% ، 77.88% )، ويتراوح التكرار للإجابة ( إلى حد ما ) ما بين ( 22 ، 59 ) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين ( 56.73% ، 21.15% )، ويتراوح التكرار للإجابة ( لا ) ما بين ( 1 ، 11 ) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين ( 10.58% ، 0.96% )، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين ( 27.48 ، 99.26 ) ، وهي فروق ذات دلالة إحصائية في 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 ) هي أنه توجد معايير رقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت ، وإن المعايير الرقابية بالأندية الرياضية بدولة الكويت محددة بدقة ، وإن الجمعية العمومية تقوم بوضع معايير رقابية لقياس أداء النادي الرياضي التابعة له ، وإن تطبيق المعايير الرقابية يحتاج إلى كفاءات ادارية ، وإن المعايير الرقابية توضع في ضوء الامكانيات المتاحة داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت .

ويعزى الباحث ذلك إلى أن خطط الأندية الرياضية تختلف في درجة تفاصيلها وتعقيداتها ، ولذلك فهي تحتاج إلى كثير من المعايير تتفق مع هذه التفصيلات ، وقد تم الاتفاق على معايير واضحة ومحددة تتسم بسهولة تطبيقها وسهولة فهمها وقلة تكلفتها .

إن المعايير تعتبر بمثابة نقاط يتم اختيارها بتركيز معين للتدليل على انجاز البرامج أو الخطة المعينة بحيث أن قياس الأداء عن طريقها تعطى دلائل محددة عن مدى دقة الأداء ، بمعنى أنه يجب أن أحدد بدقة ما الذي يجب أن أقوم برقابته . ( 2 : 215 )

وتفق ذلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله أبو السبع 2005م ( 3 ) في عدم تحديد المعايير الرقابية بدقة وعدم تدوينها ، وعدم الاسترشاد بالمعايير الرقابية المستحدثة في هيئات

آخر.

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  $K^2$  وترتيب العبارات لاستجابات

أفراد عينة البحث لعبارات محور قياس الأداء  $N=104$

الترتيب	قيمة $K^2$ المحسوبة	الوزن النسبة	لا		إلى 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  $K^2$  عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (10) أن قيمة  $K^2$  المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور قياس الأداء جميعها دالة إحصائية 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%) ، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين (32 ، 59) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (63.46%)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا) ما بين (1 ، 9) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (30.77%) ، ويتراوح التكرار للإجابة (لا) ما بين (1 ، 9) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (56.73%) ، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تتراوح ما بين (33.25 ، 53.15) ، 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 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 الارقاء 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 الاوليمبية تقوم بقياس اداء الأندية الرياضية بدولة الكويت.

ويعزى الباحث ذلك الى ان الادارة بالأندية الرياضية تقوم بقياس الاداء الفعلى لمعرفة ما ينجز فيها ومقارنته بالمعايير الرقابى لمعرفة مدى مقدار الانحراف عنه ، وان سلامه الاداء تتوقف على مقدار الدقة فى قياس الاعمال المنجزة ، فمن الناحية العلمية هناك استحالة ان نقوم بقياس كل انشطة 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 بشانها ، والا فقدت الرقابة مبررها واسبابها .

(378 : 5)

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الاداء 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  $\text{Ka}^2$  وترتيب العبارات لاستجابات افراد  
عينة البحث لعبارات محور تشخيص المشكلات  $N=104$

الترتيب	قيمة $\text{Ka}^2$ المحسوبة	الوزن النسبة	لا		إلى 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
م4	*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
م6	*43.52	247	3.85	4	54.81	57	41.35	43	45
م13	*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  $\text{Ka}^2$  عند ( 2 ، 0.05 ) = 5.99

يتضح من جدول (11) أن قيمة  $\text{Ka}^2$  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  $\text{Ka}^2$  المحسوبة تتراوح ما بين (13.51 ، 53.67)، وهي فروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة لجميع عبارات المحور، حيث جاءت قيمة  $\text{Ka}^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\text{Ka}^2$  الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة (نعم) هي ضعف الدور الرقابي للادارة بالأندية الرياضية بدولة الكويت

يؤدى الى زيادة المشكلات، وتدخل الاهواء الشخصية فى اتخاذ القرارات داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت يؤثر سلبا على سير العملية الرقابية ، وان هناك ازدواجية فى تطبيق العملية الرقابية من قبل اعضاء الجمعية العمومية واعضاء الجهة الادارية المختصة مما يؤدى الى فقدان الثقة .  
ويعزى الباحث ذلك الى ان اهم المشكلات التى تواجه الرقابة داخل الهيئات الرياضية هي عدم التزام مجالس الادارات بتطبيق اللوائح والقوانين المنظمة للعمل مما يؤدى الى تكرار ورود الملاحظات من الجهة الحكومية ، كما ان تصيد الاخطاء وعدم تصحيحها نتيجة لبعض الاهواء الذاتية يؤدى الى تفاقم المشكلات .

إن وظيفة الرقابة تتضمن اوجه النشاط التى 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 التى تصل الى المدير حتى يتمكن من معالجة الموقف وتصحيح الاخطاء فى الوقت المناسب . ( 47 : 4 )

وتتفق تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبع 2005م (3) فى عدم معرفة الاعضاء باللوائح والقوانين التى تنظم العمل داخل الهيئة .

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابى 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  $K^2$  وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور تصحيح الانحراف  $n=104$

الترتيب	قيمة $K^2$ المحسوبة	الوزن النسبة	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

3	*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
3	*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
8	*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 كا<sup>2</sup> 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 تراوح ما بين (35.58 ، 48.08)، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين (51 ، 65) وبنسبة مئوية تراوح ما بين (49.04 ، 62.50) ، ويتراوح التكرار للإجابة (لا) ما بين (2 ، 16) وبنسبة مئوية تراوح ما بين (15.38 ، 19.92) ، وأن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تراوح 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) .

يعزى 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 تعامل مع اتجاهات وادران 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 الموضوعة حتى تتمكن الادارة من اتخاذ الاجراءات التصحيحية فى اسرع وقت ممكن قبل ان تتفاقم الانحرافات وتكون الخسائر فادحة .

إن كل اداري يقوم بعملية الرقابة في حدود الخطط التي وضعها ، ومهمة عضو الرقابة اليوم لم تعد مجرد اكتشاف الأخطاء او الانحرافات التي وقعت ، وإنما البحث عن اسبابها وكيف يمكن تجنب وقوعها في المستقبل ، وتوجيه القائمين على العمل الى طرق افضل لاداء الاعمال .

(8) ، وما اشار اليه حليم المنيري ، عصام بدوى 1991م ان الغرض الاساسى في عملية الرقابة ليس اكتشاف المخالفات في حد ذاتها ، ولكن المهم هو رسم الطريق للإصلاح والتوجيه ويكون ذلك عن طريق تدبير المسؤولية وبيان كيفية تصحيح الأخطاء . (48 : 4)

وتنتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه إبراهيم كرم وعبد الحميد مطر 1990م أنه يجب على النظام الرقابي أن يبلغ عن الانحرافات بسرعة وفي الوقت المناسب، وعدم تصيد الأخطاء والاتجاه إلى الإصلاح ومعالجة المشاكل (1 : 78) .

وتنتفق تلك النتائج مع دراسة ثروت محمد عبد الله ابو السبع 2005م (3) في ان الرقابة لا تهدف الى تصحيح الأخطاء وإنما تهدف الى تصيدها ، وعدم استخدام اسلوب التفتيش المفاجئ بصورة مستمرة.

وهذا يجيب عن التساؤل القائل " ما واقع الأداء الرقابي 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  $K^2$  وترتيب العبارات لاستجابات افراد

عينة البحث لعبارات محور اهداف العملية الرقابية  $N=104$

الترتيب	قيمة $K^2$ المحسوبة	الوزن النسبة	لا		إلى 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

6	*49.07	259	0.96	1	49.04	51	50.00	52	70
14	*55.41	248	0.96	1	59.62	62	39.42	41	71
18	*59.15	242	1.92	2	63.46	66	34.62	36	72
19	*53.67	239	3.85	4	62.50	65	33.65	35	73
15	*51.94	247	1.92	2	58.65	61	39.42	41	74
12	*44.57	251	2.88	3	52.88	55	44.23	46	75
8	*46.18	257	1.92	2	49.04	51	49.04	51	76
11	*40.76	253	3.85	4	49.04	51	47.12	49	77
9	*43.41	256	2.88	3	48.08	50	49.04	51	78
3	*49.00	264	1.92	2	42.31	44	55.77	58	79
6	*40.52	259	4.81	5	41.35	43	53.85	56	80
9	*37.00	256	5.77	6	42.31	44	51.92	54	81
15	*23.68	247	11.54	12	39.42	41	49.04	51	82

$$\text{قيمة كا}^2 \text{ عند } (2, 0.05) = 5.99$$

يتضح من جدول (13) أن قيمة  $\text{كا}^2$  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 تراوح التكرار للإجابة (نعم) ما بين (35 ، 65) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين (33.65 ، 62.50 %)، ويتراوح التكرار للإجابة (إلى حد ما) ما بين (37 ، 66) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين (35.58 ، 63.46 %)، ويتراوح التكرار للإجابة (لا) ما بين (1 ، 12) وبنسبة مؤوية تتراوح ما بين (11.54 ، 0.96 %)، وأن قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة تتراوح ما بين (23.68 ، 59.15) ، وهى فروق ذات دلالة إحصائية فى الاستجابة لجميع عبارات المحور، حيث جاءت قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، وكانت أعلى الدرجات تكراراً للإجابة (نعم) هى ان الرقابة تبدا بالأندية الرياضية بدولة الكويت مع بداية التنفيذ الفعلى للعمليات الإدارية ، وتعاون اللجنة الأوليمبية 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 ، والتاكد من قانونية اتفاق الموارد المالية للأندية الرياضية بدولة الكويت

يعد من المهام الاساسية للرقابة ، كما تساعد الرقابة على التأكيد 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 للافراد ، وانها تساعد في التعرف على مدى النقدم في الاداء وان الرقابة على مستوى الافراد ضرورة للنهوض بالهياكل 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 يتتخذها ويتاكد من ان التنفيذ يسير وفقا للخطة الموضوعة (4 : 86) ، ومع ما أشار إليه **كمال الدين درويش وأخرون 1993م** على أن الرقابة تمر بثلاث مراحل وهى - 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 السبع 2005م** (3) في ان الرقابة لا تهدف الى تصحيح الاخطاء وانما تهدف الى تصيدها ، 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 ؟ " .

## الاستخراجات والتوصيات

### اولاً : الاستخراجات

فى ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وفى حدود عينة الدراسة ، وادوات جمع البيانات المستخدمة وفى ضوء اهداف البحث ومن خلال المراجعة التي قام بها الباحث للدراسات والبحوث التي أجريت فى هذا المجال ، يعرض الباحث فيما يلى اهم الاستخراجات 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 تمكنا من قياس مستوى الاداء ، وان تنوع وسائل القياس لمستوى الاداء بالأندية الرياضية بدولة الكويت يسهم في 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 الرقابي للادارة بالأندية الرياضية بدولة الكويت يؤدي الى زيادة المشكلات.
7. تضارب الاختصاصات والمسؤوليات 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 يؤدي 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 الامكانيات.
12. تهدف العملية الرقابية الى التاكد من ان الاعمال تسير في اتجاه تحقيق الاهداف المحددة، وان تكشف الرقابة عن المعوقات التي تعرّض سير العمل داخل الأندية الرياضية بدولة الكويت.

## ثانياً : 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 مسؤول بالأندية الرياضية بدولة الكويت بمستوى ادائه .
- 3- الاعتماد بصورة اساسية على الجمعية العمومية لزيادة فاعلية الرقابة على الانشطة داخل النادى .
- 4- تفعيل الدور الرقابي 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 اعضاء الجمعية العمومية بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
- 7- اقامة 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 والمسؤوليات لقوية العملية الرقابية .
- 9- عقد ورش عمل لتوضيح السياسات اللوائح المنظمة للعمل بالأندية الرياضية بدولة الكويت.
- 10- عقد اللقاءات الدورية لاعضاء الجمعية العمومية مع مجالس ادارة الاندية الرياضية بدولة الكويت لمناقشة امور 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 ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
2. بادى حسين الدوسري ، عبد الله عيد العصاب : الادارة فى المجال الرياضى ، شركة دار العلم ، الكويت. (2007م)
3. ثروت محمد عبد الله ابو : تقويم أساليب الرقابة داخل الاندية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا. (2005م)
4. حليم المنيري، عصام : الادارة فى الميدان الرياضى، المكتبة الاكاديمية، القاهرة. (1991م)
5. حنفى محمود سليمان : اصول الادارة ، كلية التجارة ، جامعة الزقازيق. (1994م)
6. عمرو غنaim ، على : تنظيم ادارة الاعمال "الاسس والاصول العلمية" ، دار الشرقاوى (1998م)

- النهاية للطباعة والنشر ، القاهرة .
7. عمرو مصطفى كامل : حقيبة خرائط رقابية لتقدير مستوى الأداء الإداري بالأندية الرياضية المصرية ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
8. كمال درويش ، اسماعيل : التنظيمات فى المجال الرياضى ، ط2 ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .
9. كمال درويش، أشرف : المنظمات الرياضية الأهلية، مكتبة الأصدقاء، القاهرة.
10. كمال درويش ، محمد : الإدراة الرياضية " الأسس ، التطبيقات " ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
11. مفتى إبراهيم : تطبيقات الإدراة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
12. نبيل الحسيني النجار ، : الإدراة المتقدمة " أفضل الممارسات " ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة .
13. نهى سليمان أحمد : نماذج مقترحة لخرائط رقابية من منظور الجودة الشاملة بعض الإتحادات الرياضية، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .

### ثانياً : المراجع الأجنبية

14. Hart Gordon MR : Strategies and methods of effective supervision , ERIC , digest.

# تأثير تدريبات تحمل القدرة على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة

\* أ.د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر

\* د/ نرمين إبراهيم جاويش

\* أ/ مصطفى علي السقا

## مقدمة ومشكلة البحث :

ان التقدم العلمي والتكنولوجي الذى يشهده العالم اليوم وخاصة بعد قيام 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 تخلص من النظم التقليدية من أجل مواكبة التطور ومسيرة روح العصر وما يتسم به من إنفجار معرفى وتقىم تكنولوجى.

(19:8)

حيث تعتبر رياضة السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغضون الإرقاء بكفاءة الإنسان بدنياً وعانياً ومهارياً واجتماعياً ونفسياً. (32:6)

ويؤكد مفتى إبراهيم (2010م) أن التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس، يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء، ويقلل الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج والوصول للمستويات العليا. (25:10)

ويوضح جمال صبرى (2011م) أن الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون، إذ أن الرياضي تحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية، عن طريق ضمها سوياً تحت أسم مكون واحد، وأن العلاقة بين التحمل والسرعة والقدرة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على أداء أعلى الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب ووصولها إلى أعلى ما يمكن، والعمل يكون على شكل حركات متقدمة، 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 يدعى (تحمل القدرة). (94 : 5)

ويري مايكل دويل (2003) أن تحمل القدرة هو هدف جوهري للمنافسات الصعبة، فالقدرة على 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 (2011) أن تعريف تحمل القدرة هو القدرة على 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 على مقاومات عالية لأطول مدة للسباق.

(95 : 5)

ويشير كلا من أبو العلا عبد الفتاح وحازم سالم (2011) ان تدريب السباحين الناشئين من الموضوعات التي أثارت اهتمام العلماء والمدربين وقد ظهرت العديد من الآراء والمقالات التي تهدف الى توضيح هذا الموضوع. (115 : 2)

ويوضح أحمد المغربي (2009) انه من الواجب على مدرب الناشئين، الإمام بكلفة التغيرات البدنية والفيسيولوجية ، حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب الموضوعة طبقاً للسمات المميزة لنموهم، فمعدل النمو في المرحلة السنوية الواحدة تختلف من ناشئ لآخر وهذا الاختلاف يؤثر على الأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس. (12 : 3)

من خلال عمل الباحثون في مجال تدريب السباحة لاحظوا أن هناك تطور كبير في المستوى الرقمي العالمي بالمقارنة مع المستوى الرقمي المحلي، مما دعا الباحثون إلى محاولة تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة لمعرفة مدى تأثيره على القدرات البدنية الأخرى وتأثيره على المستوى الرقمي في السباحة للناشئين.

ومن خلال قيام الباحثون بعمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية في هذا المجال وعلى حد علمه وجد أن هناك ندرة في هذه الدراسات في مجال السباحة التي إهتمت بتدريبات تحمل القدرة لدى السباحين ، لذلك من الضروري أن يوضح علمياً تأثير تدريبات تحمل القدرة على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي السباحة ،

وذلك لأن السباحة من الرياضات التي تحتاج إلى 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 إلى فقدان المستوى ونقص الدافعية لإنجاز وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات أما اللاعبين الذين لديهم مستوى 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 تطمية بعض القدرات البدنية للسباحين الناشئين.

- توضيح أهمية تنمية تحمل القدرة وتأثيره على مستوى الأنجاز للسباحين الناشئين.

### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية تحمل القدرة وذلك للتعرف على :-

- تأثير البرنامج التدريبي المقترن على القدرات البدنية للسباحين الناشئين.

- تأثير البرنامج التدريبي المقترن على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين.

### فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين في المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمستوى الرقمي في السباحة لناشئين لصالح المجموعة التجريبية.

### **المصطلحات المستخدمة في البحث:**

**تحمل القدرة ( power endurance ) :**

هو القدرة على أداء حركات قوية وسريعة وأطول مدة زمنية ممكنة خلال التدريب أو السباق ، وبذلك يستطيع الرياضي خلال السباق من أن يتغلب على مقاومات عالية لأطول مدة للسباق. (95 : 5)

**المستوى الرقمي ( digital level ) :**

هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عم المستوى الفني في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن. (19 : 11)

### **إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

وفقاً لطبيعة البحث ومشكلته وتحقيقاً لأهدافه اتبع الباحثون المنهج التجاري باستخدام التصميم التجاري لمجموعتين إداتها 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

النسبة المئوية	العدد	العينة	م
%35.29	12	المجموعة التجريبية	الدراسة الأساسية 1
%35.29	12	المجموعة الضابطة	
%23.52	8	الدراسة الاستطلاعية	2
%5.88	2	السباحين المستبعدين	3
% 100	34	المجتمع الأصلي	

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- التقارب في العمر الزمني والعمر التدريسي والمستوى 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 علي 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 حددتها رأي السادة الخبراء .

## (2) جدول

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث  $n = 24$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سن	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	سن	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 حرفة	ق	1.13	0.63	0.15

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (0.11 ، 0.98) وهذه القيمة تتحقق ما بين (0.98) وما 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 والفيسيولوجية والمستوى الرقمي قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالي :

## (3) جدول

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث  $n = 12 = 2n$ 

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	س	ع	س			
0.43	0.83	0.49	12.66	0.45	12.75	سن	السن	1
0.08-	0.25-	7.66	161.75	7.40	161.50	كجم	الوزن	2
0.09-	0.25-	6.07	56.50	6.82	56.25	سم	الطول	3
0.38-	0.17	1.06	5.25	1.08	5.42	سن	العمر التدريبي	4
0.02	0.14	1.38	16.69	1.11	16.70	ث	تحمل القدرة	5
1.68-	3.83-	5.07	143.58	6.09	139.75	سم	القدرة	6
								7

ISSN : 2735-461X			العدد الثالث –الجزء الأول			المجلة العلمية لعلوم الرياضة			يونية 2021م	
0.00	0.00	1.57	35.41	1.57	35.41	ث	تحمل السرعة		8	
0.81-	0.92-	2.70	7.00	2.87	6.08	عدة	تحمل القوة		9	
0.06-	0.01-	0.06	1.13	0.07	1.13	ق	المستوى الرقمي 100 م	حرة	10	

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) =

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى 0.05 في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

### القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث :

متغيرات النمو:-

- السن (بالسنة)
- قياس الوزن بالميزان الطبي (كجم).
- قياس الطول بالرستاميت (سم).
- العمر التدريبي (بالسنة).

المتغيرات البدنية :-

- تحمل القدرة. ( اختبار  $8 \times 25$  سباحة حرة ) (403 : 16 : 16)
- القدرة. ( اختبار الوثب العريض من الثبات ) (307 : 10 : 10)
- تحمل القوة. ( اختبار التعلق ثني ومد الزراعين العقلة ) (222 : 8 : 8)
- تحمل السرعة. ( اختبار  $4 \times 50$  متر سباحة حرة ) (142 : 16 : 16)

المستوى الرقمي :-

- قياس 100 متر حرة. (195 : 16 : 16)

### الأدوات والأجهزة :- Tools and Equipment's

- جهاز الرستاميت لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).

- الأستيك المطاط.
- الكفوف
- الزعانف.
- ساعة ايقاف.
- لوح الطفو.

### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات البحث :-

تم حساب معامل ثبات الاختبارات من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية وذلك في اليوم الاثنين الموافق 2020/9/7 ثم إعادة التطبيق بفارق زمني يومان على 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)، والجدول (13) يوضح معامل ثبات وصدق الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي قيد البحث.

#### جدول (4)

معامل الارتباط لحساب صدق الاختبارات (البدنية- المستوي الرقمي) قيد البحث  $N = 2 = 8$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	س	ع	س			
المتغيرات البدنية							
.822*	.485	17.38	.507	16.72	ث	تحمل القدرة	1
.997**	5.015	138.98	4.949	138.2	سم	القدرة	2
.993**	1.947	4.900	1.927	4.500	عدة	تحمل القوة	3
-.434	6.426	33.10	1.503	35.32	ث	تحمل السرعة	6
المستوي الرقمي							
.277	.092	1.30	.057	1.117	ق	قياس 100 متر حرة	11

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 والمستوى 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 والفيسيولوجية والمستوى الرقمي قيد البحث

$$\alpha = \frac{N_1}{N_2}$$

معامل الفا كرونباخ	التطبيق الثاني			التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	س	ع	س	ع	س			
المتغيرات البدنية								أ
.983	.485	<b>17.38</b>	.507	<b>16.72</b>	ث	تحمل القدرة	1	
.995	<b>5.015</b>	<b>138.98</b>	<b>4.949</b>	<b>138.2</b>	سم	القدرة	2	
.995	<b>1.947</b>	<b>4.900</b>	<b>1.927</b>	<b>4.500</b>	عدة	تحمل القوة	3	
.974	<b>6.426</b>	<b>33.10</b>	<b>1.503</b>	<b>35.32</b>	ث	تحمل السرعة	6	
المستوى الرقمي								ج
.324	.092	<b>1.30</b>	.057	<b>1.117</b>	ق	قياس 100 متر حرة	11	

يتضح من جدول (5) أن قيمة الفا كرونباخ في المتغيرات البدنية تراوحت ما بين 0.974 - 0.995 ، وأظهرت قيمة الفا 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 :-

- مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث.
- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- مدى 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 إلى أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات.

- حساب الصدق والثبات للاختبارات البدنية والفيسيولوجية والمستوى الرقمي قيد البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الاثنين الموافق 14/9/2020 إلى يوم الخميس الموافق 17/9/2020 على نفس العينة الاستطلاعية الأولى، وذلك بهدف:

- التعرف على مدى مناسبة التدريبات المستخدمة والطريقة المناسبة لتنظيم جرعات التدريب.

- التعرف على 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 على الآتي:

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.

- التأكد من الأداء السليم عند القيام بأداء مجموعه التدريبات المقترحة.

- مناسبة التدريبات المقترحة لعينه البحث .

#### البرنامج التدريبي المقترن :

إن البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط الجيد حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط التي تكون محدودة بطار زمني محدد تسعى لتحقيق اهداف محددة . ( 17 : 1 )  
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 إلى اطلاع الباحثون على 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 على تأثير التدريبات المستخدمة على بعض المتغيرات البدنية (القوة الممizza بالسرعة - تحمل القوة - تحمل السرعة) للسباحين الناشئين .
- التعرف على تأثير التدريبات المستخدمة على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين .

**أسس وضع البرنامج التدريسي :**

راعي الباحثون قبل اعداد البرنامج الأسس العلمية التي يبني عليها البرنامج وخصائص الناشئين في هذه المرحلة حتى يتمكن من بناء البرنامج المناسب الذي يجب أن يطور القدرات البدنية والمستوى الرقمي لتلك المرحلة السنوية والتي أمكن استخلاصها من أراء الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي والتي تمثلت في :-

- تحقيق البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها .
- مراعاة خصائص المرحلة السنوية والفرق الفردية بين أفراد العينة .
- تحديد حجم التدريب السنوي وتوزيع الأحجام التدريبية على الأسابيع بما يتناسب مع خصائص ومتطلبات أفراد العينة .
- مرنة البرنامج وقابليته للتطبيق العملي والتعديل إذا لزم الأمر .
- التقييم والتقويم المستمر أثناء تطبيق البرنامج .
- مناسبة محتوى البرنامج للخطة الزمنية المحددة لتطبيقه (8 أسابيع) باعتبارها لمده المناسبة لإحداث التأثير المطلوب.
- مراعاة التدرج في شدة وحجم الحمل ومناسبة فترات الراحة البنينية.
- توفير عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين السباحين في تطبيق الحمل التدريسي عليه وأن يكون التغير في شدة الحمل لكل سباح علي حده بما يتناسب مع امكاناته.
- مراعاة توقيت إجراء الاختبارات والقياسات.
- ثبات الحمل لمده تسمح لإحداث التكيف لأجهزة الجسم المختلفة .

**جدول (6)****التوزيع الزمني للبرنامج التدريسي المقترن**

م	المحتوى	داخل الماء
1	عدد أسابيع تنفيذ البرنامج	8 أسابيع
2	عدد وحدات تدريبات تحمل القدرة خلال الأسبوع	5 : 4 وحدات
3	عدد الوحدات خلال تطبيق البرنامج الخاص (تدريبات تحمل القدرة)	36 وحدة
4	الإحاء	15 دقائق
	مكونات الوحدة التدريبية	الجزء الرئيسي 20 دقيقة منها 100 دقيقة بتدريبات تحمل القدرة
5	الجزء الختامي	5 دقائق
	إجمال 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 المقترن :**

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريسي في الفترة يوم السبت الموافق 2020/9/26 إلى يوم الخميس الموافق 2020/11/19 لمدة ( 8 ) أسبوع على عينة قوامها ( 24 ) سباحاً ناشئاً (تجريبية ، ضابطة) في المرحلة السنوية ( 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 (t)

لدلالة الفروق الإحصائية ، النسب المئوية ، ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات ، نسبة التحسن ()

### عرض النتائج:

#### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي

ن = 12

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	م
			ع-+	س	ع-+	س			
المتغيرات البدنية									
9.40%	3.764*	1.50	.854	15.19	1.105	16.70	ث	تحمل القدرة	1
9.84%	-6.416*	-13.75	5.823	153.5	6.09	139.75	سم	القوة المميزة بالسرعة	2
64%	-7.406*	-3.91	2.132	10.00	2.87	6.08	عدة	تحمل القوة	3
6.27%	5.33*	2.22	1.12	33.19	1.567	35.41	ث	تحمل السرعة	4
3.57%	*2.940	.0466	.035	1.08	.068	1.12	ق	المستوى الرقمي 100 متر حرة	5

• 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 البعدى عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة ، المرونة ) والمستوى الرقمي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية .

#### جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي ن = 12

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات	م
			ع-+	س	ع-+	س			
المتغيرات البدنية									
3.84%	8.32*	.642	1.25	16.04	1.378	16.68	ث	تحمل القدرة	1
2.32%	8.04*	-3.33	6.156	146.91	5.071	143.58	سم	القوة المميزة بالسرعة	2
11.86%	-7.41*	-.833	2.657	7.83	2.696	7.00	عدة	تحمل القوة	3

2.32%	5.45*	0.820	1.715	34.59	1.567	35.41	ث	تحمل السرعة	4
0.88 %	*7.28	.0103	.061	1.12	.060	1.13	ق	المستوى الرقبي 100 متر حرة	5

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0.05) = 1.80$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي 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  $n=12$

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس البعدى للمجموعة التجريبية		القياس البعدى للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		س	ع	س	ع	س	ع			
المتغيرات البدنية										
*2.389	1.160	.854	15.19	1.450	16.35	ث	تحمل القدرة		1	
*-2.691	-6.583	5.823	153.5	6.156	146.91	سم	القوة المميزة بالسرعة		2	
*-2.203	-2.166	2.132	10.00	2.657	7.83	عدة	تحمل القوة		3	
*2.357	1.39	1.122	33.19	1.715	34.59	ث	تحمل السرعة		4	
*-2.027	.0375	.035	1.08	.061	1.12	ق	المستوى الرقبي 100 متر حرة		5	

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 القبلية والبعدية لالقدرات 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 " بسطويسي أحمد بسطويسي " ( 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 " . ( ٥ : ٧٠ )

وهذا ما أتفق عليه كلا من " رانيا عبد اللطيف ( ٢٠١٨ 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 معنوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي في السباحة لذوي النساين 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 القبلية والبعدية 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 إلى 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 )

وتنقق 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 . ( ٢٩ : ٧ )

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 والمستوى الرقمي في السباحة لناشئين لصالح القياس البعدى .

مناقشة نتائج الفرض الثالث : يتضح من جدول ( ٩ ) 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 حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( - 2.691 : 2.027 - )

ومن خلال مقارنة نسب التحسن في الفرض الأول والثاني يتبيّن التأثير الإيجابي الأكثر وضوحاً لتدريبات تحمل القدرة وما لها من تأثير وتطوير لبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع تأثير البرنامج التقليدي الإيجابي والذي أثر أيضاً على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين لصالح المجموعة الضابطة ولكن تأثير المجموعة التجريبية يوضح ويبين مدى تأثير تدريبات تحمل القدرة وأهميته الواضحة على 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 البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي في السباحة لناشئين لصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال تلك النتائج استنتج الباحثون الآتي :

**الاستنتاجات :**

- 1- البرنامج التدريبي المقترن " باستخدام تدريبات تحمل القدرة " قد أثر إيجابياً على عينة البحث وساهم في تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعينة قيد البحث .
- 2- أن البرنامج التدريبي المقترن قد نجح في تحقيق الأهداف والفرض الموضوعة للبحث .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في نتائج بعض القدرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوى 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 لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى في نتائج بعض المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوى 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 لدى المجموعة التجريبية الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في نتائج بعض المتغيرات البدنية ( تحمل القدرة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ) والمستوى 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 وایجابي على المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين .

- 2- ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في السباحة للارتفاع بالمستوى الرقمي للسباحين بمختلف مراحلهم السنوية .
- 3- تطبيق الدراسة على مراحل سنية أخرى لضرورة التوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لعدم شعور السباحين بالملل .
- 4- ضرورة إجراء دراسات وأبحاث متشابهة على رياضات أخرى ومراحل سنية أخرى .

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

1. ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، *فسيولوجيا اللياقة البدنية* ، دار الفكر العربي ، القاهرة .  
أحمد نصر الدين سعد (2003م)
2. ابو العلا أحمد عبد الفتاح وحازم سالم (2011م) *الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة* ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
3. احمد محمد حسن المغربي ( 2009 م ) *بعض الاستجابات البيوكيميائية والوظيفية المصاحبة للموسم التدريبي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة* ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
4. احمد خاطر ، علي فهمي البيك (1997م) *القياس في المجال الرياضي* ، دار المعارف ، الإسكندرية .
5. بسطوسيي احمد بسطوسي (2014م) *أسس تمية 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 الأئتمان ، تصميم برامج القوة وتحطيط المواسم التدريبية* ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
8. عصام محمد أمين (1998م) *استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة* ، منشأه المعارف ، الإسكندرية .
9. علي فهمي البيك (1989م) *تخطيط التدريب الرياضي* ، مذاكرة غير منشورة ، معهد إعداد القادة ، القاهرة .

10. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول ، ط 6 ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. مفتى حماده إبراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي والتطبيقات العلمية ، دار الكتب الحديثة ، القاهرة .
12. مفتى إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

13. James A . Green (2012) : A phenomenological model of muscle fatigue and the power endurance relationship \_ journal of applied physiology , 113 (10) , pp. 1643 \_ 1651 .
14. Kuptsov Shelbina (2012) : Effectiveness of methods of development of power endurance in female health \_ improving training teoriya ipraktika fizicheskoy kultury , (7) , pp. 103\_10
15. Loannis , papageorgin (2007) : Agility drills , Fiba Assist Magazine of basketball enthusiasts Every Where , January , February , p:42 .
16. Maglischo , E.W (2003) : Swimming even faster. Magfill publishing . California , USA.
17. Michael doyle (2003) : Training manual for competition \_ climbers journal .
18. Tudor Bompa (2007) : Strength muscular endurance and power in sport \_ complete speed training journal .
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 شعراوى محمد أحمد

\*\* د / حسين السعيد السعيد عبدالمجيد

\*\*\* د / أحمد محمد السيد إبراهيم عمارة

\*\*\*\* أ / منى الشريبينى 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 ممكн واحراز الفوز ، ولتحقيق ذلك لابد ان يستخدم اللاعب أقصى قدراته البدنية والمهاريه والنفسية.

واللاعب كوحدة متكاملة يتاثر بالمواقف الرياضية المختلفة ولذا فالمنافسة الرياضية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكميائية 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 الذى يقابل اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وذلك لارتباطها بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بدرجات متفاوتة من الشدة وما يرتبط بذلك من نواتج فسيولوجية وبيوكيميائية (423:7).

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 تستحب لاي اضطراب في التوازن، فهو يعتبر قبل كل شيء المسئول عن جهاز الغدد الصماء، حيث يعمل الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء في تواافق وانسجام لكي تتحقق المبادئ الاولى وللتحكم في الحركة وفي كل العمليات الفسيولوجية الازمة والمطلوبة (143:3).

ويذكر كلا من بهاء الدين سلامه (1990م)، على البيك (1994م)، عبد الرحمن عبد

\* أستاذ بقسم فسيولوجيا الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

\*\* مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

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

\*\*\*\* باحثة - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الحمد زاهر(2006م) إن طرق استعادة الشفاء تشمل على جميع الوسائل التي يمكن استخدامها خلال وبعد التدريب لإعادة اللاعب لحاليه الطبيعية أو قريبا منها في أقل زمن ممكن .

(324: 13)، (216: 11)، (258: 11).

ويتمثل الاسترخاء أهمية كبرى في تحقيق أفضل مستوى لدى المسباحين، 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 أو أجهزة الجسم الأكثر تهيئاً 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 عكاشه(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(1: 24).

ويقوم الجهاز الهرموني بالتنسيق مع الجهاز العصبي بتنظيم النشاط الكيميائي لخلايا وانسجة الجسم المختلفة ويتميز الجهاز العصبي عن الجهاز الهرموني بتنسيق وسرعة الاستجابة (أقل من 1/4 ثانية) لأى اضطراب فى الاستقرار والتجانس فى خلايا الجسم تبعاً للتغيرات البيئية الخارجية والتغيرات الانفعالية، لذا يطق عليه جهاز التحكم السريع، أما الجهاز الهرموني فيكون عادة بطئ الاستجابة (15 ثانية تقريباً) لكن تأثيره يستمر لفترة أطول ويسمى بجهاز التحكم البطئ(5: 381).

والنشاط العصبي الهرموني يعني دراسة لوظيفة الأعصاب والغدد مجتمعة والتي تشتراك في إفرازات الهرمونات التي تنظم وظيفة انسجة الجسم وعادة ما تكون تلك الغدد مكونة من انسجة حبيبية مجتمعة ومصنفة كغدد صماء. (4: 173)

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 الشعيبات التنفسية مما يقلل أعباء الجهد البدني على جهاز التنفس وخاصة ما يتعلق بإستيعاب كمية أكبر من الهواء، ويكون تأثير الأدرينالين أكبر كذلك من تأثير النورأدرينالين في إرتفاع وتوسيع الشعب الهوائية. (152:2)

يتلقى نخاع الغدة التنفسية من الجهاز العصبي اللاإرادي أو المستقل Autonomic Nervous System، خاصة الجهاز السيمباثاوي ويفرز النخاع نوعين من الهرمونات الأدرينالين بنسبة 80%， والنورأدرينالين بنسبة 20% ويؤثر الأدرينالين في الأعضاء التي تتلقى التبيهات من الجهاز العصبي اللاإرادي، وتأثيره شبيه بتأثير الأعصاب السيمباثاوية، وهو يؤثر أيضاً في بعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي، ويعودي الأدرينالين دوراً مهماً في الحالات الانفعالية، ويساعد الجسم على تعبئة طاقته لمواجهة الطوارئ بصورة ايجابية فعالة، وان كان التكيف الذي يتحقق لمجموعة من أجهزة الجسم، قد يكون في بعض الحالات 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 أثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة باللاعب، وتؤدي الانفعالات في حياة الإنسان إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تملأ فضاء الإنسان النفسي فتقل بذلك الفترات التي يشعر فيها الإنسان بالراحة والاطمئنان، وقد تشتد تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبتها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن الإنسان يتتوفر عادة على قدرات لتحمل هذه الانفعالات والتغلب عليها وربما نسيانها (16:6).

وتعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التي تحظى بمكان الصدارة في كافة المسابقات الدولية والعالمية وال الأولمبية، فضلاً عن اعتراف العالم وتقديره لتطوير الارقام القياسية التي تحطم

يوماً بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين المتخصصين إلى اجراء البحوث والدراسات واعداد المؤلفات العلمية التي تعتمد عليها ويهم بها كل المهتمين برياضة السباحة (19:5).

### **مشكلة البحث:**

من خلال عمل الباحثون في مجال تدريب السباحة وجدوا أن السباحين أثناء التدريبات أو المنافسة يحدث لهم اجهاد بدني ونفسي 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 إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل جسم اللاعب، نتيجة تغير نشاط الهرمونات وتتوقف حالة توتر اللاعب قبل المنافسة على مدى 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 لليايسين القبلي والبعدي في معدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم.
- التعرف على الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث لليايسين 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 لليايسين القبلي والبعدي في معدل تركيز هرمون الادرينالين في الدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث لليايسين 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 السيميثاوي 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 احدى 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 فايزه احمد محمد خضر ونيفين حسين ومحمود خليل (2007) بعنوان "اثر برنامج نفسي-حركي على بعض المتغيرات النفسية والفيسيولوجية ومستوى الاداء المهارى للطلابات في رياضة الجودو، والتي هدفت الى التعرف على تأثير برنامج نفسي -حركي على بعض المتغيرات النفسية (سمة القلق كحالة- سمة الثقة بالنفس ) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينالين -النورادرينالين -الكورتيزول) ومستوى الاداء في بعض مهارات الجودو، واستخدم الباحثان المنهج التجربى على مجموعتين احدهما ضابطة والآخر تجربى على عينه قوامها (26) طالبه من طالبات الفرقه الثالثة تخصص جudo - بكليه التربية الرياضية للبنات قسمت الى مجموعتين (13) تجربى، تجربى، (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 سلوى عز الدين (1991) بعنوان تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة علي الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزئية من السقوط في كرة اليد ، بحث منشور،نظريات وتطبيقات ،جامعة الاسكندرية ،العدد العاشر ، والتي تهدف الي التعرف علي تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة علي الاسترخاء ودقة تصويب

الرمية الجزائية من السقوط في كره اليد استخدمت الباحثة المنهج التجاري على عينة قوامها (40) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية بطريقة عشوائية وقسمت الى مجموعتين وتوصلت الباحثة الى ان برنامج الاسترخاء المقترن له تأثير ايجابيا على تحسين دقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط الامامي وفي وجود حارس المرمي. (12) - دراسة **المجلة البريطانية لعلم الأدوية (2008)** (154، 597-584؛ دوى fn2 ، تهدف الدراسة الى تحسين أداء الرياضيين المدربين بشكل كبير فقد تأثر أفعالهم عن طريق ازالة حساسية المستقبلات وطرفات المستقبل الشائعة التي تحدث بشكل طبيعي والتي يمكن ان تؤثر على اشارات المستقبلات وخصائص ازالة التحسس لدى الافراد وتأثير العوامل التي تعمل بشكل غير مباشر على اطلاق واستعادة النورادرينالين والادرينالين، وبالتالي تؤثر على جميع الانواع الفردية AR بما في ذلك ARS يمكن ان يكون لهذه العوامل تأثيرات منبهات نفسية قوية لكي توفر أداء أفضل للأمفيتامينات والكوكايين ايضاً (إمكانية كبيرة للتلف القلبي وتسخدم مضادات AR حاصلات B في الرياضات التي تتطلب الثبات والدقة مثل الرماية حيث قد تؤدي قدرتها على تقليل معدل ضربات القلب ورعاش العضلات الى 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 التجاري بخطواته وإجراءاته، لملائمة طبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق التصميم القبلي - البعدى للمجموعة التجريبية.

### **مجتمع وعينة البحث :**

اشتمل مجتمع البحث على السباحين بأندية محافظة دمياط للمرحلة السنية (14-16) سنة والمسجلين بالاتحاد 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 الالعاب ذات الاقبال 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 مدربى الأندية على تطبيق البرنامج المقترن لمدة ثلاثة تدريبات أسبوعياً بشكل منتظم لمدة 12 أسبوعاً.
- توافر الشروط الواجبة في العينة لنجاح البرنامج والتي تمثل 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 العقلى.
- ريسناميتير لقياس الطول
- ميزان طبى
- جهاز "BRAUN BP 2510 - BP 2005 Precision Sensor" لقياس معدل النبض وضغط الدم.
- سرنجات بلاستيك 5 سم لسحب عينات الدم تستخدم لمرة واحدة.
- قطن طبى ومطهر.

### التصويف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية :

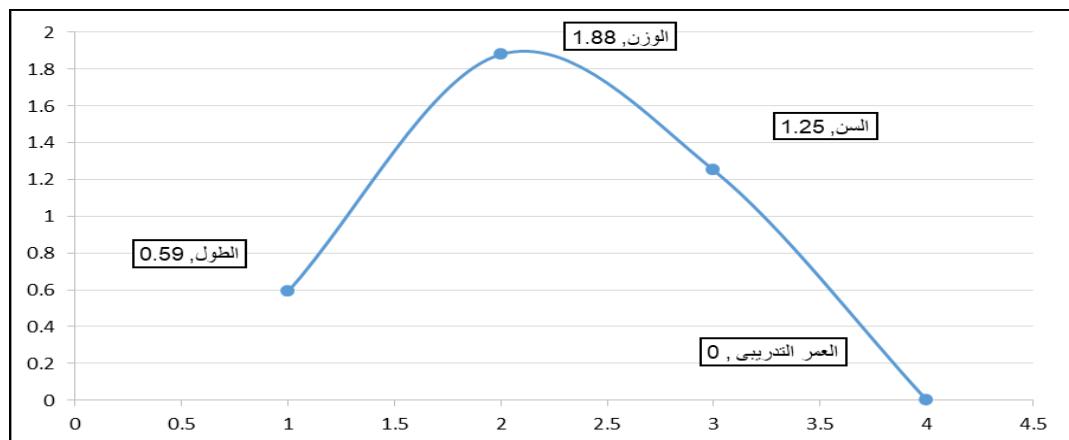
تم تصويف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي).

جدول (1)

#### التصويف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية (ن=5)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات الأساسية
0.590	1.92	160.00	160.20	سم	الطول
1.88	2.70	54.00	55.20	كجم	الوزن
1.25	0.89	14.00	14.60	بالسنوات	السن
0.000	0.707	4.00	4	بالسنوات	العمر التدريبي

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).



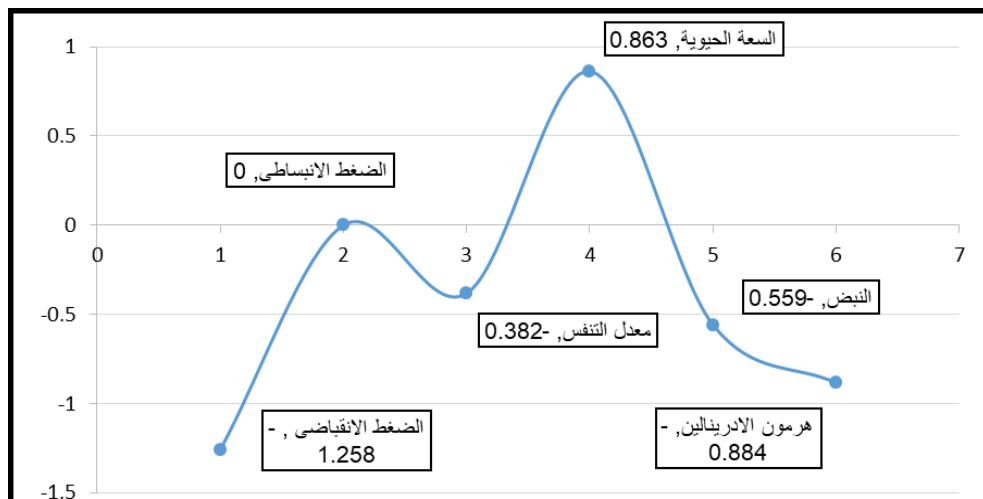
شكل (1) قيم معامل الالتواء القياسات الانثروبومترية

## جدول (2)

## التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الوظيفية (ن=5)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات الوظيفية
1.258-	0.894	120	119.00	Mmgh	الضغط الانقباضي
0.000	1.53	80.00	80.00	Mmgh	الضغط الانبساطي
0.382-	1.870	1700	16.00		معدل التنفس
0.863	0.376	1.90	1.92	Cm3	السعفة الحيوية
0.559-	2.16	88.00	86.80		النبض
0.884-	1.41	102.00	119.00		هرمون الادرينالين

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-1.258 : 0.863)، هذه القيم انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يؤكد اعدالية 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)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات الوظيفية
1.258-	0.894	32.00	31.40	درجة	مقياس القدرة على الاسترخاء

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث بلغت (-1.258)، وهذه القيمة انحصرت ما بين  $\pm 3$  مما 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 لمحور 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			
ر	العبارة	ر	العبارة
**0.824	9	**0.647	1
**0.723	10	**0.651	2
**0.843	11	**0.803-	3
**0.683	12	**0.745	4
*0.634	13	**0.777	5
**0.885	14	**0.848	6
**0.766-	15	**0.736	7
		**0.749-	8

\* 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 ؛ وتراوحت 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 متساوين 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 للختبار كما هو موضح بجدول (5).

**جدول (5)****ثبات مقياس الاسترخاء العقلی فی المجال الرياضی للسباحین (ن=5)**

الفأ كرونباخ	جتمان	سييرمان	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحاور	م
				س	± ع	س	± ع		
0.851	0.786	0.885	**0.813	1.34	19.60	2.83	20.30	ثبات مقياس الاسترخاء العقلی فی المجال الرياضی	

\* 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 (0.01)، 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 العقلی قيد البحث:**

يعد البرنامج المقترن للاسترخاء العقلی هو المحور الرئيس الذي يدور حوله موضوع البحث، ولقد وضع الباحثون البرنامج المقترن للاسترخاء العقلی من خلال دراسة برامج الاسترخاء العقلی، وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة، والدراسات المرجعية، كما راعى الباحثون أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترن 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" وتغير البيئة الواقعية خلال التصور الذهني (الاسترخاء التخييلي)، يعمل على تخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل، وكذلك تدريبات الإيحاء التي تعمل على توصيل الإحساس بالتنقل والدفء للوصول إلى الحجرة العقلية وتكونها بصورة ثابتة داخل العقل لكي يستطيع إحلال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية. (70:76)

### 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 وتجربة ثلاثة وحدات تدريبية منه على عينة من (5) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من 5/5/2020م إلى 7/12/2020م، ومن نتائج الدراسة تعديل البرنامج وفقاً لأراء المتخصصين وتحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترن للاسترخاء العقلي، تم تحديد صالة الالعاب الفردية بنادى اولمبيا الرياضى لتطبيق البرنامج المقترن على السباحين للأسباب التالية:

- تتفق مع الشروط التي وضعها أسامة كامل راتب (2000م)، ومحمد العربي شمعون (2001م) للتدريب العقلي، كما أنها أرضيتها صالحة لرقد اللاعبين، وتميز

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 تعرّض السباحين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبار، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات، وقد تمت هذه الإجراءات خلال الفترة من 2020/8/1 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 10 / 10 / 2020م حتى 10 / 10 / 2020م.

### 3/7/3 تطبيق برنامج التدريب الاسترخائي:

تم تطبيق برنامج التدريب الاسترخائي لمدة (8) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً في الفترة من 1 / 8 / 2020م إلى 3 / 10 / 2020م 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.

#### (6) جدول

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	السعنة الحيوية
0.039	2.060-	0.00	0.00	15.0	3.00	69.00	86.80	درجة	التبض
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 البعدى حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة  $Z$  المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05، وكانت قياس المتغيرات (معدل التنفس، النبض، هرمون الادرينالين) في اتجاه الرتب السالبة مما يدل على أن متوسط القياسات قبل البرنامج أكبر من متوسط القياسات بعد البرنامج، بينما كانت قياس 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 احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات الوظيفية (الضغط الانقباضي، والضغط الانبساطي) حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اكبر من 0.05 كما يؤكد ذلك قيمة  $Z$  المحسوبة حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند 0.05.

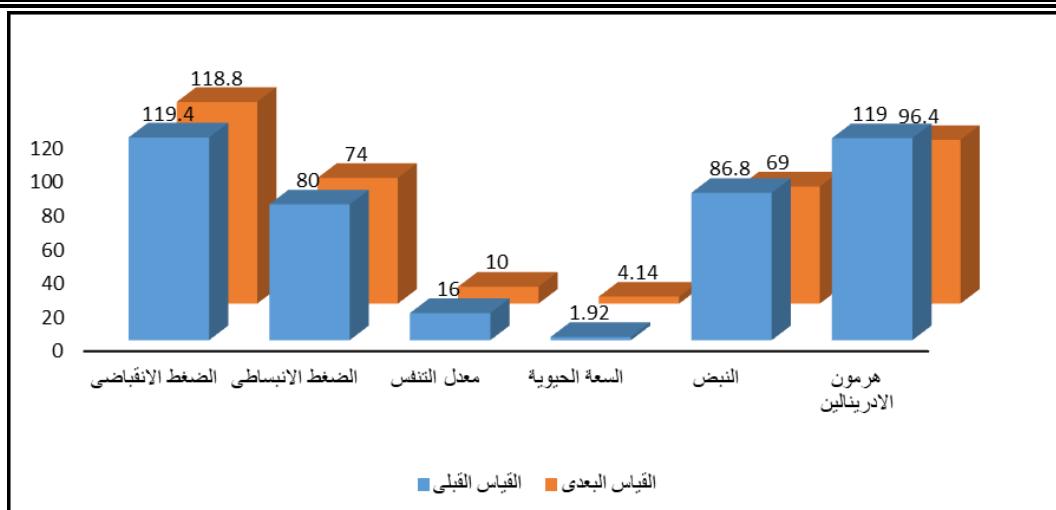
وقد يرجع ذلك الى انخفاض واضح في نسبة الكاتيولامينات وهي مجموعه من الهرمونات المفرزه من الغده الكظرية وانخفاض معدل نبضات القلب وانبساط الاوعيه الدمويه وانخفاض في سرعه نبضات القلب وانخفاض ضغط الدم

### جدول (7)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيمائية  $N =$

10

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات البيوكيمائية
		± 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	السعه 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 الادرينالين



شكل(3): معدل التغير بين القياس القبلى والبعدى للمتغيرات الوظيفية

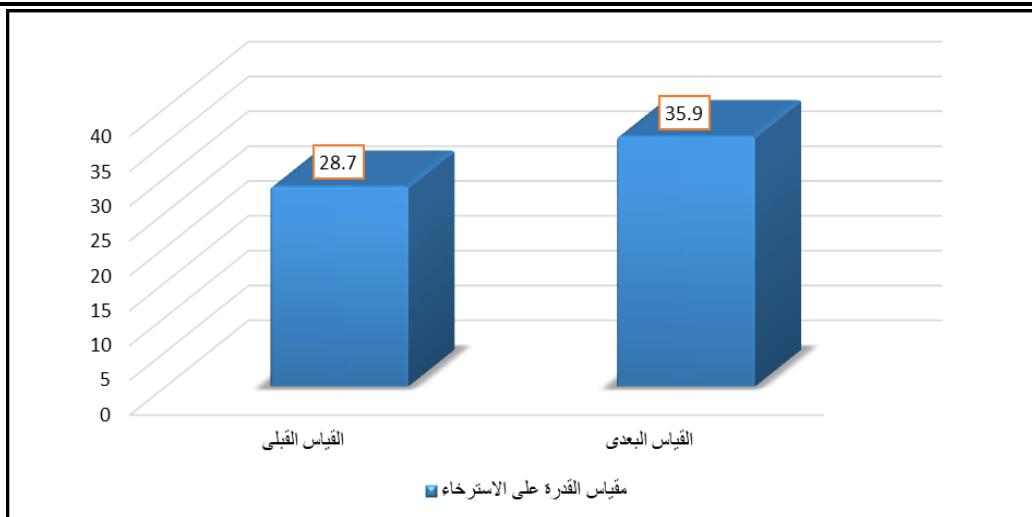
يتضح من جدول(7)، وشكل(3): ان معدل التغير للقياس البعدى في المتغيرات الوظيفية قد تراوحت ما بين 0.50% : 37.50% ، حيث كانت أعلى نسبة لقياس معدل التنفس بنسبة مؤوية 37.50% وكانت اقل نسبة مؤوية لقياس الضغط الانبساطي بنسبة مؤوية 0.50% . ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث لقياسين القبلى والبعدى في مهارة الاسترخاء العقلى لصالح القياس البعدى .

#### جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث في مهارة الاسترخاء العقلى

(ن=10)

Sig. (p.value)	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدى	القياس القبلى	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	قياس القدرة على الاسترخاء



شكل(4): معدل القدرة على الاسترخاء

يتضح من جدول(8)، وشكل (4)، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات مهارة الاسترخاء العقلية لصالح القياس البعدى 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 قياس الاسترخاء العقلية في اتجاه الرتب 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 العقلية وما تشمل 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 تناسب 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 حق هدفه. (157:17)، (285:10)، (212:6)

### استنتاجات و توصيات البحث:

#### استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحثون الاستنتاجات التالية:

- أ. أدى البرنامج الاسترخائي إلى خفض هرمون الادرينالين لدى السياحين.
- ب. أدى البرنامج الاسترخائي إلى 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:

- إجراء المزيد من البحوث العلمية للتعرف على أثر البرنامج الاسترخائي على خفض هرمون الادرينالين لفئات وعيّنات رياضات مختلفة.
- استخدام أساليب الاسترخاء العقلي قبل منافسات 50 متر سباحة حرة.
- عقد مجموعة من الندوات وورش عمل لتوضيح أهمية استخدام الاسترخاء العقلي كأحد أنواع الاستشفاء.

### قائمة المراجع العلمية

#### أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم عبد ربه خليفة، وأخرون (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 ببور سعيد.

تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئي تنفس الطاولة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

أصول علم النفس، دار المعرفة، 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 الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد ، بحث منشور، نظريات وتطبيقات جامعة الإسكندرية ،العدد العاشر.

فيسيولوجيا التدليك والاستفقاء الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.

4. أحمد صبحي سالم

(2004م)

5. احمد عزت راجح (1985م)

6. احمد محمد الشافعي (2012م)

7. ارى انور زبير (2015م)

8. أسامة كامل راتب

(1990م)

9.

(2005م)

10.

(2000م)

11. بهاء الدين سلامة

(1990)

12. سلوى عز الدين (1991)

13. عبدالرحمن عبدالحميد

(2006م)

14. علي فهمي البيك وهشام مهيب، علاء عليوه (1994)
15. فايزه احمد محمد خضر ونيفين حسين ومحمود خليل (2007)
16. المجلة البريطانية لعلم الأدوية (2008)
17. محمد العربي شمعون (2001)
18. محمد حسن علاوى (2002)
- ثانياً: المراجع الأجنبية:
1. ADAMS,k., O'SHEA, J. : THE EFFECT OF SIX WEEKS OF SQUAT,PLYOMETRIC AND SQUAT -BLYOMETRIC-TRAING ON POWER PRODUCTION.GOURNAL OFAPPLIED SPORTS SCIENCE,RESEARCH.6(1),36-41
19. راحت الرياضي، الطبعة الأولى منشأء المعارف، الأسكندرية.
20. اثر برنامج نفسي-حركي على بعض المتغيرات النفسية والفيسيولوجية ومستوى الاداء المهارى للطلابات في رياضة الجودو fn2 154، 597-584؛ دوى2
21. التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-2)، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

## فاعلية استخدام تمارين PNF على تحسين كفاءة مفصل الكتف المتبس لمرضى السكر

\* أ.د / مجدى محمود وكوك

\*\* أ.د / شريف على طه

\*\*\* أ / ماجد محمد عبدالعظيم عيسى

### المقدمة ومشكلة الدراسة : Research Introduction

يتجه العالم حالياً بخطى واسعة نحو إنتشار كل ما هو طبيعي في كل شئون الحياة، ولعل أهم أسباب ذلك تلك الآثار الجانبية التي تصاحب استخدام كل ما هو غير طبيعي. (30: 18) وفي المجالات الطبية يتجه العالم نحو الطب الطبيعي والطب الشرقي والعلاج الطبيعي للتصدي لجميع أمراض العصر في جميع مراحل الوقاية والعلاج والتأهيل. (36: 26) ويعتبر داء السكر من أكثر التحديات الصحية في 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 العصبي، ويتراوح الأعضاء، والفشل الكلوى، وأمراض العيون، مما يؤدي إلى العجز وإنخفاض مستوى العمر المتوقع وبالتالي زيادة العبء الاقتصادي على الفرد والمجتمع ككل. (67: 26)

ويقتضى كلاً من "خريه إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع" (2006م) أن السبب الرئيسي 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 إحتمالية الإصابة عند أحد أبنائهم أو أجيالهم القادمة. (141: 14)

ويتحقق كلاً من "أبو العلا أحمد، أحمد نصر" (1993م) أن إصابة تببس مفصل الكتف تحدث نتيجة المعاناة من الألم والإلتهاب 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 تببس المفصل وإلتصاقها وتثبيتها

\* أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدنى 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.

(6:1) بالعهد.

لقد شهدت السنوات الأخيرة تطويراً كبيراً في مجال تدريب المرونة، وأصبح من الشائع استخدام مصطلحات المرونة Flexibility والإطالة Stretching ومدى الحركة Range of motion والقدرة 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. (6:40)

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 المنشورة عن الإطالة، وحدوث الأفعال المنشورة الذي يتم عن طريق كل من المغازل العضلية التي تستجيب إلى التغير الذي يحدث في طول العضلة ومعدل هذا التغير، هذا بالإضافة إلى أعضاء جوليوجي الوتيرية (GTO) التي تساهم في زيادة توتر العضلة وتلعب هذه المستقبلات دوراً مهماً في استرخاء العضلة تحت ظروف معينة. (2: 265)

وفي ضوء ما نقدم 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 تببس مفصل الكتف لمرضى السكر، حيث تشير الإحصائيات في الآونة الأخيرة لمرضى السكر أن إجمالي 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 بـ مجال العلاج الطبيعي والتأهيل البدني والحركي مثل دراسة "مجدى محمود على وكوك"

(1996م) (28)، ودراسة "قدري بكرى، سهام الغمرى" (2005م) (37)، ودراسة "إسراء عطا المحمدى" (2016م) (9) أن مفصل الكتف من أكثر مفاصل الجسم تعرضاً للإصابة، كما وجد الباحثون من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة في هذا المجال وجد قلة الدراسات التي تناولت علاج لمشكلة تيبس مفصل الكتف لدى مرضى السكر.

كما أن الإصابة بتيبس تعمل على الحد من حركة مفصل الكتف في جميع الإتجاهات وتكون مصاحبة بألم عند الحركة بالإضافة إلى عدم القدرة على تحريك الكتف بشكل كامل حيث يشعر المصاب بتيبس وصعوبة خاصة في القيام بالأعمال اليومية وألم 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 مرضى السكر من خلال استخدام كلاً من تمارين التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية PNF.

حيث تعمل تقنية PNF على زيادة المدى الحركي لمفصل كما أنها ترفع من مستوى توازن العمل العضلي للمجموعات العضلية العاملة عليه، وذلك من خلال مجموعة من الأطالة القصبية والايذومترية والتي يحدث بها تمدد سلبي للعضلة وكذلك حدوث إنقباض عضلي وبشكل متذبذب أو متذبذب وهذا الأسلوب يهدف إلى تقوية عمل المستقبل الحسي وثارته في العضلات وذلك للعمل على تطويل ومد العضلات بشكل أفضل، و تعد هذه الطريقة من أفضل طرق الإطالة لأنها تزيد من المرونة الإيجابية لمفصل، وتساعد على بناء أساس للتوازن الحركي.

### أهمية الدراسة وال الحاجة إليها: Importance and need of the research

#### أ-الأهمية العلمية للدراسة:

1- إظهار وتعظيم دور التربية الرياضية بصفة عامة وقسم علوم الصحة للإصابات والتأهيل البدنى 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 والبدنى، وقدرته على التعامل مع الإصابات بمختلف اشكالها ودرجاتها.

3- التأكيد على دور الرياضة وتأثيرها على حياة الأفراد للوقاية من الأسباب التي ينتج عنها حدوث مرض السكر.

4- التعرف على درجة إسهام تمارين التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية في تأهيل الأفراد حركيا وإزالة الألم حتى يتثنى لهم القيام بالوظائف الأساسية لممارسة حياتهم الطبيعية دون الاعتماد على الآخرين.

5- قد تساهم هذه الدراسة في توجيه إهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات علمية متشابهة على حالات التبiss للمفاصل الأخرى.

### **الأهمية التطبيقية للدراسة:**

1- العمل على تحقيق الآثار الإيجابية الفعالة لتمارين التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية.

2- العمل على إستعادة الكفاءة الوظيفية والميكانيكية لمفصل الكتف لمصابي مرضي السكر وعودتهم إلى ممارسة الحياة الطبيعية.

### **أهداف الدراسة:** Research Goals

#### **الهدف الرئيسي:**

تصميم برنامج تأهيلي حركي مقترن لتحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الكتف المتبيّس لمرضى السكر باستخدام تقنية بعض تمارين 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- في متغيرات قياسات البحث (المدى الحركي - القوة العضلية- الإحساس بدرجة الألم)

### **فروض الدراسة:** Research Hypothesis

في ضوء هدف الدراسة يفترض الباحثون:

1- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الأولى والбинية الثانية والبعدية لصالح القياسات الбинية والبعدية للطرف المصايب في متغير الإحساس بدرجة الألم

- 2- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الاولى والбинية الثانية والبعدية لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي
- 3- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الاولى والбинية الثانية والبعدية لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية
- 4- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية للطرف المصيم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)
- 5- لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين الطرف المصاب والطرف المصيم 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 كلوية، وشبكية، وشريانية، وعصبية. (9:26).

**تيبس مفصل الكتف:** هو عبارة عن مرض يصيب مفصل الكتف ويقلل من حركاته في جميع الاتجاهات ويكون مصاحب بألم عند الحركة. (15:4)

**التمرينات 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. (18:84)

**التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية Proprioceptive : (PNF)** هي أحدث طرق تتميمه المرونة، وتشمل تمارينات هذه الطريقة على استخدام انقباضات عضليه أيزومترية 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 المعاكسة المقاومة لعمليات مط العضلة مما يزيد المدى الحركي لها.

(1:63)

**الإطار النظري:**

أن وظيفة الطرفين العلوين 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 بالقصص الصدري بعظامتين هما: الترقوة من الأمام، واللوح أو الكتف من الخلف ويكون حزام الكتف من الترقوة Scapula وعظمة اللوح Clavicle ويقع عظم الترقوة بين العنق والصدر وهو عظم طويل فيه أنحناء أن ونهائتان أحدهما أنسية ضخمة تتمفصل مع القصص والآخر وحشية مبسطة تتمفصل مع النتوء الأخرمي Acromion في عظم الكتف وترتکز عليه العضلات الصدرية والدالية والقتريانية (القصية الترقوية)، أما لوح الكتف Scapula فمسطح مثلث يقع في قسم الصدر العلوي الخلفي له وجهاً إدحاماً صدري يخلف الحفرة تحت الكتف والأخر ظهري يقسمه شوكة الكتف إلى حفريتين فوق الشوكة، وتحت الشوكة وتمتد شوكة الكتف إلى الجزء الوحشي وتسمى النتوء الأخرمي الذي يتمفصل مع عظم الترقوة، ولعظام الكتف ثلاث حافات وثلاث زوايا وأهمها 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 أنقباض 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. (23: 5)

كما تؤكد "أسامي 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 بالمارسة السليمة للتمارين الرياضية بعرض 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 والفيسيولوجية 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 أثراها إلى المفاصل فتهدى 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 وأنتشاراً على الصعيد العالمي ولقد شهد العالم في الأونة الأخيرة مجهودات عديدة لمواجهة هذا المرض والسيطرة عليه بقيادة الاتحاد الدولي لمكافحة مرض السكر مستعيناً 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)، (30: 3)

والتسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية PNF " هو نوع من أنواع تدريبات المرونة والتي تمزج كلاً من الأنقباض والاسترخاء العضلي مع الإطالة القسرية 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 الهيكيلية 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 بأنقباض عضلي إرادى للعضلات المقابلة وبينما نجد أن هناك العديد من إطارات 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 تمارينات إطالة ال PNF على الإطالة العضلية التقليدية. (1: 54)

ويتمثل الإعتماد 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 الإستفادة من القدرات البدنية المختلفة في تطوير السرعة والقوة والتوافق التي يتطلبها الأداء البدني (2: 19)، (264: 2)

### الدراسات المرجعية:

دراسة **أحمد السيد عبد الوهاب محمد** (4): بعنوان تأثير برنامج تأهيلي باستخدام تمارينات التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر على الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تأهيلي باستخدام تمارينات التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر ودراسة تأثيره على تحسن الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد، واستخدم الباحث المنهج المسحى، على عينة عمدية وقوامها (10) من الرجال المصابين بتيبس مفصل المرفق نتيجة تثبيته بعد كسور عظمة العضد والتى لا تستدعي تدخل جراحي، وقد كانت نتائج الوصول بنسبة التحسن في الذراع المصابة في جميع متغيرات البحث أقرب ما يكون لها مقارنة بالذراع السليمة في متغيرات (الألم - المدى الحركي - قوة العضلات العاملة على مفصل المرفق - محيط كل من العضد والساعد).

دراسة **هبة سيد فتحى سيد** (42): بعنوان "فاعلية برنامج بدنى حركى علاجى على مصابى تيبس مفصل الكتف من مرضى السكر، وهدفت الدراسة إلى 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 أونتىجة كسر في 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، وتنمية العضلات والأربطة العاملة على مفصل الكتف.

دراسة "يونج وأليوت" (Yong, Aelot 2011) (53) : عنوان تأثير الإطالة الثابتة والإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والأنقباضات الإرادية القصوى على أنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الإطالة الثابتة والإطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والأنقباضات الإرادية القصوى على أنتاج القوة القصوى ومستوى أداء القفز، واستخدم الباحثان المنهج التجربى، على عينة قوامها (40) لاعباً 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 رأى الباحثون أن يقوم بعرض هذه الدراسات للمناقشة لتوسيع مدى الاستفادة التي يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة، فقد اثارت مشاكل المفاصيل وشغلت كثير من الأطباء المتخصصين في الطب الطبيعي وأخصائي الإصابات والتأهيل البدنى والتربيه البدنية فنشرت الكثير من المقالات والأبحاث والدراسات وجد الباحثون أنها اقتصرت على الدراسات الأقل ارتباطاً وفي حدود علم الباحثون المحدود لاحظ أن الدراسات التي تناولت موضوع مرضي السكر قليلة حيث أنها لم تتجاوز (1) دراسات عربية، و (2) دراسات أجنبية تناولت علاج تبييض مفصل الكتف لمرض السكر.

وفي ضوء تلك الدراسات المرتبطة ونتائجها فقد استفاد الباحثون منها ما يلي:

- 1- تحديد خطوات بناء البرنامج التأهيلي المقترن والمراحل الأساسية للبرنامج.
- 2- تحديد الأسس التشريحية والوظيفية التي يبني عليها البرنامج التأهيلي.
- 3- تحديد الأهداف الأساسية لعملية التأهيل وهي إزالة الألم، وإستعادة المدى الحركي لمفصل الكتف 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 والفيسيولوجية داخل مفصل الكتف والتي تعيق تقديم البرنامج التاهيلي.
- 5- استبعد الباحثون الحالات التي تعاني من تبليس بمفصلي الكتف لنفس المصاب واستبعاد أيضاً الحالات التي تعاني من هشاشة العظام.
- 6- تعددت أسباب الإصابة بالتبليس في مفصل الكتف، ولكنها تشارك في السبب الرئيسي وهو عدم القدرة على تحريك المفصل لفترة معينة تختلف من شخص لأخر.
- 7- استخدام الدراسات المرتبطة للتعرف على أحدث وأشمل المراجع في الإطار النظري للدراسة وتحديد المعالجات الإحصائية التي سوف تستخدم في الدراسة.
- 8- الإستفادة من أهم النتائج والتوصيات التي توصلت إليها هذه الدراسات في المناقشة وفيما إذا كانت مقتنة أو غير ذلك.
- 9- معرفة المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثون وكيفية التغلب عليها.

#### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

وفقاً لهدف الدراسة إستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياسيين القبلي والبعدي كتصميم تجريبي على مجموعة تجريبية واحدة وقد تم اختياره ل المناسبة لطبيعة إجراء هذا الدراسة.

#### مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العدمية من بين أفراد مجتمع الدراسة وهم مصابي مفصل الكتف المتخصص من مرضى السكري المترددين على أحد مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل بمحافظة الحسية من الرجال، وعدهم (10) مصابين من مرضى السكر والذين يعانون من تبليس بأحد مفصلي الكتف نتيجة مرض السكر أو نتيجة كسر بالذراع ولم يخضع المصاب لأي برنامج تأهيلي وترواح 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)

مجمع الدراسة	العينة الأساسية والاستطلاعية	العينة المئوية %	العينة المئوية %	العينة الأساسية المئوية %	العينة المئوية %	العينة الأساسية والاستطلاعية المئوية %	العينة المئوية %	النسبة المئوية %
11	10	% 90	8	% 80	2	% 20		

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 اصابة الكتفين معاً 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 تعيق تنفيذ البرنامج المقترن.
3. عدم إخضاع أي من أفراد العينة قيد الدراسة لأي برنامج تأهيلي آخر أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي المقترن.
4. إستمرار أفراد العينة قيد الدراسة في تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترن مع عدم الانقطاع عن أي من وحداته خلال فترات ومراحل البرنامج.

قام الباحثون بإجراء إعتدالية توزيع البيانات (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيل 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 اعدالية البيانات ن=8

الإلتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسيل	المتوسط الحسابي	وحدةقياس	المتغيرات	م
0.869	1.388	8.031	55.000	54.250	سنة/شهر	السن	1
0.777	0.484-	9.687	174.500	176.875	سم	الطول	2
0.370-	0.617	14.489	74.000	76.250	كجم	الوزن	3

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 1.474 = 0.05

- يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيل والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لتوصيف العينة في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتبين أن قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين (3±) كما أنها أقل من حد معامل الإلتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات

وتماثل المنحنى الإعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة لبيان إعتدالية البيانات (لذراع المصابة)  $n=8$

الإلتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الأساسية	M
1.258	2.074	3.182	88.500	89.125		قبض	المدى الحركي
1.140-	1.652	1.302	32.000	31.625		بسط	
0.314	1.244-	2.121	77.500	77.750		تبعد	
0.391	1.367-	2.295	36.500	36.875		تدوير للداخل	
0.818	0.941	2.138	34.500	35.000		تدوير للخارج	
0.538	2.486	0.666	4.220	4.264		قبض	القوة العضلية
0.967-	0.147-	0.467	4.870	4.714		بسط	
1.176-	5.625	0.595	5.240	5.139		تقريب	
0.564	0.891-	0.908	3.980	4.405		تبعد	
0.000	0.700-	0.756	9.000	9.000		الإحساس بدرجة الألم	1

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = 0.752

حد معامل الإلتواء عند مستوى معنوية 1.474 = 0.05

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة (لذراع المصابة) ويتبين أن قيم معامل الإلتواء قد تراوحت ما بين ( $\pm 3$ ) كما أنها أقل من حد معامل الإلتواء مما يشير إلى إعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الإعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (4)

الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة لبيان اعتدالية البيانات (لذراع السليمة)  $n=8$

الإلتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات الأساسية	M
0.057-	0.880	2.696	176.500	175.875		قبض	المدى الحركي
1.277-	2.307	1.927	56.000	56.000		بسط	
1.031-	0.533	8.863	171.000	168.625		تبعد	
0.294-	1.078	1.356	67.500	67.125		تدوير للداخل	
0.780	0.462	4.207	78.500	79.625		تدوير للخارج	
0.014	0.064	0.555	5.920	6.013		قبض	القوة العضلية
0.128	0.594	0.261	6.370	6.390		بسط	
0.084-	1.447	0.760	6.575	6.753		تقريب	
1.492	1.686	1.062	6.500	6.740		تبعد	
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		الإحساس بدرجة الألم	1

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.474

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لتوصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد الدراسة (للذراع السليمة) ويتبين أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتماثل المنحني الإعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### وسائل جمع البيانات:

#### 1- أدوات ووسائل جمع البيانات

تحقيقاً لأهداف الدراسة اعتمد الباحثون في جمع البيانات على الأدوات والوسائل التالية:

تم تحديد الأدوات والوسائل الازمة للبحث بناءً على استطلاع رأي السادة الخبراء ومسح بعض من المراجع والأبحاث والدراسات السابقة والتي تقييد 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 على 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 ريسناميتر Rest meter الرقمي لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.

4. مقياس التنازد البصري لقياس شدة الألم (VAS).

ثانياً: أدوات وأجهزة التدريب والتأهيل.

1- كمادات النلح.

2- عجلة الكتف.

3- حبال مطاطية (استيك مقاومة).

4- كور سويسري.

5- دامبل وأنقال بأوزان مختلفة.

مقياس التناظر البصري Visual Analogous Scale (V.A.S) لقياس درجة الألم.

جهاز جنيوميتر Goniometer لقياس المدى الحركي.

إختبارات قياس قوة العضلات.

**عرض ومناقشة النتائج:**

في ضوء القياسات المستخدمة وتسهيلًا لأسلوب العرض فقد اعتمد الباحثون على عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب الأهداف والفرضيات مصنفة على النحو التالي:

1- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الأولى والбинية الثانية والبعدية

لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم

2- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الأولى والбинية الثانية والبعدية

لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي

3- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الأولى والбинية الثانية والبعدية

لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية

4- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية 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 الأربع (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغير	M
*255.421	117.448	352.344	3	بين القياسات	الإحساس بدرجة الألم	1
	0.460	12.875	28	داخل القياسات		
		365.219	31	المجموع		

قيمة  $F$  الجدولية عند درجة حرية 3، 28 ومستوى معنوية  $= 0.05$

يوضح جدول (5) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في الإحساس بدرجة الألم قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون إلى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

جدول (6)

أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

LSD	فرق المتوسطات				المتوسطات	القياسات	المتغير	م
	القياس البعدى	بيني ثانى	بيني اول	القياس القبلي				
0.694	↑* 9.000	↑* 6.125	↑* 3.500		9.000	القياس القبلي	الإحساس بدرجة الألم	1
	↑* 5.500	↑* 2.625			5.500	قياس بيني اول		
	↑* 2.875				2.875	قياس بيني ثانى		
					0.000	القياس البعدى		

يوضح جدول (6) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

جدول (7)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

القياس البعدى	معدل التغير				المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	بيني ثانى	بيني اول	القياس القبلي					
100.000	68.056	38.889		9.000	القياس القبلي	الإحساس بدرجة الألم	1	
100.000		47.727		5.500	قياس بيني اول			
100.000				2.875	قياس بيني ثانى			
				0.000	القياس البعدى			

يوضح جدول (7) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في الإحساس بدرجة الألم قيد البحث.

جدول (8)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد البحث

قيمة $F$	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات	م
* 226.439	9169.781	27509.344	3	بين القياسات	قبض	1
	40.496	1133.875	28	داخل القياسات		
		28643.219	31	المجموع		

* 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	تبعد	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 F الجدولية عند درجة حرية 3، 28 ومستوى معنوية  $2.95 = 0.05$

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتبين 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 الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث.

LSD	فرق المنشآت				المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدي	القياس القبلي	بيني تأى	بيني اول				
6.516	↑* 85.750	↑* 58.125	↑* 33.375		89.125	القياس القبلي	قبض	1
	↑* 52.375	↑* 24.750			122.500	قياس بيني اول		
	↑* 27.625				147.250	قياس بيني تأى		
					174.875	القياس البعدى		
2.139	↑* 24.125	↑* 16.125	↑* 7.750		31.625	القياس القبلي	بسط	2
	↑* 16.375	↑* 8.375			39.375	قياس بيني اول		
	↑* 8.000				47.750	قياس بيني تأى		
					55.750	القياس البعدى		
9.997	↑* 89.250	↑* 60.750	↑* 25.875		77.750	القياس القبلي	تبعد	3
	↑* 63.375	↑* 34.875			103.625	قياس بيني اول		
	↑* 28.500				138.500	قياس بيني تأى		
					167.000	القياس البعدى		
3.052	↑* 30.000	↑* 18.000	↑* 8.375		36.875	القياس القبلي	تدوير للداخل	4
	↑* 21.625	↑* 9.625			45.250	قياس بيني اول		
	↑* 12.000				54.875	قياس بيني تأى		
					66.875	القياس البعدى		
2.267	↑* 43.875	↑* 30.625	↑* 14.750		35.000	القياس القبلي	تدوير للخارج	5
	↑* 29.125	↑* 15.875			49.750	قياس بيني اول		
	↑* 13.250				65.625	قياس بيني تأى		

يوضح جدول (9) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي- البينى الاول- البينى الثانى- القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث.

#### جدول (10)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث.

القياس البعدى	القياس القبلي	المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
96.213	65.217	37.447	القياس القبلي	قبض	1
42.755	20.204		قياس بيني اول		
18.761			قياس بيني ثانى		
		174.875	القياس البعدى		
76.285	50.988	24.506	القياس القبلي	بسط	2
41.587	21.270		قياس بيني اول		
16.754			قياس بيني ثانى		
		55.750	القياس البعدى		
114.791	78.135	33.280	القياس القبلي	تباعد	3
61.158	33.655		قياس بيني اول		
20.578			قياس بيني ثانى		
		167.000	القياس البعدى		
81.356	48.814	22.712	القياس القبلي	تدوير للداخل	4
47.790	21.271		قياس بيني اول		
21.868			قياس بيني ثانى		
		66.875	القياس البعدى		
125.357	87.500	42.143	القياس القبلي	تدوير للخارج	5
58.543	31.910		قياس بيني اول		
20.190			قياس بيني ثانى		
		78.875	القياس البعدى		

يوضح جدول (10) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البينى الاول- البينى الثانى- القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات المدى الحركى قيد البحث.

#### جدول (11)

تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البينى الاول- البينى الثانى- القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات	م
*20.213	3.026	9.078	3	بين القياسات	قبض	1
	0.150	4.192	28	داخل القياسات		
		13.269	31	المجموع		
*42.244	3.933	11.800	3	بين القياسات	بسط	2

	0.093	2.607	28	داخلي القياسات		
		14.408	31	المجموع		
* 19.205	2.577	7.731	3	بين القياسات	تقريب	3
	0.134	3.757	28	داخلي القياسات		
		11.488	31	المجموع		
				بين القياسات		
* 13.157	3.566	10.698	3	داخلي القياسات	تبعد	4
	0.271	7.589	28	داخلي القياسات		
	ظى	18.287	31	المجموع		

قيمة  $F$  الجدولية عند درجتى حرية 3، 28 ومستوى معنوية  $0.05 = 2.95$

يوضح جدول (11) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني - الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) 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 الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

LSD	فرق المجموعات					المجموعات	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدي	بيني ثانى	بيني اول	القياس القبلي					
0.396	↑* 1.747	↑* 1.161	↑* 0.693		4.264	القياس القبلي		قبض	1
	↑* 1.055	↑* 0.469			4.956	قياس بيني اول			
	↑* 0.586				5.425	قياس بيني ثانى			
					6.011	القياس البعدي			
0.312	↑* 1.751	↑* 1.153	↑* 0.656		4.714	القياس القبلي		بسط	2
	↑* 1.095	↑* 0.496			5.370	قياس بيني اول			
	↑* 0.599				5.866	قياس بيني ثانى			
					6.465	القياس البعدي			
0.375	↑* 1.644	↑* 1.115	↑* 0.521		5.139	القياس القبلي		تقريب	3
	↑* 1.123	↑* 0.594			5.660	قياس بيني اول			
	↑* 0.529				6.254	قياس بيني ثانى			
					6.783	القياس البعدي			
0.533	↑* 2.321	↑* 1.521	↑* 0.874		4.405	القياس القبلي		تبعد	4
	↑* 1.447	↑* 0.648			5.279	قياس بيني اول			
	↑* 0.800				5.926	قياس بيني ثانى			
					6.726	القياس البعدي			

يوضح جدول (12) أقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

## (13) جدول

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى)  
للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

القياس البعدى	معدل التغير			المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	بيني ثانى	بيني اول	القياس القبلي				
40.979	27.235	16.242		4.264	القياس القبلي	قبض	1
21.281	9.458			4.956	قياس بيني اول		
10.802				5.425	قياس بيني ثانى		
				6.011	القياس البعدى		
37.152	24.450	13.922		4.714	القياس القبلي	بسط	2
20.391	9.241			5.370	قياس بيني اول		
10.207				5.866	قياس بيني ثانى		
				6.465	القياس البعدى		
31.997	21.698	10.144		5.139	القياس القبلي	تقريب	3
19.841	10.490			5.660	قياس بيني اول		
8.463				6.254	قياس بيني ثانى		
				6.783	القياس البعدى		
52.690	34.535	19.835		4.405	القياس القبلي	تبعد	4
27.417	12.266			5.279	قياس بيني اول		
13.495				5.926	قياس بيني ثانى		
				6.726	القياس البعدى		

يوضح جدول (13) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب فى متغيرات القوة العضلية قيد البحث.

## جدول (14)

دالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف السليم فى المتغيرات الأساسية قيد البحث ن=8

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات الأساسية	م
				± ع	س	± ع	س		
0.426	1.618	0.464	0.750	2.446	176.625	2.696	175.875	قبض	المدى الحركى
0.446	1.528	0.164	0.250	1.669	56.250	1.927	56.000	بسط	
0.667	1.630	0.690	1.125	8.031	169.750	8.863	168.625	تباعد	
0.931	0.217	2.878	0.625	7.305	67.750	1.356	67.125	تدوير للداخل	
0.785	0.328	1.908	0.625	7.723	80.250	4.207	79.625	تدوير للخارج	
1.622	1.164	0.084	0.098	0.555	6.110	0.555	6.013	قبض	القوة العضلية
3.521	1.192	0.189	0.225	0.167	6.615	0.261	6.390	بسط	
1.925	1.557	0.083	0.130	0.846	6.883	0.760	6.753	تقريب	
0.872	1.276	0.046	0.059	1.050	6.799	1.062	6.740	تباعد	
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	الإحساس بدرجة الألم	1

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.895$ 

يوضح جدول (14) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف السليم فى 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%).

## (15) جدول

دلاله الفروق بين متوسطات القياسات البعديه بين الطرف المصاب والطرف السليم فى المتغيرات الأساسية.

ن=2 ن=1

معدل التغير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	الطرف السليمية		الطرف المصابة		المتغيرات الأساسية	م	
			± ع	س	± ع	س			
0.991	1.233	1.750	2.446	176.625	3.182	174.875	قبض	المدى الحركي	1
0.889	0.599	0.500	1.669	56.250	1.669	55.750	بسط		2
1.620	0.600	2.750	8.031	169.750	10.170	167.000	تبعد		3
1.292	0.223	0.875	7.305	67.750	8.374	66.875	تدوير للداخل		4
1.713	0.443	1.375	7.723	80.250	4.190	78.875	تدوير للخارج		5
1.616	0.382	0.099	0.555	6.110	0.476	6.011	قبض	القوة العضلية	1
2.268	1.361	0.150	0.167	6.615	0.263	6.465	بسط		2
1.453	0.276	0.100	0.846	6.883	0.580	6.783	تقريب		3
1.066	0.155	0.072	1.050	6.799	0.804	6.726	تبعد		4
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	الإحساس بدرجة الألم		1

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

يوضح جدول (15) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياسات البعديه للطرف المصاب والطرف السليم فى 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-%0.000). (2.268%).

## جدول (16)

نسب التغير المئوية لقياسات القبلية و البعدية للطرف المصاب والطرف السليم في المتغيرات الأساسية.

القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات الأساسية	m
نسبة التغير % بين الطرف المصاب والطرف السليم	نسبة التغير % بين الطرف المصاب والطرف السليم	المتغيرات الأساسية	m
0.991	49.325		
0.889	43.527		
1.620	53.892		
1.292	45.065		
1.713	56.044		
1.616	29.084		
2.268	26.232		
1.453	23.898		
1.066	34.644		
0.000	100.000		

يوضح جدول (16) نسب معدل التغير المئوية بين الطرف المصاب والطرف السليم في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية وقد تراوحت النسب ما بين (3.150 % إلى 100.00 %) بينما حققت نسب معدل التغير المئوية بين الطرف المصاب والطرف السليم في القياس البعدي للمتغيرات الأساسية نسب تراوحت ما بين (0.00 % إلى 2.268 %).

## مناقشة النتائج:

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

توضح جداول (5 - 6 - 7) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الأربعة (القياس القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - القياس البعدي) للطرف المصاب في الإحساس بدرجة الألم قيد البحث. فقد اعتمد الباحثون على نتائج القياس القبلي لكل مصاب على حدة لتحديد قدرات المصاب والتعامل معه بصورة فردية.

حيث يعزي الباحثون هذا التحسن في درجة الألم إلى برنامج التأهيل البدني الذي استخدم فيه العديد من التمارين التأهيلية والتي تستند على أسس واشتراطات علمية من حيث مناسبتها لطبيعة العمل العضلي والبدء بالانقباضات الثابتة ثم المتحركة بالأدوات والأجهزة الثابتة والمتحركة وذلك في محاولة للعودة بمفصل الكتف إلى الحالة الطبيعية ومجاالت الحركة قبل التعرض للإصابة.

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من "ديفيد، كالتوك وآخرون David , Qaltck and Forgenie, Buss (1998) (44)، (45) فى أن "other

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" (38)، "بركسان عثمان حسين" (10) حيث أظهرت نتائجها إلى أن تقليل الإعاقة المرتبطة بالألم عن طريق تقليل الإحساس بالمخاوف المرتبطة بالألم الناتج عن تحريك المفاصل عن طريق الإنظام في التمرينات في كل مرحلة في حدود المدى الحركي المتاح.

كما يتفق هذا مع دراسة، "عبد الحليم كامل عبد الحليم" (22)، "محمد حسن صالح" (31) "Kris.j" (1996) (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 والتدريج بالحمل في حدود المدى الحركي المتاح دون إحساس المصاب بالألم وبما يتاسب مع كل مرحلة تأهيلية، كما تتنوع الباحثون بين تمرينات الـ PNF والتمرينات الثابتة والحرقة وبالأدوات، حيث يرجع الباحثون هذا التحسن إلى التأثيرات الوظيفية المصاحبة لأداء التمرينات العلاجية لهذه الإصابة 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 إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الاولى والбинية الثانية والبعدية لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغير الإحساس بدرجة الألم".

### مناقشة الفرض الثاني:

يوضح جداول (8 - 9 - 10) دلالة الفروق بين قياسات البحث الأربع (القياس القبلي - البيني الاول - البيني الثاني - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي قيد

البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويوضح 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 البدنى المقترن وما يشتمل عليه من تمارينات علاجية ويتحقق ذلك مع دراسة "برويستر وشواب Brewster and Schwab" (1996م) (43).

كما يتحقق ذلك مجدي وكوك (1996م) (28) أن ممارسة التمارين التأهيلية يؤدي إلى تحسن المرءونة في المفصل وبالتالي زيادة المدى الحركي له.

كما تتحقق تلك النتائج مع نتائج دراسة "كوهن Kuhn" (2009م) (48) والتي أظهرت أن استخدام التمارين ذات النوعية الخاصة والمتردجة خلال برامج التأهيل البدنى لمفصل الكتف تعمل على استعادة المدى الحركي وتحسن في وظائف المفصل وإن برنامج التأهيل يعمل على جميع الجوانب الحركية لمفصل الكتف وخاصة الحركات الدائرية والتي يجب أن تأخذ مكانها من البرنامج.

وهذا يتحقق 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 التمارين أثر واسع على رجوع المدى الحركي أقرب للطبيعة بعد فترة زمنية تختلف حسب طبيعة الإصابة ودرجتها وطبيعة المصابين ودرجة تقبلهم للعلاج.

كما أتفق دراسة من إسراء عطا المحمدى" (2016م) (9) أن زيادة المدى الحركي لمفصل يساعد على تقليل الشد العضلى وتقليل الألم، وأن التمارين تزيد من مرءونة المفصل وبالتالي زيادة المدى الحركي لمفصل 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 المقترن 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 إحصائياً بين القياسات القبلية والбинية الاولى والбинية الثانية والبعدية لصالح القياسات البينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات المدى الحركي"

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح جداول (11 - 12 - 13) دالة الفروق بين قياسات البحث الأربع (القياس قبلى - البينى الاول - البينى الثانى - القياس البعدى) للطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دالة إحصائية بين قياسات البحث الخمسة مما دفع الباحثون إلى إجراء اختبار LSD لبيان أقل دالة فروق معنوية بين القياسات.

ويرجح الباحثون أن تمرينات الـ 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) 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 البدنى، كما يذكر "طلحة حسام الدين وآخرون" (1997م) أن تمرينات الـ (PNF) تساعد في تقوية العضلات المحركة بمشاركة العضلات المضادة.

وكذلك يتفق مع ما أشار إليه "أحمد صلاح قراعة" (2002م) إلى أن تمرينات الاسترخاء للعضلات تعمل على سرعة إمدادها بالدم والذي يؤدي وبالتالي لتغذية العضلات مما ينتج عنه زيادة القدرة على العمل وتحسين الاستجابة العضلية فيحدث تقوية للإحساس الحركي بالتغيير الانسيابي من حالة الانقباض العضلي إلى حالة الاسترخاء.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "Warner" (2003م) 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)، "وويرتر" (1991م) (52) إلى أن برامج التأهيل تمر بثلاث مستويات (ابتدائي-متوسط-متقدم) متضمنة تمرينات خاصة وآمنة، وهي محددة إما بتكرار أو بزمن، وبناء على ذلك يتم التدرج في توزيع الأحمال البدنية وفقاً لمراحل البرنامج التأهيلي.

وعليه فإن هذه النتائج أيضاً تتفق مع كل من "خليل عاطف" (2007م) (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 والتصاعدى والذى يتاسب مع طبيعة الإصابة وتشخيص الأطباء لها تأثير إيجابى 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 المقترن 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 الإقصار على نمط أو أسلوب واحد من التمرينات مما أدى لإكساب القوة بصورة مناسبة والتي تعد من أهداف الدراسة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذى ينص على أنه "يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبینية الاولى والبینية الثانية والبعدية لصالح القياسات البینية والبعدية لطرف المصاب في متغيرات القوة العضلية".

**مناقشة الفرض الرابع:**

يوضح جدول (14، 15) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للطرف السليم فى 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 قدرى بكري" (2002م)(35) أن البرنامج التأهيلي البدنى المتكامل يؤثر إيجابياً على ارتخاء العضلات المتوتة وتشط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتحفيض الألم وتحسن الحالة النفسية.

كما يؤكد ذلك "سالفتي وآخرون "Salvatis et al (2001م) (49) أن التمرينات التأهيلية من أهم العوامل التي تخفف الألم وتعيد التوازن القوامى 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 والذى ينص على أنه " يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية للطرف السليم فى متغيرات (المدى الحركى- القوة العضلية- الإحساس بدرجة الألم)" .

**مناقشة الفرض الخامس:**

يوضح جدول (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للطرف المصاب والطرف السليم فى 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 (%2.268-%0.000) .

حيث يتفق ذلك مع نتائج دراسة "محمد سلامة يونس" (2001م)(32) والتى أظهرت أن البرنامج التأهيلي العلاجى المقترن يسهم فى إختفاء الألم وكذلك وجود قاعدة حركية ثابتة واسعة

للمفصل فضلاً عن إستعادة المدى الحركي لمفصل الكتف مواكباً لاستعادة القوة العضلية مما يؤكّد فاعلية البرنامج المقترن.

كذلك يذكر "مصطفى إبراهيم أحمد" (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" (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 إحصائياً بين الطرف المصاب والطرف السليم في متغيرات (المدى الحركي - القوة العضلية - الإحساس بدرجة الألم)".

#### الاستخلصات:

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 وتقسيم 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 تييس 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 إحصائياً 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 والمشابهة للأداء وكذلك استخدام التمرينات بأدوات داخل البرنامج التأهيلي كان له أثراً كبيراً في تحسن حالة المصابين.

6- وجود نسب تحسن وفقاً لقياسات الدراسة القبلية والبينية والقياسات البعدية 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 يوصي الباحثون ويقترح توجيهه إلى المهتمين وإلى الجهات

المعنية والمتخصصة في مجال العلاج البدني الحركي والتأهيل ما يلى:

1- الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي قيد الدراسة وتعزيز استخدامه في المراكز والمؤسسات العلاجية والمستشفيات.

2- ضرورة الإطلاع على أهم وأحدث الوسائل العلمية في مجال الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل وخاصة إصابات الكتف، وتتوفر الأدوات والأجهزة الضرورية لتطبيق مثل هذه البحوث.

3- الإهتمام بالكشف المبكر لحالات السكر وإتخاذ إجراءات العلاج والتأهيل وإتخاذ إجراءات العلاج والتأهيل بشكل منظم حتى لا تتدحرج الحالة ويحدث مضاعفات.

4- الإهتمام بهذه النوعية من البرامج ومحاولة تطويرها والاستفادة 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 يمكن من الحصول على الزاوية المطلوب بما يتناسب مع درجة الإصابة ومكانتها.

8- الإستفادة من إجراءات ووسائل البرنامج في العمل على تصميم برامج أخرى على أساس علمية للعمل على تأهيل إصابات المفاصل الأخرى من مفاصل الجسم وفي مختلف مجالات الحياة المختلفة.

9- توجيه الباحثون للباحثين الآخرين للقيام بدراسات مشابهة لهذه الدراسة على المراحل السنوية 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، **علوي، (1995م)** القاهرة.
3. أحمد التاجي، أبو العلا عبد : "انت والسكر" ، الطبعة الثانية، دار الهلال، القاهرة. **الفتاح (1993م)**
4. أحمد السيد عبد الوهاب : "تأثير برنامج تأهيلي بإستخدام تمارين التسهيلات العصبية العضلية مع الليزر على الكفاءة الوظيفية لمفصل المرفق بعد كسور عظمة العضد" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. **محمد(2020م)**
5. أحمد رضوان خالد : "العلاج الطبيعي، لماذا؟" ، ط1، مركز القاهرة للترجمة والنشر، القاهرة. **(1990م)**
6. أحمد صلاح قراعة" : "برنامج تأهيلي مقترن للتخلص من الإعاقة الحركية لليد المصابة بالحروق" المؤتمر العلمي الدولي ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية **(2002م)**
7. أحمد عبد السلام عطيتو : "إصابات الملاعب والتعامل مع المواقف الطارئة" ، ط1، مركز الكتاب الحديث، جامعة أسيوط. **أبو الحسن(2016م)**
8. أسامة رياض محمد، ناهد : "القياس والتأهيل الحركي للمعاقين" ، دار الفكر العربي، القاهرة. **عبد الرحيم(٢٠٠١م)**
9. اسراء عطا المحمدي أبو : "تأثير برنامج تأهيلي باستخدام تقنية التسهيلات العصبية شعير (2016م)

- العضلية للمستقبلات الخسية مع بعض وسائل العلاج الطبيعي على مفصل الكتف المتيس لدی السيدات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
10. بركسان عثمان حسين : "تأثير برنامج لتمرينات الإطالة العضلية على خفض الألم الجسم الشائع لدی مستخدمي الكمبيوتر"، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد الأول، السنة الأولى، يوليو، جامعة المنوفية.
11. ثابت ربیع ثابت (2012م) : "تأثير برنامج تأهيلي مقترن بإستخدام التمرينات وال WAVES فوق الصوتية على بعض الرياضيين المصابين بـ التهاب اللمبة الوحشية بمفصل المرفق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- اللياقة البدنية والتدعیک الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
12. حیاة عیاد روڤانیل، صفاء الخربوطی (1991م)
13. خلیل عاطف (2007م) : "مقارنة أسلوبین مختلفین للإطالة العضلية على معدلات التحسن في المدى الحركي والقدرة العضلية- نظريات وتطبيقات، مجلة علمیة متخصصة لبحوث التربية والرياضة، العدد 61، كلية التربية الرياضية للبنین، جامعة الإسكندرية.
14. خیریة ابراهیم السکری، محمد جابر برقع (2006م)
15. زین العابدین حسان مرسی (1991م) : "أثر التلیین السلبي لمفصل الكتف المتجمد"، رسالة الماجستير، كلية العلاج الطبيعي.
16. سعید الانصاری (2002م) : "الجید فی مرض السکر"، دار أخبار اليوم للطباعة والنشر، القاهرة.
17. صالح عبد الجابر : "تأثير برنامج تدریبی باستخدام بعض طرق التسهیل العصبي العضلي للمستقبلات الحسیة المنعکسة لتنمية المرونة وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء مهارة السننير الأمامی لدی ناشئ ریاضة المصارعة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

- منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
18. **صفاء الدين الخربوطى** : "اللياقة القومية والتدليك"، دار الجامعيين للطباعة، الإسكندرية.
19. **طلحة حسام الدين وآخرون** : "علم الحركة التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الجزء الأول.
20. **طلحة حسام الدين، مصطفى كامل حمد وآخرون** (1994م) : "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. **طله السيد نصر الدين** (2010م) : "تأثير برنامج تمارينات بدنية ونظام غذائي مقترن لعلاج مرض السكر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
22. **عبد الحليم كامل عبد الحليم الحسيني** (2009م) : "برنامج تمارينات تأهيلية مقترن لالتهاب 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** : "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)", ط13، دار المعارف، الإسكندرية.
26. **عقيل حسين عيد** : "مرض السكر بين الصيدلي والطبيب"، ط1، وزارة الاعلام، مكة المكرمة، السعودية.
27. **قيس إبراهيم الدوري** : علم التشريح، طلاب كلية تربية رياضة، جامعة بغداد، الطبعة الثانية المنقحة.
28. **مجدي محمود وكوك** : "برنامج مقترن لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف

- بعد إصلاح الخلع المتكرر"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
29. محمد السيد شطا، حياة : "تشوهات القوام والتبديل الرياضي"، ط 3، الهيئة العامة للكتاب بالإسكندرية.
30. محمد المخزنجي(2001م) : "الطب البديل مداواة 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.
32. محمد سلامة : "تأثير تمارينات تأهيلية نوعية مقترنة لحالات إصابات أوتار العضلات الدوارة لمفصل الكتف للرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
33. محمد صبحي حسانين : "التقدير والقياس في التربية الرياضية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
34. محمد صبحي عبد الحميد : " التربية القوام" ، دار الفكر العربي، الزقازيق.
35. محمد قدرى بكرى : "التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
36. — (2001م) : "التبديل التقليدي والشريقي في الطب البديل" ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
37. محمد قدرى بكرى، سهام : "الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
38. محمود فاروق صبرة : "تأثير برنامج تمارينات تأهيلي على بعض حالات الانزلاق الغضروفى القطنى" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
39. مصطفى إبراهيم : "تأثير برنامج تأهيلي مقترن على الكفاءة الوظيفية لبعض مفاصل مرضى الرثيان المفصلي" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

40. ناريمان محمد الخطيب، : "الاطالة العضلية"، مركز الكتاب للنشر.
- عبد العزيز أحمد النمر،  
عمرو حسن  
السكري(1997م)
41. نجلاء روحى حسانين : "تأثير برنامج تدريبي بطريقة التسهيلات العصبية العضلية  
للمستقبلات الحسية على الحد من بعض المشكلات  
الحركية للفتيات من سن 20 إلى سن 25"، رسالة دكتوارية  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان،  
القاهرة.
42. هبة سيد فتحى : "فاعالية برنامج بدنى حركى علاجى على مصابى تيبس  
مفصل الكتف من مرضى السكر النوع2، 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., Qaltheck and other** : "the pain full shoulder in the throwing athlete", orthopedic clinics of North America, 2000.
45. **Forgeine , E., Buss** : Management of shoulder Impingement synderom and atotrcoffentears , primary care or Khopedic clinic for Health partes,1998.
46. **Goodman & Hrysomalliz 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 cuff impingement. systematic review and asynthesizedevidencebased rehabilitation protogol" ,JAN-FEB .2009.
49. **Salvatiy et al (2001)** : "Effect of Life Style And work" , Related physical activity degree of lumber lordasis and conic low back pain inmiddle 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 static stretching and PNF stretching and maximum voluntary 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>