



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 البحث 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 البحث 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 ووفقا لطبيعة البحث، وذلك باستخدام العناوين التالية:
 - مقدمة: تضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، ومراجعة مختصرة لأهم الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث.
 - الاجراءات: تصف الاجراءات التي قام بها الباحث أو الباحثون (أو المساعدين) لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحددة ويضم العناوين الفرعية التالية:
 - مجتمع وعينة البحث: وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحثون هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
 - أدوات القياس: وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعها، 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 والمستمدبة 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 معاوني 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 محتويات (البعض)

الصفحة	عنوان البحث	م
10	إتجاه معلمى التربية البدنية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس	.1
	* أ. د / جمال أحمد سلامة ** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمه *** أ / سالى السعيد فراج	
31	تأثير برنامج مقترن لدرس التربية الرياضية لإكساب بعض المصطلحات بمادة اللغة الإنجليزية لتلاميذ المرحلة الابتدائية *أ/د/ جمال أحمد سلامة **د/احمد السعيد عبدالفتاح الجلمه ***أ / عبدالمنعم محمد عبدالمنعم شولح	.2
56	تأثير إستخدام التدريب الباليستي على مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأداءات الهجومية لناشئي الكومتية في رياضة الكاراتيه * أ. د / عماد عبدالفتاح السرسى ** د / دينا عزت عابدين *** أ/اء شريف منصور	.3
81	تأثير إستخدام تدريبات المقاومة ((TRX) على بعض المتغيرات البدنية والمهاريه في كرة الماء * أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر ** د / محمد فكري المغنى *** أ / عبدالمنعم السيد عبدالواحد عامر	.4
101	برنامج ترويحي لتحسين أنحرف سقوط الرأس أماما لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي * أ. د / صبحى محمد سراج ** أ. د / عبدالحليم مصطفى عاشة *** د / أمل حسين السيد **** أ / إسراء عبدالحميد طه	.5

الصفحة

عنوان البحث

م

6. تأثير تدريبات السرعة الحركية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمه بمحافظة كفرالشيخ
 أ. د / أحمد محمد زينة
 ** أ. د / هيثم أحمد إبراهيم زلط
 *** أ / محمد أشرف عبد الرحمن الشهاوى
7. تأثير تدريبات القوه الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى الملاكمين بمحافظة كفرالشيخ
 * أ. د / أحمد محمد محمد زينة
 ** د / محمد البيلى البيلى صبح
 *** أ / محمد حسين منصور غانم
8. تأثير التوقف البينى على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمباز
 * أ. د / مرفت أحمد كمال محمد
 ** أ.م.د / نجلاء محمد السعودى
 *** م.د/ أحمد عادل الوكيل
 **** م/ روضة جمعة مسعد
9. تأثير استخدام الفوم رولينج على بعض المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين
 *أ. د/ عبدالحليم مصطفى عاكاشة
 ** أ. د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر
 *** د/ نرمين إبراهيم جاويش
 **** أ/ عبدالوهاب محمد عبدالعزيز حامد
10. التنوع الجينى لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمنتسابقى 100 متر عدو (دراسة حالة)
 * أ. د / إيمان محمد إبراهيم سعيد
 ** أ.م.د / وحيد صبحى عبد الغفار
 *** م.د / أحمد محمد رضا عبدالصمد دراج
 **** أ / لولة السيد محمد العزيزى سحلول

11. تأثير استخدام الخرائط الذهنية المرسومة على التحصيل المعرفي للكرة

الطائرة بمرحلة التعليم الأساسي

* أ. د / جمال أحمد سلامة

** د / احمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

*** أ / هدير عبد العزيز احمد ناصف

12. تأثير تدريبات سرعة رد الفعل على بعض المهارات المركبة لناشئي كرة

القدم بمحافظة كفرالشيخ

* أ. د / ياسر محفوظ الجوهرى

** د / محمد فكري المغنى

*** أ / أحمد جمال محمود العافي

إتجاه معلمى التربية البدنية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو

مهنة التدريس

* أ. د / جمال أحمد سلامة

** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

*** أ / سالي السعيد فراج

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث:

يذكر أمين أنور الخولي (2001م) أن التربية الرياضية أصبحت في العصر الحديث من المجالات التي تطورت بشكل كبير خاصة على المستوى الاجتماعي بعد تركيز وسائل الإعلام في الآونة الأخيرة على زيادة وعي الجماهير بقيمة التربية الرياضية صحياً وتربوياً، فالرياضة الرياضية نظام له أهدافه التربوية التي تسعى إلى تحقيقه من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختارة التي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة، وتعمل التربية الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإنقاذهما والعنابة باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً، فهدف التربية الرياضية تكوين المواطن الصالح بدنياً وعانياً وفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (22: 9)

ويشير ابراهيم عبد ربه خليفة ، مصطفى محمد بدر الدين (2003م) أن موضوع الاتجاهات في مجال التربية الرياضية ذا أهمية كبرى في تحديد دوافع وخلفيات القبول والرفض للجوانب المختلفة والمتعلقة بالأنشطة الرياضية مما يمكن في النهاية من دعم الاتجاهات الإيجابية المرغوبة وكذلك الوقوف عند السلبية وتعديلها بما يخدم هدف الارتقاء بالرياضة الرياضية على مستوى الممارسة وعلى مستوى المكانة الهامة والمتميزة والتي يجب تبؤتها في ظل نهضة المجتمع وتقديمه. (36: 2)

كما تعتبر الاتجاهات من أهم الموضوعات التي ترتبط بسلوك الإنسان ، وقد تزايدت هذه الأهمية في الآونة الأخيرة حيث يشير الكثير من المهتمين إلى أن موضوع الاتجاهات هو محور

* أستاذ دكتور ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه

كفرالشيخ.

** مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** باحثة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

علم النفس والدراسات السلوكية مهما تعددت أنواعها وهناك من يقول ان الاتجاهات النفسية في مجموعها هي الدافعية او القيمة التي تعتبر المحرك الأصلي للأفراد تجاه الأهداف، وأنها الأساس الحركي للجماعات، وانه عندما نقوم بقياس الخصائص الشخصية فانه يتم قياس الاتجاه نحو هذه الخصائص. (39: 423)

ويشكل المعلم حجر الزاوية في العملية التربوية ويظهر أهمية دوره كقائد ومربي وموجه طوال مراحل التعليم داخل وخارج المدرسة وعليه يتوقف تحقيق الأهداف الشاملة للتربية عامةً والتربية الرياضية خاصةً؛ حيث إن التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة تلعب دوراً مهماً ومؤثراً وفعالاً في الارتقاء بالقدرات المتعددة للمتعلمين وذلك لكونها نشاطاً تربوياً هادفاً وموجهاً ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي كما أنها بمفهومها المعاصر تلعب دوراً مؤثراً في تحقيق النمو الشامل المتكامل للمتعلم؛ الأمر الذي يفرض عليها مسؤوليات باعتبارها جزءاً حيوياً من العملية التعليمية بالمؤسسات التعليمية وهذا يتفق مع ما تهدف إليه سياسة التعليم في جمهورية مصر العربية وهي إعداد المتعلم بدنياً وعانياً واجتماعياً وثقافياً ومهنياً ونفسياً إعداداً سليماً يحقق له السعادة في المجتمع.

(17: 20)، (26: 72)

ومع تطور العلوم التربوية والنفسية والتى أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالمتعلم وجعلته محوراً للعملية التعليمية، لم يعد يكفي أن يتقن معلم التربية الرياضية مادته العلمية بل أصبح من الضروري أن يكون ممتعاً بكفاءات شخصية متكاملة وقدرات خلاقة ومعداً إعداداً جيداً أكاديمياً وتربوياً وثقافياً ومهنياً واجتماعياً وقدراً على فهم حاجات التلاميذ وعلى توجيههم وإرشادهم لتنوير مشاركتهم الفعالة وحفر تعلمهم، وقدراً كذلك على استخدام أفضل الوسائل والأساليب لتقديم مادته التي يقوم بتدريسها بأفضل أسلوب للاميذه (10: 20)، (12: 17).

ويرى الباحثون أن السنوات الأخيرة قد شهدت تطوراً شاملاً في فلسفة إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية قبل التخرج وبعد التخرج وأثناء الخدمة، وما زالت طرق وأساليب إعداد المعلم تطبق حتى الآن بغرض الوصول إلى أفضل فلسفة لإعداد معلم التربية الرياضية، بل وأخذ شكل الإعداد الأكاديمي فلسفة البحث عما هو جديد في عملية الإعداد ، كما أصبح على معلم التربية الرياضية

أن يساعد تلاميذه على الوعى بمشكلات مجتمعهم والمساهمة فى حلها وتعويدهم الانضباط الذاتى واحترام الغير والعمل الجماعى والانتماء؛ فضلاً عن قدرته على تتميم ذاته وتجديد معلوماته باستمرار.

وبناءً على ما سبق فإن المعلم يحتل مكانة مهمة فى النظام التعليمى، فهو عنصر فاعل ومؤثر فى تحقيق الأهداف التربوية وحجر زاوية فى أى إصلاح أو تطوير بل هو عصب العملية التعليمية، لذا بات من الضرورى النظر فى مهام ووظائف معلمى التربية الرياضية باستمرار والعمل على جعلهم واعين لتطور أدوارهم ومستعدين للقيام بالأدوار الجديدة فى ظل معايير الجودة والاعتماد.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال المناهج وطرق تدريس التربية وبعد قيامهم بعده مقابلة شخصية مع بعض معلمى ومحبى التربية الرياضية لاحظوا أن هناك تباين واختلاف وتغيرات في الاتجاهات لدى المعلمين نحو تدريس التربية الرياضية حيث تشكل اتجاهات معلمى التربية الرياضية جانبا هاما من جوانب المناخ التربوي بالمدرسة في تحديد مدى امكانية نجاح التربية الرياضية في المدرسة وسير العمل فيها. كما تتعكس طبيعة العلاقة على اتجاهات الطلبة أنفسهم الأمر الذي يحدد مستويات ودرجة الممارسة في حصة التربية الرياضية.

ويأتي الإختلاف في الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية من خلال إختلاف معلمى التربية الرياضية في الكفاءة التعليمية ومدى إهتمام كل معلم بتنمية قدراته التدريسية، ومن هنا ظهرت الحاجة إلى التعرف على اتجاهات المعلمين نحو تدريس التربية الرياضية.

ثانياً : أهمية البحث وال الحاجة إليه:

- 1- التعرف على إتجاهات المعلمين نحو تدريس التربية الرياضية.
- 2- الإسهام في تكوين اتجاهات إيجابية نحو تدريس التربية الرياضية كركيزة أساسية في تطوير العملية التعليمية.

ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على إتجاه معلمي التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس

رابعاً : تساؤل البحث :

1- ما إتجاه معلمي التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس؟

خامساً : بعض المصطلحات الواردة في البحث :

" Attitudes" الاتجاه:

هو حالة من التأثير التوجيهي على إستجابة الفرد نحو جميع الموضوعات والمواضف المرتبطة بهذه الإستجابة. (18: 22)

سادساً: الدراسات السابقة:

الدراسات باللغة العربية:

1- دراسة محمود محمد قسم الله (2002م) (47)، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإعداد المهني للطالب المعلم ببعض مهارات التدريس والاتجاه نحو مهنة تدريس التربية الرياضية لطلاب الفرقة الرابعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتمثل مجتمع البحث في طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة المنيا للعام الجامعي 2000/2001م، وكانت العينة قوامها (40) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة، وتم اختيار العينة بالطريقة العدمية، وتضمنت وسائل البحث بطاقة ملاحظة لتقدير مهارات التدريس - إعداد الباحث - ومقاييس الاتجاهات نحو مهنة تدريس التربية الرياضية، وكانت أهم النتائج: أنه توجد علاقة إيجابية بين مهارات التدريس قيد البحث والاتجاه نحو مهنة تدريس التربية الرياضية؛ حيث إنه كلما ازدادت المهارات التدريسية للطالب المعلم ازداد اتجاهه نحو مهنة تدريس التربية الرياضية.

2- دراسة إيمان حسن الحاروني، وكوثر عبد المجيد السيد (2003م) (11)، والتي هدفت إلى التعرف على مشكلات التربية الرياضية المدرسية وعلاقتها بالكفايات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية، واشتملت عينة البحث على (884) من معلمى التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة الشرقية، وقد استخدمت الباحثان المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج: أن المشكلات التدريسية لها علاقة ارتباطية بالكفايات التدريسية، وأن أبعاد الكفايات التدريسية يمكن من خلالها التنبؤ بدرجة المشكلات التدريسية.

3- دراسة فتحي محمد رفعت عثمان (2008م) (27)، والتي هدفت الى تحديد الاتجاهات التربوية في ظل النظام العالمي الجديد من وجه نظر خبراء التربية البدنية والرياضة في جمهورية مصر العربية من خلال وسيلة قياس مقترح التعرف على مدى العلاقة بين الاتجاهات التربوية في ظل النظام العالمي الجديد ومدى فعاليتها في اتخاذ القرارات التربوية لتطوير وإصلاح التربية البدنية والرياضة المدرسية من خلال رؤية مستقبلية لخبراء التربية البدنية والرياضة في جمهورية مصر العربية، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج الوصول الى مناهج ذات علاقة بالمشكلات الاجتماعية الناتجة والتفكير في افضل وسائل .

الدراسات باللغة الأجنبية:

4- دراسة ميلر فسن، وسيلون بركتز (Miller Fsn and Slyn Practices, 2000) (69)، والتي هدفت إلى التعرف على أهم الكفاءات الأدائية للمعلم الخاصة للإعداد المهنـى وـاشتمـلت عـينة الـبحث عـلى مـدرـسـين وـأعـضـاء هـيـة تـدـرـيس بـالـجـامـعـة وـاسـتـخدـم الـبـاحـث الـمنـهج الـوـصـفـي وـتـمـثـلت أدـوـات الـبـحـث فـى اـسـتـبـيـان الـكـفـاءـة الـأـدـائـيـة الـخـاصـة بـالـإـعـدـاد الـمـهـنـى لـالـمـعـلـمـينـ، وـكـانـت أـهـمـ النـتـائـجـ: اـسـتـخـدـمـ أـسـالـيـبـ الـاتـصـالـ الـفـعـالـ -ـ التـوـاـصـلـ الـذـاتـىـ مـعـ الـنـفـسـ وـالـمـدـرـسـةـ -ـ اـسـتـخـدـمـ أـسـالـيـبـ الـفـنـيـ لـتـعـزـيـزـ قـدـرـاتـ التـفـكـيرـ الـنـقـدـىـ -ـ الـمـعـرـفـةـ الـكـامـلـةـ وـتـقـهـمـ الـمـوـضـوـعـاتـ الـمـعـلـقـةـ بـالـمـادـةـ الـدـرـاسـيـةـ .

5- دراسة كيدوزي (Chedozy, 2000) (64)، والتي هدفت إلى التعرف على دور الطالب في تقييم كفاءات معلم التربية الرياضية في ظل التزامه بالمنهج الدراسي المعد من قبل الدولة، وـاشـتـمـلتـ عـيـنةـ عـلـىـ مـعـلـمـيـ التـرـبـيـةـ الـرـياـضـيـةـ بـالـمـرـحـلـةـ الـابـدـائـيـةـ الـمـلـتـحـقـيـنـ بـالـدـرـاسـاتـ الـعـلـيـاـ بـالـمـمـلـكـةـ الـمـتـحـدـةـ، وـتـضـمـنـتـ وـسـائـلـ الـبـحـثـ 4ـ مـقـاـيـيسـ، وـكـانـتـ أـهـمـ النـتـائـجـ: اـهـتمـامـ مـعـلـمـيـ التـرـبـيـةـ الـرـياـضـيـةـ فـىـ الـمـرـحـلـةـ الـابـدـائـيـةـ بـتـطـيـقـ وـتـتـفـيـذـ الـمـقـرـرـ الـدـرـاسـيـ الـمـعـدـ فـىـ الـمـنـهجـ؛ـ حـيـثـ يـقـومـ الـمـعـلـمـ بـتـدـرـيـسـ الـتـمـرـيـنـاتـ الـبـدـنـيـةـ وـالـأـلـعـابـ الـمـخـتـلـفـةـ وـيـقـيمـ مـسـتـوـىـ كـفـاـيـةـهـ الـتـعـلـيمـيـةـ فـىـ ظـلـ قـدـرـتـهـ عـلـىـ تـدـرـيـسـهـ بـفـاعـلـيـةـ،ـ بـيـنـمـاـ جـاءـ تـقـيـيمـ الـطـلـابـ لـكـفـاءـاتـ الـمـعـلـمـ فـىـ هـذـاـ الـبـحـثـ فـىـ ضـوـءـ اـحـتـيـاجـاتـ الـتـلـامـيـذـ إـلـىـ مـارـسـةـ السـبـاحـةـ وـأـنـشـطـةـ الـخـلـاءـ وـالـرـحـلـاتـ وـالـمـعـسـكـرـاتـ وـلـيـسـ الـأـنـشـطـةـ الـكـلـاسـيـكـيـةـ .

التعليق على الدراسات السابقة:

في ضوء العرض السابق للدراسات استفاد الباحثون بالدراسات السابقة في تحديد الهدف من

الدراسة و اختيار عينة البحث ، والإجراءات المناسبة والأسلوب الإحصائي المناسب ، ومناقشة نتائج البحث.

سابعاً : خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي القائم على (الدراسات المسحية) ، وذلك لملائمة لطبيعة وظروف البحث.

مجتمع البحث :

تضمن مجتمع البحث :

- معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ التعليمية والبالغ عددهم (624).
- موجهين وموجهات التربية الرياضية بمحافظة كفر الشيخ التعليمية والبالغ عددهم (41).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية العشوائية من (200) معلم ومعلمة تربية رياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسي بمديرية كفر الشيخ التعليمية ، بالإضافة إلى (20) موجه ووجهة تربية رياضية من المسؤولين على القيام بتوجيهه هؤلاء المعلمين بالإدارات التعليمية (كفر الشيخ- دسوق- مطوبس- فوه- سيدى سالم - الرياض بلطيم - الحامول- بىلا- قلين).

ثامناً : أدوات جمع البيانات :

- مقياس إتجاه معلمى التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس.

لبناء مقياس الإتجاه قام الباحثون بالخطوات التالية :

1. تحديد أبعاد المقياس: قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث ومن المراجع (1),(4),(5),(4),(18),(21),(29),(30). ومن الدراسات (2),(38),(42),(50),(56),(60),(67),(70). ومن الدراسات (2),(20),(27),(36).

.(47)

كما أجرى الباحثون أيضاً المقابلات الشخصية لبعض موجهين ومعلمين التربية الرياضية، وذلك للتعرف على أهم الأبعاد وصياغة العبارات لكل بعد والتي تسهم في تحديد الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية ، وقد أسفر ذلك على تحديد الأبعاد التالية:

(الإهتمام الذاتي بالمهنة - مشكلات مهنة التدريس - نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني)

2. تم عرض تلك الأبعاد على عدد (10) من السادة الخبراء في مجال المناهج وتدريس التربية الرياضية ومجال علم النفس الرياضي مرفق (1) لإبداء آرائهم في مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، وإضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس.
3. بناءً على موافقة الخبراء على الأبعاد تم إقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد، ومن خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة ب المجال البحث، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد السابقة كلاً حسب طبيعة ال بعد، وقد بلغ عدد العبارات لجميع الأبعاد (55) عبارة مرفق (2).

4. تم عرض العبارات الخاصة بكل بعد على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى لإبداء الرأي في مدى مناسبة وإرتباط العبارات المقترحة لكل بعد، ومدى سلامة الصياغة وإضافة أو حذف أو تعديل العبارات وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

الوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة K^2 لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية (ن=10)

عبارات البعد الثالث				عبارات البعد الثاني				عبارات البعد الأول			
K^2	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م	K^2	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م	K^2	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م
6.40	%90	9	1	10	%100	10	1	0.40	%60	6	1
10	%100	10	2	10	%100	10	2	6.40	%90	9	2
10	%100	10	3	6.40	%90	9	3	10	%100	10	3
6.40	%90	9	4	10	%100	10	4	10	%100	10	4
10	%100	10	5	6.40	%90	9	5	6.40	%90	9	5
0.40	%60	6	6	6.40	%90	9	6	6.40	%90	9	6
0.40	%60	6	7	6.40	%90	9	7	0.40	%60	6	7

6.40	%90	9	8	10	%100	10	8	10	%100	10	8
10	10	9	0.40	6	9	6.40	9	9			
10	10	10	0.40	6	10	10	10	10			
0.40	6	11	6.40	9	11	10	10	11			
0.40	6	12	10	10	12	0.40	6	12			
10	10	13	0.40	6	13	0.40	6	13			
0.40	6	14	10	10	14	10	10	14			
0.40	6	15	6.40	9	15	10	10	15			
0.40	6	16	6.40	9	16	6.40	9	16			
6.40	9	17	0.40	6	17	6.40	9	17			
10	10	18	10	10	18						
				0.40	6	19					
				0.40	6	20					

$$\text{قيمة } \text{Ka}^2 \text{ عند مستوى } 0.05 = 3.84$$

يتضح من جدول (1) الوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة (Ka2) لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية حيث أن قيمة (Ka2) الجدولية أقل من قيمة (Ka2) المحسوبة عند مستوى (0.05) حيث تم حذف العبارات أرقام (1, 7, 12, 13) من بعد الأول الإهتمام الذاتي بالمهنة، وتم حذف العبارات أرقام (9, 10, 13, 17, 19, 20) من بعد الثاني مشكلات مهنة التدريس، وتم حذف العبارات أرقام (6, 7, 11, 14, 15, 16) من بعد الثالث نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني.

وبذلك أصبح مجموع العبارات الخاصة بمقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية (38)

عبارة مرفق (3).

المعاملات العلمية للمقياس:

- صدق المقياس:

استخدم الباحثون صدق الإتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على (20) معلم ومعلمة تربية رياضية من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث، وذلك لإيجاد معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه ، وكذا إيجاد معامل الإرتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (2)، (3) يوضح ذلك

جدول (2)

معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه في مقياس الاتجاه

نحو تدريس التربية الرياضية (ن = 20)

عبارات البعد الثالث		عبارات البعد الثاني		عبارات البعد الأول	
قيمة (ر)	رقم العبارة	قيمة (ر)	رقم العبارة	قيمة (ر)	رقم العبارة
0.85	3	0.31	2	0.89	1
0.81	7	0.73	6	0.80	4
0.78	8	0.85	11	0.59	5
0.76	9	0.29	15	0.72	10
0.68	12	0.79	16	0.81	13
0.59	17	0.89	19	0.77	14
0.62	22	0.75	20	0.69	18
0.73	25	0.81	21	0.77	23
0.74	30	0.79	24	0.71	26
0.81	33	0.64	28	0.81	27
0.86	37	0.57	29	0.80	31
		0.62	32	0.75	34
		0.86	35	0.69	38
		0.77	36		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (2) أن معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه تراوحت ما بين (0.29 : 0.89) وبذلك فإن معاملات الإرتباط لعبارات المقياس دالة عند مستوى (0.05) معنوية ماعدا معامل إرتباط العبارتين رقم (2 ، 15) حيث أن معامل إرتباطهما ضعيف بين درجة العبارة والبعد الذي تنتهي إليه، لذا تم إستبعادهما من المقياس في صورته النهائية.

جدول (3)

معامل الإرتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=20)

قيمة (ر)	أبعاد المقياس	م
0.74	الإهتمام الذاتي بالمهنة	1
0.70	مشكلات مهنة التدريس	2
0.75	نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني	3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05)

يتضح من جدول (3) أن معامل الإرتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.70 : 0.75) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.

ثبات المقياس:

لإيجاد معامل الثبات تم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه على نفس العينة السابق الإشارة إليه (ن = 20) بفواصل زمني أسبوع وذلك لحساب معامل الإرتباط بين درجات العينة في التطبيقيين وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمقياس (ن=20)

قيمة (ر)	أبعاد المقياس	م
0.89	الإهتمام الذاتي بالمهنة	1
0.80	مشكلات مهنة التدريس	2
0.87	نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني	3
0.85	المقياس ككل	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.43

يتضح من جدول (4) أن معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (0.80 : 0.89) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ثبات المقياس.

وبناءً على ذلك فإن مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية يصبح في صورته النهائية يحتوى على (36) عبارة مرفق (4) موزعة على ثلاثة أبعاد هي كالتالي:

- 1- الإهتمام الذاتي بالمهنة : إشتمل على (13) عبارة.
- 2- مشكلات مهنة التدريس : إشتمل على (12) عبارة.
- 3- نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني: (11) عبارة.

تاسعاً : تطبيق البحث:

- قام الباحثون بتطبيق البحث وذلك من خلال تطبيق مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية على عينة البحث الأساسية وقوامها (200) معلم ومعلمة تربية رياضية بالمرحلة

الثانية من التعليم الأساسي ، ويتم جمع الدرجات التي حددها المعلم بالنسبة لعبارات كل بعد على حدة ثم يلي ذلك جمع درجات الأبعاد معاً للتعرف على درجات المعلم على المقياس (الدرجة العظمى للمقياس = 180 درجة).

عاشرًا : المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. -
- الإنحراف المعياري. -
- معامل الارتباط. -
- النسبة المئوية. -
- الدرجة المقدرة. -
- اختبار (ت) لدلاله الفروق (T-Test) -

الحادي عشر : عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من معلومات وبيانات من خلال التحليل الإحصائي ووصولاً للإجابة على تساؤل البحث يقدم الباحثون ما توصلوا إليه من نتائج مصنفة على النحو التالي:

جدول (5)

الوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا² لمقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية

لمعلمى المرحلة الثانية من التعليم الأساسي (ن = 200)

عبارات بعد الثالث				عبارات بعد الثاني				عبارات بعد الأول			
كا ²	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م	كا ²	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م	كا ²	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	م
88.6	%82.4	824	2	31.6	%72.8	728	5	48	%64.8	648	1
108.4	%87.2	872	6	140.8	%78.4	784	10	16	%84	840	3
13.7	%70.4	704	7	16.32	%74.4	744	14	182.4	%80	800	4
67.2	%61.6	616	8	41.92	%78.4	784	17	85.12	%90.4	904	9
57.28	%55.2	552	11	48	%72	720	18	29.12	%78.4	784	12
77.76	%66.4	664	15	28.8	%91.2	912	19	27.5	%73.6	736	13
83.2	%83.2	832	20	48	%64	640	22	85.12	%87.2	872	16

35.2	%68	680	23	86.4	%44.8	448	26	172.4	%84	840	21
57.28	%76.8	768	28	44.48	%64.8	648	27	137.6	%80	800	24
92.8	%78.4	784	31	31.36	%86.4	864	30	32.3	%90.4	904	25
80.32	%71.2	712	35	27.52	%75.2	752	33	69.76	%85.6	856	29
				64	%60	600	34	85.12	%87.2	872	32
								23.68	%82.4	824	36

$$\text{قيمة كا 2 عند مستوى 0.05} = (9.49)$$

يتضح من جدول (5) أن نتائج مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمى المرحلة الثانية من التعليم الأساسي تراوحت الأهمية النسبية ما بين (44.8% : 91.2%), كما تراوحت قيمة كا 2 ما بين (13.7 : 182.4) وهى قيم دالة إحصائياً حيث أن قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى (50.05).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج تساؤل البحث :

ما اتجاه معلمى التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس ؟

يتضح من جدول (5) أن نتائج مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمى المرحلة الثانية من التعليم الأساسي تراوحت الأهمية النسبية ما بين (44.8% : 91.2%), كما تراوحت قيمة كا 2 ما بين (13.7% : 182.4) وهى قيم دالة إحصائياً حيث أن قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى (0.05). وهى نسبة مرتفعة تدل على إيجابية الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية من قبل المعلمين فى هذه المرحلة، حيث جاءت نتائج البعد الأول من مقياس الإتجاه وهو الإهتمام الذاتى بالمهنة على وزن نسبى تراوح ما بين (64.8% : 90.4%) ، وحصل البعد الثانى من مقياس الإتجاه وهو مشكلات مهنة التدريس على وزن نسبى تراوح ما بين (44.8% : 91.2%) وهى نسبة مرتفعة تدل على وجود مشكلات فى مهنة تدريس التربية الرياضية وهذه المشكلات مثل نقص الإمكانيات والأدوات الخاصة بال التربية الرياضية فى بعض المدارس، نقص العائد المادى للمعلم فى هذه المرحلة، زيادة أعداد الطلاب فى المدارس، عدم إقتناع بعض مديرى المدارس بال التربية الرياضية، وهذه المشكلات قد تؤثر على إتجاهات بعض معلمى التربية الرياضية، وحصل البعد الثالث من مقياس الإتجاه وهو نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل

المهنى على وزن نسبى تراوح ما بين (55.2% : 87.2%) وتدل هذه النسبة على أن مهنة تدريس التربية الرياضية لا تختلف عن أي مهنة في المجتمع حيث أنها لها أهمية كبيرة جداً في تكوين إتجاهات التلاميذ في المستقبل والتنمية الاجتماعية والرياضية السليمة للتلاميذ في الحاضر والمستقبل على الرغم أن هناك بعض أولياء الأمور لا يقتنون بها ويطلبوا من أبنائهم رفض الممارسة الرياضية في حصة التربية الرياضية لذلك يجب على معلم التربية الرياضية تطوير مستوىه بشكل مستمر لمواجهة هذه المشكلات ومحاولة توعية التلاميذ وأولياء الأمور بأهمية ممارسة الرياضة في المدرسة.

ويعزو الباحثون ذلك الإرتفاع في الوزن النسبى لمقاييس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لأن المعلم يشعر بالسعادة في حياته أثناء أداء هذه المهنة مع التلاميذ في المدرسة.

ويشير أبو النجا أحمد عز الدين (2001) أنه لا يستطيع أحد أن ينكر الدور الرئيسي الذي يقوم به المعلم فهو عصب العملية التربوية والعامل الرئيسي الذي يتوقف عليه نجاح التربية في بلوغ غايتها وتحقيق دورها في التقدم الاجتماعي والاقتصادي بل هو من أهم القوى المؤثرة في الموقف التعليمي بصفة عامة والعملية التربوية بصفة خاصة ومعلم التربية الرياضية من المعلمين القادرين على التأثير في نمو وتطور التلاميذ ورعايتهم بدنياً وصحياً واجتماعياً ونفسياً. (3:49)

كما أشار كل من محمد سعد زغلول، ومصطفى السايج محمد (2001) أن الكفايات التدريسية تسهم في عملية إعداد الطالب المعلم وتدريبه على المهارات والقدرات التي يحتاجها أثناء المواقف التعليمية كما تساعد في إنجاز ما يريد أن يكسبه لتلاميذه، فالطالب المعلم الذي يمتلك الكفاية التدريسية هو الذي يستطيع تحقيق الأهداف التربوية المنشودة من خلال إعداد وتحفيظ وتنفيذ المواقف التعليمية، فالكفايات أصبحت تحظى باهتمام كبير من المؤسسات التربوية في العالم كله، مما يدل على أنه يعد من أفضل الحلول لإعداد المعلمين بشكل واقعى. (40:68)

وتتفق نتائج جدول (5) مع نتائج دراسة كلًا من ابراهيم عبد ربه خليفة ، مصطفى بدر الدين (2003) والتي توصلت لمقاييس إتجاهات معلم التربية الرياضية نحو التدريس.

مما سبق تتضح الإجابة على تساؤل البحث وهو:

ما إتجاه معلمي التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو مهنة التدريس ؟

الثاني عشر: الاستنتاجات:

في حدود وطبيعة و مجال البحث والهدف منه وفي ضوء تساؤل البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- تم بناء مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمي التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسي.

الثالث عشر: التوصيات:

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحثون التوصيات التالية:

- الإهتمام من قبل وزارة التربية والتعليم بضرورة استخدام مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية الذى توصلت إليه هذه الدراسة لمساعدة المعلمين فى التعرف على إتجاهاتهم والعوامل المؤثرة على تكوين الإتجاهات الإيجابية وبلورتها.
- تطوير برامج إعداد معلمي التربية الرياضية لتلائم والإتجاهات النفسية التى من أجلها يمكن تذليل المشكلات التى تواجههم سواء من الناحية المهنية أو الإجتماعية أو النفسية حتى تستمر رغبتهما فى المهنة.
- تدريب المعلمين أثناء الخدمة لإكسابهم الكفاءات التعليمية التى تتصل بثقافة الإبداع وتنمية التفكير.
- توفير نشرات ودوريات علمية وتربيوية من قبل وزارة التربية والتعليم لمعلمي التربية الرياضية بالمعرفة المستمرة عن كيفية تحسين الكفاءات التعليمية.
- إجراء دراسات وبحوث مشابهة لطبيعة البحث الحالى لتطوير الكفاءات التعليمية والإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية للمعلمين فى المراحل التعليمية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم بن عبد الله الحميدان : التدريس والتفكير ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (2005)
2. إبراهيم عبد ربه خليفة، بناء مقياس إتجاهات معلمى التربية الرياضية نحو مهنة التدريس، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، مجلد (26) (2003)
3. أبو النجا أحمد عز الدين : معلم التربية الرياضية، دار الكتب، القاهرة (2001)
4. _____ : المعلم والمنهج وطرق التدريس، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة (2009)
5. أحمد ابراهيم قنديل : المناهج الدراسية (الواقع والمستقبل)، مصر العربية للنشر والتوزيع، القاهرة (2008)
6. أحمد حسين اللقانى، على : معجم المصطلحات التربوية فى المناهج وطرق التدريس، ط2، عالم الكتب، القاهرة (1996)
7. أحمد مختار شباره : تقويم اكتساب الكفايات التعليمية فى ضوء مبادئ التعلم الإنقائى لدى طالبات الكلية المتوسطة للمعلمات بمسقط، مجلة التربية المعاصرة العدد السابع والعشرون، دار المعرفة الجامعية يونيو (1993)
8. الجميل محمد عبد السميم، محمد عبد الوهاب : إتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو دراسة المواد التربوية وعلاقة ذلك باكتساب مهارات تنفيذ الدرس وتقويم التلميذات، مجلة علم النفس الرياضى، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 70 (2004)
9. أمين أنور الخولي (2001م) : أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
10. أمين أنور الخولي، جمال : مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط2، دار الفكر العربي،

الدین الشافعی (2005م) القاہرہ

11. إيمان حسن الحاروني، كوثير عبد المجيد محمد (2003م) تأثير مشكلات التربية الرياضية المدرسية وعلاقتها بالكفايات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية، الجزء الثاني، المجلد (3)، العدد (60)
12. إيمان خليفة على (2014م) إتجاهات مدراء الحلقة الثانية من التعليم الأساسي نحو الرياضة المدرسية وعلاقتها بمستويات مشاركة التلاميذ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
13. حسن حسين زيتون (2001م) تصميم التدريس (رؤى منظومية)، المجلد (2)، عالم الكتب، القاهرة
14. خالد جودة محمد (1995م) تنمية كفاءات تدريس مادة المحركات لدى طلاب الشعبة الصناعية بكليات التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق
15. زكية ابراهيم كامل، نوال شلتوت، ميرفت على خفاجة (2002م) طرق التدريس في التربية الرياضية وأسasيات في تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية
16. زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (2008م) طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة
17. سامية فرغلى منصور، نادية محمد عبد القادر (2002م) التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية، دار الحكمة، الإسكندرية
18. سهام إبراهيم كامل (2008م) إتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل فى ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموغرافية، رسالة ماجستير، كلية التربية رياض أطفال، جامعة القاهرة
19. سونيا هانم على قزامل (2012م) طرق التدريس المعاصرة، عالم الكتب، القاهرة
20. سيد محمد الطواب (1990م) علم النفس الإجتماعى، الجزء الأول، القاهرة للنشر

21. سيد محمد سنجي : برنامج لتنمية بعض كفاءات التدريس لدى معلمى التربية الدينية الإسلامية بالمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق (2001م)
22. صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوى والنفسي - أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة (2000م)
23. عبد الله عبد الحليم محمد : تأثير برنامج للتعلم الذاتى على أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم فى التربية العملية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية (2008م)
24. عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعليم فى التربية البدنية والرياضة- أساسياتها - استراتيجيات- تقويم، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الإسكندرية (1990م)
25. فتحى محمد رفعت : الإتجاهات التربوية فى ظل النظام العالمى الجديد ومدى فاعليتها فى إتخاذ القرار التربوى لتطوير وإصلاح التربية البدنية والرياضة المدرسية فى جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببنين، جامعة الزقازيق (2008م)
26. فتحى يوسف محمد : تقويم الكفاءة الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأسماى بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية (2003م)
27. فؤاد البهى سيد (2007م) : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة
28. فوزى عبد السلام الشربى : طرق وإستراتيجيات التدريس، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة (2009م)
29. كوثير حسين كوجاك : إتجاهات حديثة فى طرق المنهاج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة (2000م)
30. ليلى السيد فرحات : القياس والإختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (2001م)
31. ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية،

32. **مجدى عزيز إبراهيم** (2003م) ط4، دار زهران للطباعة والنشر، القاهرة : الأصول التربوية لعملية التدريس، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
33. **مجدى محمود فهيم** (2004م) _____ إستراتيجيات التعليم وأساليب التعلم، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
34. **مجدى محمود فهيم** (2004م) الكفايات الأدائية الأساسية الالزمة لتعلم التربية الرياضية ومدى إمتلاك وممارسة الطالب المعلم لها من وجهة نظر هيئة الإشراف المتخصصين، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
35. **محمد إبراهيم بلال، عماد مصطفى العزباوي، أحمد عبد الدايم الوزير** (2000م) دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية في التطبيقات العملية لفتيات التدريس، ط4، روزاليوسف للطباعة والنشر، القاهرة
36. **محمد أحمد عبد الكريم** (2002م) وأخرون (2002م) مهنة التعليم، شركة الجمهورية الحديثة للطباعة، القاهرة
37. **محمد العربي شمعون** (1999م) علم النفس الرياضى والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
38. **محمد سعد زغلول، مصطفى السايج محمد** (2001م) تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية
39. **محمد سيد عزمى** (2004م) أسابيع تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة
40. **محمد صبحى حسانين** (2000م) القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة
41. **محمد مجدى البدري** (2004م) بناء اختبار معرفى فى التربية الرياضية لطلاب الصف الرابع بكلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية

42. محمد محمد السباعي : فاعلية برنامج مقترن لتعليم البرمجة الحسابية للمسائل الرياضية وعلاقة ذلك بكفاءات حل المشكلة والكافاءات التدريسية لدى طلاب كلية التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا
43. محمود عبد الحليم عبد : ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
44. محمود عبد الحليم عبد : منظومة الرياضة المدرسية (التعليم الجيد - مهارات التدريس - المعلم ومعايير الكفاءة)، دار الفكر العربي، القاهرة
45. محمود محمد قسم الله : الإعداد المهني للطالب المعلم وعلاقته ببعض مهارات التدريس والإتجاه نحو المهنة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
46. مرفت على خفاجة، مصطفى : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، مكتبة الإشاعع الفنية للنشر والتوزيع، الإسكندرية
47. مصطفى السايج محمد : إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مكتبة الإشاعع الفنية، الإسكندرية
48. _____ : أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة الإشاعع الفنية، الإسكندرية
49. _____ : قياس مستوى التحصيل المعرفي في التدريب الميداني للطلاب المعلمين تخصص رياضة مدرسية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (60)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
50. مصطفى السايج محمد، هبة عبد العظيم إمبابي : إتقان معلمى التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي للكفايات التدريسية(دراسة إستطلاعية لأداء المعلمين الأوائل)، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (51)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية

51. **مصطفى مسعد محمد** : بناء برنامج تعليمي باستخدام العصف الذهني وتأثيره في اكتساب المهارات التدريسية للطالب المعلم بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
52. **مكارم حلمى أبو هرجه، محمد سعد زغلول، رضوان محمد رضوان** (2000م) : موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
53. **ناهد اسماعيل محمد** (2005م) : تقويم الكفاءة الأدائية لموجهات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
54. **نبيل محمد زايد** (2003م) : النمو الشخصى والمهنى للمعلم، ط2، دار المعارف للنشر، القاهرة
55. **نجلاء يوسف** (2006م) : برنامج لتنمية بعض كفاءات تدريس مادة النحو لدى الطلاب المعلمين بشعبة اللغة العربية باستخدام التدريس المصغر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق
56. **نوال ابراهيم شلتوت، مرفت على خفاجة** (2002م) : طرق التدريس فى التربية الرياضية، الجزء الثاني، مكتبة الإشاعع الفنية، الإسكندرية
57. **وائل سلامة المصرى** (2005م) : إستراتيجية مقترحة لتطوير الأداء التدريسي لمعلمى التربية الرياضية وأثرها على بعض نواتج التعليم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، البرنامج المشترك بين جامعة عين شمس وجامعة الأقصى
58. **وفيقة مصطفى سالم** (2002م) : تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية
59. **ياسر عبد الرشيد سيد** (2010م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الإفتراضى على الأداء المهارى والتدريسى للطالب المعلم فى بعض مهارات الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

60. **Anderson D., (1996)** : Competency Based Teacher Education, California Mccutchan Publishing, Co.
61. **Brogan Bernard R (1995)** : the Case for Teacher Portfolios, Paper Presented at the Annual Meeting of the American Association of Colleges for Teacher Education, 47th, Washing Ton, Dc, February 12-15
62. **chedozyL., (2000)** : Student Provided: Competence to Teach Physical Education to Children Aged 7 to 11 Years in England, Journal Article Minutes Kingdom
63. **Cherry Henderson and Others (2006)** : Benchmarking learning and Teaching, Developing a Method Quality assurance in Education Journal, Volume (14), Issue (2), Emerald Group publishing limited, UK
64. **David B., and Harold T (2000)** : Quality in Higher Education: Rout ledge, Part of the Taylor and Francis Group, Vol (6)
65. **Hansjorg Neubert, (2009)** : Teaching skills and personality of the teacher and teaching art in physical education The 1 st international conference of sports and childhood, October, Tanta university
66. **Harman Anne (2001)** : National Board for Professional Teacher Certification, Eric Digest, Washing Dc
67. **Miler Fsn and Slynn Practices (2000)** : a Complished Professional Competencies for teachers of the Twenty First Century, 11 July
68. **Shyanhong, J; Chaohong, J (2005)** : Juanchanlin Lin Huichang Shin, and, Cuanchu, Hui, creative, teachers andcreative teaching strategies, International Journalof Consumer Studies, issue 44

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

69. <http://www.brooonzyan.net>.
70. <http://www.forum.moe.gov.com>.
71. <http://tarbiya.maktoobblog.com/789765/.26>.

تأثير برنامج مقترن درس التربية الرياضية لـ إكساب بعض المصطلحات

بمادة اللغة الإنجليزية لطلاب المرحلة الابتدائية

*أ/د جمال سلامه

**د/أحمد السعيد عبدالفتاح الجلمه

***أ / عبد المنعم محمد عبد المنعم شولج

مقدمة ومشكلة البحث :

تمتلك التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دوراً أساسياً في الحياة اليومية للإنسان بهدف إعداده وتنشئته لحياة سعيدة هانئة من خلال خلق أجواء مليئة بالتعاون والانتماء كونها جزءاً متكاملاً من عملية التربية العامة، وتعتبر التربية الرياضية نشاطها من أنشطة المنهج المدرسي و تمثل جانباً أساسياً وحيوياً في العملية التربوية لتنمية النشء وتسهم بدورها علمياً وعملياً في هذا الإنماء والتطور كما تعمل على اكتساب المهارات المرتبطة بها كهدف رئيسي من أهدافها واهداف العملية التعليمية ومتطلباً ضرورياً من متطلبات العلم والتقدم لاما لها من أهمية وبخاصه على استخدام بعض المصطلحات المتنوعه التي تتعكس من حياة الفرد والمجتمع على حد سواء ، ولأن الهدف الأساسي لتعلم هو إكساب المتعلم القدرة على الاتصال اللغوي الفعال مع البيئة المحيطة بيها ما لا يتم استخدام درس التربية الرياضية لخدمه مواد اخري مثل اللغة الانجليزية من خلال العاب تعليميه من اجل تحقيق التكامل بينهم.

وتذكر ناده محمود ونيلى رمزى (2004) إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بمراحلهم المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تربية روح المنافسة ، وهو عبارة عن وقت يتم فيه التفاعل بين التلاميذ والمدرس من خلال المتعة واللعب ، حيث تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأن يقضي أوقات سعيدة له وللملعمن. (19:133)

ويشير عصام الدين متولي (2011) ان درس التربية البدنية و الرياضية هو حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه

* أستاذ دكتور ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

** مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

*** باحث بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

، وهو الوسيلة الأكثر ضمان التوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ ، فهو جزء للبرنامج الذي يستقيد منه جميع التلاميذ دون تفرقه فالدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ وهو أحد أشكال المواد الدراسية الأكاديمية في المؤسسات التربوية ، وذلك على شاكلة المواد الدراسية الأخرى كالرياضيات والتاريخ والأدب...الخ، الذي يعمل على تنمية الجوانب الشخصية المختلفة للتلاميذ.

(21:9)

ويوضح علم الدين الخطيب (2008م) إلى أن استخدام المعلمين الألعاب لطريقه التدريس تعمل على جذب انتباه المتعلمين وتشويفهم للتعلم وتنميته تفكيرهم وزياده قدرتهم على الحديث واعطاهم فرصه فى استخدام حواسهم وعقلهم وزياده قدرتهم على الفهم ، فاللعبة يعد وسيلة لتعلم الكثير من المفاهيم العلميه و الرياضيه واللغويه والدينيه والاجتماعيه. (10: 270)

و يذكر Ersoz (2000 م) ان الالعاب التعليميه لها دور مهم فى التحفيز للتعلم وزياده دافعيه التلاميذ نحو تعلم اللغة وتعلم مهاراتها وذلك لكونها ممتعه ومسليه وفي نفس الوقت ذات غايه وهدف تعليمي من خلال اتاحتها الفرصه لممارسه جميع مهارات اللغة بشكل فعال. (7: 23)

ويشير sulayman (2011 م) الى ان اكتساب والمهارات المصطلحات يعد عنصرا فى أساسيا فى تعلم وتعليم اي لغه حيث يستحيل تعلم اللغة دون تعلم مفرداتها لذا فان على المعلمين أن يعرفوا كيفية تقديم المفردات لتلاميذهم بطريقه متدرجه ومشوقه تضمن أفضل تذكر للمفردة الجديدة . (657: 26)

ومن خلال اطلاع الباحثين على الابحاث والدراسات المرجعيه حول الأساليب المستخدمة في التدريس لاحظ الباحثون الملل من قبل التلاميذ في تنفيذ الدرس لـما به من سيطره شامله من قبل المعلم حيث لا تهتم الأساليب التقليدية برغبات التلاميذ ولا تراعي الفروق الفردية بينهم مع التغاضي عن طموحهم بما يؤدي الي عدم وجود الدافعية والفاعلية للعملية التعليميه لتلاميذ سواء بين المعلم والتلاميذ أو بين التلاميذ بعضهم وبعض وبين التلاميذ والبيئة المحيطة مما يبعث الملل ويزيد من فرص عدم الإنضباط بين التلاميذ و ضعف الرغبه فى التعلم بصفه عامه وبصفه خاصه اللغة الانجليزيه ، مما دفع الباحثون إلى الإطلاع على بعض الاساليب وطرق التعليم الحديثة التي تساعده على التفاعل مابين التلاميذ بعضهم وبعض وبين والمعلمين و التلاميذ فإ

ستقر في علم الباحثون أن أسلوب الألعاب التعليمية من خلال درس التربية الرياضية يمكن تطبيقه على تعلم بعض المصطلحات بمادة اللغة الإنجليزية لتلائم المرحلة الابتدائية فقام الباحثين باستخدام دروس التربية الرياضية باستخدام الألعاب التعليمية في تمكين التلاميذ من اتقان المواد الدراسية الأخرى كاللغة الإنجليزية من خلال درس التربية البدنية من ناحية سيمتع التلميذ باللعب ومن ناحية أخرى سيمكن المواد الدراسية الأخرى وسيتغلب على صعوبة تعلمها مما سيعود بالنفع على خدمة العملية التعليمية لكل والي نجاحها

وأتفق مع ذلك محمد الحيله (2017م) إلى أن طرق التدريس المستخدمة في التدريس للمواد هي أحد أسباب هذه المشكلة أيضاً حيث أن طرق تدريس المواد التعليمية تقوم على التقين، مما يستدعي البحث إلى إيجاد طرق جديدة أكثر فاعلية لمعالجه هذه المشكلة، ومن هذه الطرق والأساليب الفعالة أسلوب الألعاب التعليمية فالألعاب لم تعد وسيلة للتسلية بل أصبحت أدوات مهمة يحقق بها المرء النمو العقلي والمعرفي، وأصبح اللعب أحد الاستراتيجيات المهمة التي تستخدم لتنمية الأداء اللغوي وتحسينه عند الأطفال. (16: 42)

فلم يوجد دراسة تناولت وضع برنامج لدرس التربية الرياضية قائم على الألعاب التعليمية من أجل اكساب تلاميذ المرحلة الابتدائية مصطلحات بمادة اللغة الإنجليزية في مجال التربية الرياضية ولكن يوجد هناك دراسات مرجعية مشابه في مجال التربية بصفه عامه كاللغه العربيه والإنجليزيه والرياضيات كدراسة كلا من حسين ابراهيم 2013 م (6) ومنى الحسيني 2014 م (18) و ابتهال عقيل 2015 م (1) و حفيظه الراشديه 2017 م (4).

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج مقترن لتحقيق التكامل بين درس التربية الرياضية وبعض من مصطلحات مادة اللغة الإنجليزية لتلائم الصف الأول الابتدائي عن طريق الألعاب التعليمية.

فرضيات البحث:

1. تجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للختبار المعرفى لبعض المصطلحات في اللغة الإنجليزية، الذى (استخدم

- برنامج درس التربية الرياضية المستخدم بلالعب التعليمي لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .
2. توجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للختبار المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغة الانجليزية كمتغير تابع والذى استخدم حصه اللغة الانجليزية 0 التعلم التقليدى .
 3. توجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية مما يؤكد الآثر الإيجابى باستخدام درس التربية الرياضية المستخدم بلالعب التعليمي لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الاول الابتدائى .

مصطلحات البحث:

- درس التربية الرياضية :

يعرف على انه النشاط الحركي الذي يقدمه التلاميذ في وقت محدد وله مكانا في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجب التلاميذ على حضوره إلمن أعني بسبب يستوج بالإعفاء كما أن الدرس اليومي يرمي إلى تحقيق غرض معين للوصول إلى هدف محدد من أهداف المنهج وفق الخطة السنوية الموزعة إلى وحدات شهرية وأسبوعية ووحدات تدريسية يومية. (3 : 22)

- الالعب التعليمي :

أنها أنواع من الأنشطة تنافسية محبطة تنتهي بفوز أحد الطرف ولها مجموعة من القوانيين التي تنظم سير اللعب، ويشارك فيها الطلبة للوصول إلى أهداف تعليمية سبق تحديدها.

(تعريف اجرائي)

- المصطلحات اللغة الانجليزية :

هو عباره عن مجموعة من الكلمات اما مفرده او مركبه مع معانيها والوارده على وجه التحديد فى كتاب تعليم اللغة الانجليزية . (25)

- الالعب التعليمي القائمه على درس التربية الرياضي :

هو عباره عن انشطه حركيه تنافسية لها مجموعة من القوانيين تنظم سير اللعب تهدف الى

تحقيق اهداف تعليميه سبق تحديدها. (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية (السابقة) :

اولاً : الدراسات المرجعية العربية :

- حسين ابراهيم و بيرفان محمد 2013 م (6) بعنوان تأثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لطلابي الصف الاول الابتدائي وكانت هدفها الكشف عن تأثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لطلابي الصف الاول الابتدائي سوف تقوم الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من تلميذات الصف الاول الابتدائي ، عددهم 60 متساوين الى ثلاثة مجموعات واستخدم الباحثان المنهج التجربى لمناسبتة لطبيعة البحث ومن اهم نتائجهما حق اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لطلابي الصف الاول الابتدائي.

ثانياً : الدراسات المرجعية الاجنبية :

- هيرسليمان (Herselman) 1999م (24) بعنوان تطبيق العاب الحاسوب التعليميه فى تدريس اللغة الانجليزية كلغه ثانية فى الصف السادس الاساسى فى جنوب افريقيا و هدفت الى تطبيق العاب الحاسوب التعليميه فى تدريس اللغة الانجليزية كلغه ثانية و تكونت عينه البحث من مجموعه واحده من تلاميذ الصف السادس واستخدم المنهج التجربى وكانت اهم نتائجها ان الالعاب تقدم اساسا لتعلم مدى الحياة وتلائم كل نتعلم و تعمل على التحفيز والابداع.

اجراءات البحث :

منهج البحث :

يستخدم الباحثين المنهج التجربى وذلك لملائمتة لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجربى ذو المجموعتين ، إداتها تجريبية ، والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلى والبعدى

للمجموعتين.

مجتمع وعينه البحث :

يتمثل مجتمع البحث من تلاميذ من الصف الاول الابتدائى بإدارة دسوق التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ .

ولقد إختار الباحثين عينه مساحية عشوائية تمثلت فى مدرسة سنهر الرسمية الإبتدائية حيث بلغت العينة (120) مائة وعشرون تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائى إستبعد منهم الباحثون (60) ستون تلميذا تم استبعادهم بسبب الاجراءات الاحترازية وتقسيم الفصول ولم يسبق التعلم لهم من خلال مرحلة رياض الأطفال وقد بلغ عدد التلاميذ داخل البحث بعد إستبعاد الغيابات السابقة نحو (40) اربعين تلميذ بالإضافة الى (20) عشرين تلميذا كعينة لدراسة الاستطلاعية ، هؤلاء التلاميذ سبق لهم التعلم من خلال رياض الأطفال القراءة والكتابه والتعرض للمصطلحات قيد البحث . وللحصول من المعاملات العلميه لأدوات البحث من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية والجدول (1) يوضح توصيفاً لعينة ومجتمع البحث

جدول (1)

توصيف عينه ومجتمع البحث

العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية						مجتمع البحث		مدرسة
%	عدد	%	المجموع	%	ضابطة	تجريبية	%	عدد	%	
%16.6	20	%33.3	40	%16.6	20	%16.6	20	%100	120	سنهر الرسمية الإبتدائية

إعتداليه البيانات لعينة البحث :

جدول (2)

إعتداليه البيانات للمجموعتين فى السن والطول والوزن والذكاء ن=20

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة الفياس	المتغير
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
0.37	5.31	118.50	119.15	-0.18	5.71	122.00	121.65	سنتيمتر	الطول
-0.03	0.45	6.05	6.04	0.44	0.34	6.11	6.16	شهر	السن
1.07	3.07	20.65	21.75	0.54	3.70	22.90	23.57	كيلو	الوزن
0.40	5.22	103.83	104.52	0.85	1.66	101.54	102.66	نسبة%	الذكاء

يتضح من الجدول رقم(2) ان كلّ من المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات بيانات معتدلة في العمر و الطول والوزن لأن معامل الآلتواء يكون معتدلاً اذا وقعت قيمته ما بين (3 ± 3) وبالتالي فان بيانات البحث تخضع الى الإحصاء البارامترى عند معالجة البيانات تجانس عينة البحث :

جدول (3)

تجانس بين المجموعتين في السن و الطول والوزن والذكاء

$n_1 = n_2 = 20$

تجانس العينة قيمه(ف)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية \pm س	المجموعة الضابطة \pm س	وحدة القياس	المتغير
1.07	2.50	5.31	119.15	5.71	121.65
1.32	0.12	0.45	6.04	0.34	6.16
1.21	1.82	3.07	21.75	3.70	23.57
1.33	1.86	5.22	104.52	1.66	102.66

قيمه (ف) الجدولية عند مستوى دلالة $= 0.05$ = 4.96

يتضح من الجدول رقم(3) أن المجموعتين الضابطة والتجريبية وأنهما متجانسين في السن و الطول والوزن والذكاء وبالتالي تتحقق في العينة شروط تطبيق اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات .

تكافؤ عينة البحث :

جدول (4)

تكافؤ المجموعتين في متغيرات النمو البدني والذكاء والإختبار المعرفي قيد البحث

$n_1 = n_2 = 20$

الدلاله	قيمت ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية \pm س	المجموعة الضابطة \pm س	وحدة القياس	المتغير
غير دال	1.96	2.50	5.31	119.15	5.71	121.65
غير دال	0.87	0.12	0.45	6.04	0.34	6.16
غير دال	1.81	1.82	3.07	21.75	3.70	23.57
غير دال	1.03	1.86	5.22	104.52	1.66	102.66
غير دال	0.57	0.05	0.51	1.55	0.51	1.50
غير دال	1.00	0.10	0.44	1.75	0.48	1.65
غير دال	0.44	0.05	0.49	1.65	0.50	1.60
غير دال	0.00	0.00	0.51	1.55	0.51	1.55
غير دال	1.07	0.20	0.92	6.50	0.92	6.30

قيمه ت الجدولية عند مستوى $= 0.05$ = 1.99

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أنها متكافئان في كلا من العمر والطول والوزن والاختبارات المعرفية قيد مما يسمح لنا بتطبيق اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات .

أدوات البحث :

قام الباحثين بإجراء مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث التي تناولت الأدوات المستخدمة في مرحلة التعليم الابتدائي والتي ساعدت الباحثون في اختيار وتحديد الأدوات المستخدمة في البحث الحالي حيث روعى في اختيار هذه الشروط الآتى :

- سهولة التنفيذ والستخدام .
- أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث قيد الدراسة .
- أن تتوافر لديه المعايير العلمية (الثبات و الصدق) .
- أجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.

وقد قسم الباحثون هذه الأدوات إلى :

1. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن : الرجوع إلى تاريخ الميلاد وتقرير السن لأقرب شهر .
- الطول : استخدام جهاز الرستاميتر وتقرير الطول لأقرب سنتيمتر .
- الوزن : الميزان الطبي وتقرير الوزن إلى أقرب كيلو جرام .
- اختبار الذكاء لجودانف- هاريس ملحق (3) : وقد اختار الباحثون هذا الإختبار لأنه يقيس نسبة الذكاء لدى التلاميذ ومناسب لعينة البحث و تم استخدام هذا الأختبار في العديد من البحوث والدراسات . (5 : 97-98)

2. اختبار المعرفى ويشمل (المصطلحات باللغة الانجليزية) :

- وقد قام الباحثون بتصميم هذا الاختبار بمساعدة مدرس اللغة الانجليزية واعتمادا على المصطلحات قيد البحث الموجودة في الصف الاول الابتدائي وتم اجراء معامل الصدق والثبات عليها لتقنيتها على عينة البحث.

الدراسة الإستطلاعية لأدوات البحث :

فى ضوء مشكلة البحث والفرض والمنهج المستخدم رأى الباحثين ضرورة القيام بإجراء معامل الصدق والثبات للأدوات المستخدمة لتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية بأدوات البحث والتي تمثلت في :

1. التأكيد من صلاحية الأدوات
2. اختيار الاماكن المناسبة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التعليمي قيد البحث .
3. التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تنشأ أثناء إجراء التطبيق وإيجاد الحلول المناسبة لها
4. التأكيد من سهولة تطبيق الاختبارات
5. التعرف على أسلوب استخدام الأدوات وأجهزة القياس وكيفية تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات
6. توضيح أسلوب العمل لمساعدين
7. الحصول على المعاملات العلمية للإختبار اختبار الذكاء لجودانف- هاريس ملحق (3)
8. الحصول على المعاملات العلمية للإختبار المعرفى للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى وقد أجرى الباحثون معاملات الصدق والثبات للأختبارات قيد البحث فى الفترة من 19/10/2020 حتى 28/10/2020 عينه اختيرت بالطريقه العشوائيه من الأطفال من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية من (20)عشرين تلميذا حيث تم حساب معامل الثبات والصدق للإختبار اختبار الذكاء لجودانف- هاريس وللإختبار المعرفى للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى على النحو التالي :

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

- اولا اختبار الذكاء ملحق (3) :

- صدق الإختبار الذكاء : تم حساب صدق الإختبار عن طريق :

صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الإختبار على مجموعة قوامها (20) تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائى كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإربع الأعلى والإربع الأدنى (5) تلميذ ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما في مستوى الذكاء والجدول رقم (5) يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين الإربع الأعلى والإربع الأدنى في مستوى الذكاء.

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي الإربع الأعلى والإربع الأدنى في إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=20

معامل الصدق	إيجاد	قيمة ت	فرق المتوسطات	الإربع الأدنى ن=5		الإربع الأعلى ن=5		إختبار الذكاء
				±	س	±	س	
0.894	0.799	5.63	8.98	3.31	108.07	1.32	99.09	2.30

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الإربع الأعلى والإربع الأدنى لدى عينة التقنيين في إختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنيين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار.

- ثبات إختبار 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 2020/10/19موحتى 2020/10/28 ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول(6) يوضح ذلك

(جدول 6)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار الذكاء لبيان معامل الثبات.

ن = 20

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	س	± ع	س	± ع	
0.898	3.05	101.90	3.92	102.66	الذكاء

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (6) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

(إعادة تطبيق الإختبار) في اختبار الذكاء لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الإختبار وأن الإختبار ذات معاملات ثبات عالية.

ثانيا - الاختبار المعرفي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى ملحق (4):
قام الباحثين ببناء الاختبار المعرفي لبعض مصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى قيد البحث وذلك بما يتوافق مع محتوى المقرر المدرج للبرنامج الدراسي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى قيد البحث وفقا للخطوات الآتية:

1- تحديد الهدف من الإختبار: يهدف الإختبار إلى قياس مستوى التحصيل المعرفي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى في المعرفة والمعلومات المرتبطة بالمحظى التعليمي للمقرر.

2- تحديد الموضوعات : وهي الموضوعات المقرر وضعها في الإختبار والتي تتماشي مع المحتوى العلمي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى.

3- صياغة مفردات الأختبار: قام الباحثون ومدرس اللغة اللغة الانجليزية بالمدرسة بصياغة مفردات الإختبار بصورة مبدئية وبلغ عدد الأسئلة (4) اربعه اسئله كل سوال يشمل على 6 نقاط بواقع 24 نقطه شاملة لكل مصلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى قيد الدراسة وروعي عند صياغة المفردات الشروط الآتية (الشمول - مناسبتها لمستوى التلاميذ - الوضوح - البساطة والسهولة اللغوية - الموضوعية - الدقة العلمية).

4- تحديد نوع الأسئلة: حدد الباحثون ومدرس اللغة اللغة الانجليزية بالمدرسة الأسئلة الخاصة بالإختبار وهى (اسمع ورقم - ووصل بالصوره - اختر ما تشير اليه الصوره - اكتب ما تشير اليه الصوره)

5- زمن الاختبار : حدد الباحثون زمن الاختبار طبقاً للامتحانات المقررة من قبل التربية والتعليم وهي ان زمن الامتحان في اللغة الانجليزية يكون مده ساعه ونص (90 دقيقة) صدق الاختبار مصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى:

- صدق المحتوى :

تم عرض مفردات الاختبار علي الساده الخبراء في مجال التربية الرياضيه وال媢جهين اللغة الانجليزية لإبداء رأيهم وإجراء التعديلات الازمة في مفردات الاختبار وبلغ عدد الساده الم媢جهين (11) احدى عشر خبير في مجال التربية الرياضيه و媢جهين متخصصين باللغة الانجليزية بادارة سوق التعليمية وتم الموافقة على الاختبار المعرفى بنسبة 100%
-

صدق المقارنة الظرفية :

تم حساب صدق المقارنة الظرفية عن طريق تطبيق الاختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائى كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازلياً وبلغ كل من الإربع الأعلى والإربع الأدنى (5) تلاميذ ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما، والجدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإربع الأعلى والإربع الأدنى في إختبار التحصيل المعرفى قيد البحث .

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الإربع الأعلى والإربع الأدنى في متغير إختبار التحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين $n=20$

الاختبار	وحدة القياس	الإربعى الأعلى $5=$	الإربعى الأدنى $5=$	فرق المتوسطات	قيمة ت	ايتا 2	معامل الصدق
اسمع ورقم	الدرجة	0.45	0.80	2.20	0.45	1.40	0.868
وصل بالصوره	الدرجة	0.45	1.20	2.00	0.00	0.80	0.816

ISSN : 2735-461X		العدد الثالث - الجزء الثاني		المجلة العلمية لعلوم الرياضة				يونية 2021م	
0.873	0.762	5.06	1.60	0.45	2.20	0.55	0.60	الدرجة	اختر ما تشير اليه الصوره
0.873	0.762	5.06	1.60	0.55	2.40	0.45	0.80	الدرجة	اكتب ما تشير اليه الصوره
0.973	0.948	12.02	3.40	0.45	8.20	0.45	4.80	الدرجة	الاختبار ككل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإبراعي الأعلى والإبراعي الأدنى لدى عينة التقنيين في متغير إختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار.

- ثبات الاختبار :

قام الباحثين بحساب معامل الثبات لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث من خلال تطبيق الإختبار علي عينة التقنيين ثم إعادة تطبيقة مرة أخرى بفارق زمني (10 أيام) وذلك بتاريخ 19/10/2020 م حتى 28/10/2020 م والجدول (8) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي لدى عينة التقنيين قيد البحث .

جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي لدى عينة التقنيين لبيان معامل الثبات.

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار
	± ع	س	± ع	س		
0.651	0.47	1.70	0.67	1.65	الدرجة	اسمع ورقم
0.577	0.44	1.75	0.41	1.80	الدرجة	وصل بالصوره
0.588	0.47	1.70	0.76	1.50	الدرجة	اختر ما تشير اليه الصوره
0.736	0.41	1.80	0.75	1.65	الدرجة	اكتب ما تشير اليه الصوره
0.769	0.88	6.85	1.31	6.60	الدرجة	الاختبار ككل

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (8) وجود إرتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في إختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات الإختبار.

وبعد أن تأكّد الباحثون من ثبات وصدق تلك الإختبار إختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي قيد البحث أسفرت النتائج عن :

1. إعداد الأجهزة والأدوات ومعايير استخدامها والتأكد من صلاحيتها من أجل إجراء القياسات
2. اختيار المكان المناسب لتطبيق القياس .
3. التحكم في صعوبة بعض المهارات الخاصة برياض الأطفال

الدراسة الأساسية للبحث :

- القياسات القبلية للبحث :

قام الباحثين بإجراء القياسات القبلية يوم 29/10/2020 م حيث تم فيها قياس الذكاء لجودانف - هاريس ملحق (3) إختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى إستمارات تسجيل ملحق (4)

- التجربة الرئيسية للبحث :

تم تنفيذ البرنامج المقترن بواسطه درس التربية الرياضية الذى يستخدم فيه الالعاب التعليمية لاكتساب بعض المصطلحات باللغة الانجليزية ملحق (6) بعد الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التربوية التي تناولت الالعاب التعليمية كدراسة كلا من " علم الدين الخطيب 2008 (10) و ابتهال عقيل 2015 (1)، وقد حدد الباحثون هذه الدروس في الفترة 2020/11/1 حتى 2020/12/28م بواقع (8) أسابيع بمجمل (8) اعب تعليمي و يحتوى كل أسبوع على حصه زمن كل حصه 45 دقيقة تحتوى جزء منها على الالعاب التعليمية مقسمة كالاتي: التقسيمة الدراسية : (الجزء التمهيدي 7 دقائق) - الجزء الرئيسي (30 دقيقة) - الجء الختامي (8 دقائق)

- القياسات البعدية :

قام الباحثين بإجراء قياسات البعدية في 29/12/2019 م وقد تمت القياسات البعدية

على نحو ما تم إجرائه بالقياسات القبلية وبنفس الأسلوب المتبوع

المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون المعالجات الأحصائية التالية في البحث :

1. المتوسط الحسابي
2. الوسيط الحسابي
3. الأنحراف المعياري
4. التفلطح
5. معامل الإنلتواء
6. معامل الإرتباط
7. اختبار (t)
8. ايتا اسكوير
9. حجم التأثير لـ كوهين
10. نسبة التحسن

11. نسبة الفاعالية لـ ماك جوجيان

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة(t) ونسبة التحسن وحجم التأثير بمعادلة كوهين

للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لا اختبار المعرفى قيد البحث ن=20

مستوى الدلالة	حجم التأثير لـ كوهين	نسبة التحسن	قيمة (t)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي	القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
						± ع	س		
دال	5.78	190.32	25.84	2.95	0.51	4.50	1.55	1.55	(6) درجات
دال	3.83	162.85	17.11	2.85	0.50	4.60	1.75	1.75	(6) درجات
دال	4.11	163.63	18.38	2.70	0.67	4.35	1.65	1.65	اختر ما تشير إليه الصوره (6) درجات
دال	4.30	177.41	19.27	2.75	0.47	4.30	1.55	1.55	اكتب ما تشير إليه الصوره (6) درجات
دال	8.44	173.07	37.74	11.25	1.16	17.75	6.50	6.50	الاختبار ككل (24) درجة

قيمة (t) الجدولية عندى مستوى دلالة 2.02=0.05

حجم التأثير لکوهین: ضعیف = 0.2 متوسط = 0.5 عالی = 0.8

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية عد مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبار المعرفى لصالح القياس البعدي حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسبة التحسن قيمة قدرها ما بين (162.85 : 190.32) وأن قيم حجم التأثير فى الاختبار المعرفى قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة (البرنامج مقترن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية) على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

حيث يرجع هذا التأثير الإيجابى إلى إستخدام البرنامج مقترن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية وهذا يعني أن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية قد ساهم مساهمه إيجابية فى تحسن متغيرات المصطلحات لدى طلاب الصف الاول الابتدائى حيث روعى فى إعداد درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه تحقيق الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالجانب المعرفى للمصطلحات الانجليزية للطلاب وإثارة الدافعية تجاه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه مما كان له اكبر الآثر فى إهتمام التلاميذ بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى واستخدام عنصر التشويق والأثارة وتوفير الوقت والجهد ومراعاه الفروق الفردية بين التلاميذ,كما تساعد على زيادة الملاحظة والتامل والتركيز والإدراك وتقريب الواقع الحياه الى التلاميذ

والتأثير الايجابى هذا يكمن فى استخدام برنامج مقترن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية وهذا يتطرق مع دراسة كلامن أبو النجا عز الين 2000 (2) بأهمية استخدام الاساليب التعليمية.كما يتفق مع نتائج وحسين ابراهيم و بيرفان محمد 2013 م(6) و ايضا مع نتائج منى الحسينى 2014م (18) وابتھال عقیل 2015 (1) على ان الالعاب التعليميه لها تأثير ايجابى على اكتساب بعض جوانب المعرفه الحياتيه كالانشطه الحکريه والمهاريه و والتعلم المعرفى .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه Crystal (1996م) (22) ان التلاميذ يفضلون استخدام الألعاب لاكتسابهم مهارات اللغة ، اذ يشعرون بأن المتعة والفائدة المتحققة لهما هي نتيجة الانتقال من الاستخدام الاعتدادي لأشكال اللغة الى الاستخدام الأفضل لها .

ويتفق ايضا مع محمد عزمي (2004م) ان التربية الرياضية تسهم في تنمية وتقدير ثقافة الشعوب كما انها تساعد على التعلم كونها لونا من ألوان التربية التي العمل على تحقيق الأهداف التربوية، حيث تلعب دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعداد اسلاميا متكامل امن النواحي البدنية والعقلية والنفسية وتعزز عنصر هاما في عمليتي النمو والتطور .

(18: 14)

ويتفق ايضا معهم زينب عمر وغادة عبد الحكيم 2008 م (8) ان ل التربية الرياضية دور هاما في تحقيق النمو المتوازن للفرد في جوانب شخصيتهم المختلفة الجسمية والعقلية والروحية والوجدانية والاجتماعية كما ان البرنامج التربوي الرياضي الاثر الكبير في تحسين صحتهم وابداع حاجتهم واحتياجاتهم داخل المجتمع وتنميته واكتساب المعرفة والمعلومات الى جانب اكتسابهم الصفات البدنية والمهاريه وتنميته بعض الصفات الاجتماعية كالتعاون والاحترام

ويتفق ايضا مع ما ذكرته هدي حسن ، نجلاء المهدى(2014م) أن التربية الرياضية تعتبر إحدى المواد الأساسية وهي جزء للعملية التعليمية في كافة مستوياتها في خطة الدراسة لمراحل التعليم العام ، وتشكل مع المواد الأخرى التي يدرسها المتعلمين مقررا مرتبطا يكمل بعضا البعض ،لذا فمن المتوقع من هذه المادة ان تقوم بدور فعال في تحقيق أهداف العملية التعليمية لدى المتعلمين ،حتى يؤدي واجباتهم في خدمة المجتمع بقوة وثبات ،يعتبر الهدف من تدريس التربية الرياضية هو تنمية عناصر اللياقة البدنية للمتعلمين ، وتطوير مهاراتهم الحركية ،بالإضافة الى تنمية الاتجاهات الإيجابية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (20: 3)

وفي هذا الصدد يذكر منصور عبد العزيز 2017م (17) ان التربية الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تطبيقى يهدف الى تكوين شخصيه الفرد من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصل اليه من نتائج يرجع الى انتظام افراد المجموعة فى

تنفيذ البرنامج المقترن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية .

وبهذا يتحقق الفرض الأول:

الذى ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للختار المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغه الانجليزية، الذى استخدم برنامج درس التربية الرياضيه المستخدم بلالعاب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الأول الابتدائى

جدول رقم (10)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة(ت) ونسبة التحسن وحجم التأثير بمعادلة كوهين
للقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة للاختبار المعرفى قيد البحث ن=20

مستوى الدلالة	حجم التأثير لـ كوهين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبار
					± ع	س	± ع	س		
دال	2.74	116.66	12.25	1.75	0.44	3.25	0.51	1.50	(6) درجات	اسمع ورقم
دال	2.18	90.90	9.75	1.50	0.37	3.15	0.48	1.65	(6) درجات	وصل بالصوره
دال	2.47	93.75	11.05	1.50	0.45	3.10	0.50	1.60	(6) درجات	اختر ما تشير اليه الصوره
دال	1.76	93.54	7.85	1.45	0.56	3.00	0.51	1.55	(6) درجات	اكتب ما تشير اليه الصوره
دال	7.21	98.41	18.83	6.20	0.89	12.50	0.92	6.30	(24) درجة	الاختبار ككل

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة 0.05 = 2.02

حجم التأثير لـ كوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالي = 0.8

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة للاختبار المعرفى لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسبة التحسن قيمة قدرها ما بين (0.50: 0.54) وأن قيم حجم التأثير فى الاختبار المعرفى قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهي دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي لاستخدام التلاميذ للمنهج المقرر لهم باللغه الانجليزية على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى.

حيث تشير تلك الفروق الى ان التلميذ كتب بعض المصطلحات باللغة الانجليزية (قيد البحث) عن طريق حصه اللغة الانجليزية ويعزى الباحثون ذلك التأثير الإيجابي الى طريقه المعلم اللغة الانجليزية في التدريس عن طريق الشرح اللغوي هذا بالإضافة الى تعود الطالب من خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء الى وسيلة او طريقه او لعبه تقوم بتبسيط المعلومه في تنفيذ البرنامج التقليدي وهذا يشير الى تأثير حصص اللغة الانجليزية وكان ظاهراً في اكتساب المصطلحات تلك .

وبهذا يتحقق نتيجة الفرض الثاني :

الذى ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى للختبار المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغة الانجليزية كمتغير تابع والذى استخدم حصه اللغة الانجليزية فقط (التعلم التقليدى) فى اكتساب تلك المصطلحات (قيد البحث)

جدول رقم (11)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة(t) ونسبة الفاعلية لمارك جوجيان وحجم التأثير بمعادلة كوهين لقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار المعرفى قيد البحث $n=20$

مستوى الدلالة	حجم التأثير لـ كوهين	نسبة الفاعلية لـ مارك جوجيان	قيمة(t)	فرق بين المتوسطات	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الختبار
					± ع	± س	± ع	± س		
دال	2.27	0.75	10.16	1.25	0.51	4.50	0.44	3.25	(6) درجات	اسمع ورقم
دال	2.40	0.77	10.72	1.45	0.50	4.60	0.37	3.15	(6) درجات	وصل بالصوره
دال	1.47	0.73	6.57	1.25	0.67	4.35	0.45	3.10	(6) درجات	اختر ما تشير اليه الصوره
دال	1.60	0.72	7.14	1.30	0.47	4.30	0.56	3.00	(6) درجات	اكتب ما تشير اليه الصوره
دال	3.54	0.74	15.84	5.25	1.16	17.75	0.89	12.50	(24) درجة	الاختبار ككل

قيمة(t) الجدولية عندى مستوى دلالة $1.99=0.05$
حجم التأثير لـ كوهين: ضعيف = 0.2
عالي = 0.8
متوسط = 0.5

نسبة الفاعلية لماك جوجيان اكبر من 60%

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المعرفية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما حققت نسب فاعلية قيمة قدرها ما بين (0.72: 0.77) وأن قيم حجم التأثير فى الاختبار المعرفى قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج المستخدم المقترن بواسطه درس التربية الرياضية الذى يستخدم فيه الالعاب التعليمية لاكتساب بعض المصطلحات باللغه ذات تأثير قوى .

حيث يرى الباحثين أنه على الرغم من أن المجموعة الضابطة المستخدم للطريقة التقليدية لدرس قد حققت تقدماً إحصائياً وتحسناً إيجابياً في اكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية فإنه يرجع بالفضل الى معلم اللげ الانجليزية حيث تم اكتساب تلك المصطلحات في حصص اللげ الانجليزية قيد البحث ، إلا أن ما حققته المجموعة التجريبية المستخدم للبرنامج المقترن بواسطه درس التربية الرياضية الذى يستخدم فيه الالعاب التعليمية لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية يفوق وبدلائل احصائياً ما حققته الطريقة التقليدية لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزية قيد البحث

وهذا يتفق مع كمال زيتون (2002م) أن الطرق التقليدية في التدريس ليست قادرة على تلبية إحتياجات المتعلمين كما أنها لا تراعي الفروق الفردية بينهم مما يؤدي إلى صعوبة في الفهم والإستيعاب لدى بعض المتعلمين ، كما أنها تعتمد على الحفظ والتلقين مما يؤثر على مستوى المتعلمين ويد من إبداعهم ،فهم بحاجة إلى إستراتيجيات حديثة تعمل على إعمال الفكر وتنمية المهارات وإستنتاج المعلومات والربط فيما بينها وتوظيف هذه المعلومات في محيط حياتهم ،حيث أن المعرفة يتم بنائها في ذهن المتعلم بواسطة المتعلم ذاته . (378 : 13)

وفي هذا الصدد يذكر فوبي ون Fu,Pei-wen (2006) انه لابد من توافر المرونة في أساليب التدريس للمتعلمين من خلال تقديم العديد من الفرص للتعلم بإستخدام أساليب وطرق

مختلفة تساعد المتعلمين على التواصل الانساني والاجتماعي بعكس ما هو موجود في العملية التعليمية التقليدية. (27 : 133)

وان اكتساب بعض المصطلحات باللغة الانجليزية الذى تم بواسطه درس التربية الرياضيه المستخدم باللاب العليمي حق ما اشار اليه محمد الشحات (2007م) بان الغرض الرئيسي لدورات التربية الرياضية هو تنمية الشخصية المتكاملة المترنزة من الناحيه البدنيه والمهاريه والمعرفيه والوجدانيه والنفسية التي تشكل بشكل اساسي في بناء المجتمع الذى يسعى الى تحديد الاهداف وفقاً للمجتمع والتى ينبع منها العديد من الأغراض التي يسعى اليها درس التربية الرياضية (200:15-198)

ويتفق هذا ايضا مع عنايات فرج (2001م) ان محتوى درس التربية الرياضية يتضمن محتوى المكونات التالية :

1. التمرينات الحركيه والأنشطة الرياضية واللابعات والمسابقات والمنافسات .
2. القيم والمثل والإتجاهات التي تتناسب مع أساليب السلوك السوى .
3. المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعرف و المعلومات .
4. أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ وتساعدهم على ممارسه النشاط الرياضي

بصوره مستقله (12: 17)

كما يتفق ايضا مع على محمود وحسن محمود (2016م) ان التربية الرياضية جزء مكمل من التربية العامة وميدان تطبيقي يهدف الى تنمية وتكوين شخصية الفرد من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والمعرفية والاجتماعية حيث يوفر للفرد الفرصة لتحقيق النتائج عن طريق درس التربية الرياضيه. (11: 98)

وفي هذا الصدد ايضا يذكر يحيى نبهان (2004م) ان اللعب هو استغلال لطاقة الطفل الحركية والذهنية وهي عملية تمثل تقوم على تحويل المعلومات لملائمة حاجة الطفل. ويشر امجد ابوجدى (2010م) الى ان اللعب نشاط فطري يمارسه الاطفال بحيث تتعدد اشكاله وتتنوع لديهم ويعلم على خلق الشعور بالسعادة والسعادة فضلا عن مساهمته في تسهيل نمو الجوانب الانفعالية والاجتماعية و المعرفيه والجسمية. (4 : 217)

وبهذا يتحقق نتيجة الفرض الثالث :

الذى ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية مما يؤكد الآثر الإيجابى باستخدام درس التربية الرياضية المستخدم بلألعاب التعليمية لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الاول الابتدائى)

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج توصل البالحث الى الإستنتاجات الآتية :

- ان الالعاب التعليمية المستخدمة بدرس التربية الرياضية ذو تأثير فعال على اكتساب التلاميذ بعض المصطلحات باللغة الانجليزية داخل المجموعه التجريبية .
- حقق درس التربية الرياضية بالأسلوب التقليدى تطور فى الحصول المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغة الانجليزية كمتغير تابع والذى استخدم حصه اللغة الانجليزية فقط (التعلم التقليدى) فى اكتساب تلك المصطلحات (قيد البحث) .
- تفوق التلاميذ بالمجموعة التجريبية على التلاميذ بالمجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغة الانجليزية كمتغير تابع باستخدام درس التربية الرياضية المستخدم بلألعاب التعليمية لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الاول الابتدائى) - كمتغير تجريبى

النوصيات :

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

- تطبيق الالعاب التعليمية فى تدريس التربية الرياضية بجميع مراحلها
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على استخدام الالعاب التعليمية داخل المواد العملية والنظريه على جميع مراحل التعلم بوجه عام والتربية الرياضيه بوجه خاص
- تطبيق الالعاب التعليمية من خلال درس التربية الرياضيه لتعلم المواقف الحياتيه وتعلم اللغة العربية والارقام الحسابية والجمع والطرح وغيرها من العمليات الحسابيه .

- تصميم وإنتاج العاب تعليميه داخل العملية التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة تناسب كل مرحلة عمرية .

المراجع باللغة العربية :

1. ابتهال فهد عقيل الطويان : اثر استخدام الالعاب التعليميه فى تتميمه مفردات اللغة الانجليزية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى بمنطقه القصيم , رساله ماجستير غير منشورة, كلية التربية ,جامعة القصيم , السعودية ,
2. أبوالنجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية (للسوياء والخواص) دارالاصدقاء , المنصورة, ط1 , المكتبة المصرية .
3. أحمد ماهر حسن التدريس في التربية الرياضية, ط1 ، دارالفكرالعربي، القاهرة، (2007م)
4. أمجد أحمد أبوجدي : العلاج باللعب مفهوم وتطبيقات ، مجلة البحث العلمي الاردنية , عدد (1) ، الاردن . (2010م)
5. جودانف-هاريس : اختبار رسم الرجل دار الفكر العربي لطبعه والنشر القاهرة. ترجمة محمد فرغلي فراج, عبد الحليم محمود السيد, صفية محمدى (2004م)
6. حسين سعد ابراهيم وبيروفان عبدالله محمد : تاثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لتلاميذ الصف الاول الابتدائى ، مجلة التربية الرياضيه , العدد 4 ,المجلد 25, كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه , جامعه بغداد . (2013م)
7. حفيظه سليمان الراشديه : اثر استخدام الالعاب التعليميه فى غرس الثقافه المهنيه لدى طالبات الصف العاشر بمحافظه جنوب الباطنه فى سلطنه عمان . مجلد 12 العد الاول ,مجله الدراسات التربويه والعلوم النفسيه . جامعه السلطان قابوس , عمان. (2017م)

8. زينب علي عمر : طرق تدريس التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- غادة جلال عبد الحكيم (2008م)
9. عصام الدين متولي : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لطبعه والنشر، الاسكندرية.
- عبد الله (2011م)
10. علم الدين عبدالرحمن الخطيب (2008م) : فوائد استخدام الملمين لاستراتيجية الالعاب التربويه لتلاميذ المرحله الاساسيه من وجه نظر المعلمين ، المجله العلميه . كلية التربية ،جامعة الجليل ،السعودية .
11. على محمود الديري و حسن محمود الوديان (2016م) : الاطار العام لنظريات وتصميم المنهاج فى التربية الرياضيه ، مركز جنى للخدمات الطلابيه، اربد ، الاردن.
12. عنایات محمد احمد فرج (2001م) : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ط 3، دار الفكر العربي.
13. كمال عبد الحميد زيتون (2002م) : تدريس العلوم للفهم (رؤيه بنائية)، عالم الكتب للنشر ،القاهرة .
14. محمد سعيد عزمي (2004م) : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
15. محمد محمد الشحات (2007م) : التربية الرياضية ، ط 1، العلم و الامان لنشر القاهرة .
16. محمد محمود الحيله (2017م) : الالعاب التعليميه وتقنيات انتاجها ، ط 1، دار المسيرة لطبعه والنشر ،عمان .
17. منصور تزال عبد العزيز (2017م) : فاعليه موقع حصه التربية الرياضيه فى البرنامج الدراسي على الاستعداد النفسي والبدني لدى الطلبه فى مدارس مديرية تربية قصبه المفرق من وجهة نظر معلميهم فى ضوء بعض المتغيرات، العدد 173 الجزء الثانى، مجله كلية التربية ،جامعة الازهر .

18. منى سمير الحسينى : اثر ممارسة الالعاب التعليميه فى تتميمه بعض مهارات التعلم لدى تلاميذ التعلم الابتدائى, العدد 15، مجله التربية ، جامعه بورسعيد .
19. ناهد محمود السعد : طرق التدريس في التربية البدنية، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشاط، مصر الجديدة .
20. هدى حسن شوقي ، الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، والمواد التعليمية، مركز تطوير المناهج. وزارة التربية والتعليم ، القاهرة.
21. يحيى محمد نبهان : طرائق تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية ، ط1، دار يافا للنشر ، الاردن .

المراجع باللغة الانجليزية :

22. Crystal ,D (1996) : Language play and Linguistic intervention,child Language Teaching and therapy ,12(3).
23. Ersoz,A (2000) : Six Game for the EFL/ESL classroom, vol.v,No.6 The internet TESL Journal.
24. Herselman (1999) : The application of educational computer games in english second Language teaching .degree of PH .of prttoria (south Africa).
25. Hornby, A (2000) : Oxford Advanced learner's Dictionary of current English ,6th ed ,NEWYORK ; Oxford University press .
26. Sulayman ,r (2011) : The Effect of using pictorial story style on the acquisition of new English vocabulary by sixth primary pupils .vol.10,No.3.college 0f Basic Education Researchers Journal.
27. Fu,Pei-wen (2006) : The impact of skill training in traditional public speaking course and blinded learning public speaking course on communication apprehension . A thesis for the degree master ,California State University.

تأثير إستخدام التدريب البالىستى على مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأداءات الهجومية لناشىء الكومتية فى رياضة الكاراتيه

* أ. د / عماد عبدالفتاح السرسى
** د / دينا عزت عابدين
*** أ / ألاء شريف منصور

مقدمة البحث:

يشير "محمد توفيق" (2000م) حيث نجد أن القائمين على العملية التدريبية أناس يسعون للوصول إلى التطور من أجل الإستفادة من ذلك وإخضاعه للعملية التدريبية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، ذلك من خلال استغلال العلم والتقدم العلمي وإخضاعه لخدمة التدريب الرياضى . (7:9)

ويبيّن "محمد سمير" (2005م) لكي يصل الفرد إلى المستوى الرياضي المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لحالة الفرد الرياضي وذلك لكي يتعرف إلى ما وصل إليه المستوى الرياضي الخاص بالفرد . (9:11)

بينما يوضح محمد محمد حسن (2012م) ان التدريب الرياضي هو عملية متكاملة تعتمد في المقام الاول على العديد من الاسس العلمية التي تخدم جوانب الاعداد المختلفة (المهاري - البدنى - الخططى) ، بل ويتتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية. (45: 12)

ويضيف محمد حسن علاوى (2002م) أن التدريب الرياضي بأنه عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته لذلك، وتنطلب عملية التخطيط للتدريب الإمام التام بالأسس النظرية والعملية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجديد من المعرف والمعلومات العلمية الأساسية. (54: 10)

كما يؤكّد "عبد الرحمن عبد الحميد زاهر" (2001م) "من أهم أهداف العملية التدريبية الارتقاء

* أستاذ تدريب الكاراتيه ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنوفية.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

*** باحثة بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

قدرات اللاعبين بدنياً إلى أقصى ما يمكن حتى يمكن تحقيق مستوى رقمي عالٍ ، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند محاولة تطوير مستوى اللاعبين إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير إيجابي على تربية الصفات البدنية والمستوى الرقمي. (3: 8)

ويبيّن **أحمد فاروق خلف (2003م)** أن تدريب المقاومة الباليسية يتضمن حركات إنفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة (3 : 75) ويضيف "فلك Fleck S.J ، كريمر Kramer W.J (2004م)" أن التدريب الباليسى بأنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30 : 5% إلى 50% .

كما يشير **أحمد فاروق خلف (2003م)** أن طريقة تدريب المقاومة الباليسية لا يوجد بها نقص أو إنخفاض في السرعة ، لذا فإنها تحافظ على التوافق الخاص لمعظم الألعاب الرياضية . (4:3)

ويوضح "إبراهيم أحمد سلامة" (2000م) أن القدرة العضلية هي استطاعة الفرد على توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن وأنها التطبيق الوظيفي كل من القوة والسرعة وأنها المكون الرئيسي والمهم للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط (1 : 101) .

بينما يرى **يحيى السيد الحاوي (2002م)** أن القدرة العضلية عامل أساسى لضمان تربية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية في الانقباضات المتميزة بالسرعة . (14: 143)

ويشير "ماركوس جابر Markus Garber 2007 م " على أن من خلال التدريب الباليسى تؤدى المهارة بواسطة العضلات المطلوبة فقط أي الاقتصاد في الجهد والوقت ومن ثم فإنه يتم بذلك زيادة سرعة الأداء. (17: 125)

ويرى **أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع (1991م)** وتشتمل رياضة الكاراتيه على نوعين رئيسيين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها فإحداها توجه إلى القتال الوهمي (كاتا -

(Kata) والأخرى توجه إلى القتال الفعلى (كوميتيه - Kumit). (27: 5)

ويذكر "احمد خميس" (2016) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية والتى تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة ، مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال حركية متعددة ومتعددة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين وأوضاع اتزان وجميعها اساليب غير متكررة يغلب عليها العمل الديناميكي - الحركي في أغلب ثوانى المباراة ، مع دوام الاداء السريع لفترات طويلة ووضع فكر جديد وذلك من أجل احراز التفوق علي المنافس ، ولهذا فإنها من الانشطة الرياضية التي تتطلب من ممارسيها توافر محددات بيولوجية وبدنية ومهارية وخططية وتكnickية خاصة تختلف عن غيرها من الانشطة الرياضية .

(5:2)

ويضيف أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع (1991م) وتعتبر مسابقات الكوميتيه من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر القائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية ، المهارية ، النفسية ، الخططية) حيث تتعدد وتنتوء طرق أداء المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي باليد أو القدم أو باليد والقدم والتي تكون في مجموعها الهيكل البشري للمهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر الكلمات والركلات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما تحتل المكانة الأولى لاهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لقانون رياضة الكاراتيه (كوميتيه - Kumite) وفقا للإتحاد الدولي لمنظمات الكاراتيه والمسمى (ووكو - W.U.K.O) ومسابقات الكوميتيه من المسابقات النزالية التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير على قدراته وإمكاناته ومدى كفاءته في استخدام هذه المقومات في مقابل قدرات وإمكانيات المنافس. (5 : 45)

ويرى "أحمد محمود إبراهيم" (2002م) أن رياضه الكاراتيه من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وكلمة كاراتيه تتكون من مقطعين (كارا) وتعنى حال أو مجرد، (تيه) وتعنى يد وبذلك يكون المعنى الإجمالي للمقطعين هو أي الدفاع باليد الخالية، وتدريب الكاراتيه عبارة عن فن استخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربع نقاطا ضاربه قويه وهي تدرج تحت بند رياضيات الدفاع عن النفس، كما أن مسابقات الكاراتيه تنقسم إلى مسابقات القتال الفعلى

الكومتيه "فرق وفردي" (7 أوزان رجال، 3 أوزان سيدات) ومسابقات القتال الوهمي الكاتا "جماعي وفردي" (رجال وسيدات) (40:4).

مشكلة البحث:

ومن خلال العرض السابق وأيضاً من خلال تحليل مباريات لبطولة منطقة كفر الشيخ للمرحلة السنويه تحت 18 سنه وجد الباحثون أن اللاعبين يقومون بأداء مهارات كثيره جداً سواء لكلمات أو ركلات ولكن دون الحصول علي نقاط وهذا بدوره يعتمد إهدار للجهد المبذول للاعب مما يؤثر علي مستواه وخاصة عند مشاركته في اكثرب من دور لأن اللاعب يحتاج إيه أداء من (5-7) مباريات.

ويرى الباحثون ان عملية إهدار اللاعب للمهارات سواء (الكلمات او ركلات) يستفاد الكثير من جهده مما يؤثر علي مستواه الفني وترجع الباحثون هذا الإنخفاض في المستوى الفني قد يكون لقصور في القدرة العضلية للاعب عند أداء الكلمات والركلات وبالتالي يؤثر بالسلب علي الاداء الفني للمهارات المستخدمة وبالتالي تفقد المهارة شرط أساسى من شروط إحتسابها وهو التطبيق القوى الفعال والذي يعتبر معيار أساسى لاحتساب التسجيل في مسابقات الكومتيه.

ما واجه الباحثون لإختيار هذا الموضوع بعنوان "تأثير إستخدام التدريب البالىستى على مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأداءات الهجومية لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتيه "

هدف البحث:

يهدف البحث لنوصول إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريب البالىستى على تنمية بعض القدرات العضلية ومستوى أداء ناشئ الكاراتيه .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه وأداء مهارات الكومتيه لناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه في مستوى مهارات أداء مهارات الكومتيه لناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتيه للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

المصطلحات البحث:

التدريبات الباليسطي

يعرف خالد سيد صلاح الدين (2007م) أن التدريب الباليسطي هو نوع من التدريبات يعتمد على استمرارية حركة العضلات بواسطة كمية الحركة المتولدة في الاطراف ويعتمد على قذف الثقل او الاداء. (7 : 6)

القدرة العضلية

يذكر عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م) أن القدرة العضلية هي القدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر زمن. (8 : 179)

الدراسات المرجعية

1- دراسة تامر عماد الدين سعيد (2014م)(6) بعنوان: تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليسطية الخاصة على مستوى الأداء المهاي للمسارعين ، هدف البحث: تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليسطية الخاصة ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة: اشتملت العينة على 16 لاعبا من لاعبي المصارعة تم تقسيم العينة الى 8 تجريبية ، 8 لاعبين ضابطة ، أهم النتائج : وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية)في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية

2- دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13) بعنوان : تأثير كلاً من التدريب الباليسطي والبليومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبى الكوميتيه ، هدف البحث : تصميم برنامج لكلا من التدريب الباليسطي والتدريب البليومترى ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : لاعبي المنتخب القومى الكاراتيه (الناشئين) وتترواح عددهم 16 لاعب ، أهم النتائج: كانت من أهم النتائج البرنامج الباليسطي المقترن أثر إيجابي على القدرة العضلية وتحسين الأداء

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

يستخدم الباحثون المنهج التجاري، والتصميم التجاريي بالقياس القبلي – البعدى للمجموعتين

أحدهما تجريبية والآخر ضابطة لملائمة طبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على ناشئ الكاراتيه بنادي القنطرة البيضاء بمحافظة كفر الشيخ (38) ناشئ من سن (14:16) سنه.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من نادى كفر الشيخ والبالغ عددهم (38) ناشئ في المرحلة السنوية من سن (14:16) سنه وتم تقسيم العينة على النحو التالي:

- (30) ناشئ متمثلين في مجموعه (15 ضابطه و 15 تجريبه)
- (8) ناشئ كعينة استطلاعية.

وسائل وأدوات البحث:

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية في رياضة الكاراتيه والتي تتراوح أعمارهم من (14-16 سنة) وأنسب الاختبارات التي يمكن استخدامها في قياس القدرات البدنية الخاصة قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكاراتيه، وبناءً على هذا المسح المرجعي والمقابلات الشخصية أسفر عن تحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية نتيجة المسح المرجعي الخاص بتحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكومتية في المرحلة السنوية من (14 - 16 سنة)

الإختبارات البدنية قيد البحث:

- إختبار دفع كرة طبية (3) كيلو جرام باليدين.
- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- إختبار سرعة أداء الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية (جياكو زوكى في 10 ث).
- إختبار سرعة أداء الركلة الدائرية الأمامية القصيرة (كيزامى ماواشى جيرى في 10 ث).

الإختبارات المهاريه في رياضة الكاراتيه :

لإعداد اختبار مستوى الأداء المهارى قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والرسائل العلمية

المتخصصة في رياضة الكاراتيه ومن خلال خبرة الباحثون كلاعبين ومدربين وجد أن هناك اختلاف في متطلبات أداء المهارات في الكوميتيه ولذا استعانت بآراء الخبراء في وضع الاختبارات التي تقيس مستوى المهارات الحركية المكونة للكوميتيه ثم قياس مستوى أداء الكوميتيه ككل وقد تم عرض استماره تقييم مستوى الأداء المهاي وتم تحديد (5) درجات لكل مهارة من المهارات بحيث يكون أجمالي الأداء المهاي من (50) ثم قياس مستوى أداء المهارات ككل وفقاً للمعايير التالية بحيث يعطى كل محكم (10) درجات واخذ متوسط الدرجات على أن تكون الدرجات وفقاً للمعايير التالية (دقة الأداء الفني (3) - التوازن وثبات الحركة (أثناء اللف والخطو) (4) النظر وسلامة الأداء (3)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر وقياس الوزن بالكيلو جرام
- أجهزة أثقال ، كفوف مدرب ، أوقية يد ورأس ، أقماع.
- صناديق خشبية وحواجز بارتفاعات مختلفة.
- دامبلز وكرات طبية بأوزان مختلفة (2 كجم - 3 كجم).
- شريط قياس 25 متر.
- مسطرة متدرجة حتى 100 سم.
- ساعة إيقاف بالثانية.

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الإختبارات للتأكد من مدى مناسبة هذه الإختبارات لهذه الدراسة .

الصدق :-

يستخدم الباحثون صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئي الكاراتيه تحت (16) سنة وعدهم (8) ناشئ، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ، وخارج العينة الأساسية وعدهم (8) ناشئ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث

جدول (1)

دالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية قيد البحث $n=2$

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*4.64	0.49	2.83	0.61	4.04	متر	القدرة العضلية للذراعين
*5.79	1.47	5.70	0.97	9.10	عدد مرات	سرعة أداء الكلمة
*9.05	1.16	4.50	0.83	8.80	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة

وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

وإستخدم الباحثون صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على مجموعة مميزة من ناشئي الكاراتيه تحت (16) سنة وعدهم (8) ناشئ، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وعدهم (8) ناشئ، ثم تم إيجاد دالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما هو في الجدول (1) التالي:

جدول (2)

دالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات

المهارية قيد البحث $n=2$

مستوى الدالة	قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	3.20	0.33	4.31	0.33	5.11	عدد	كيزامى زوكى، جياكو زوكى، كيزامى ماواشى جيرى
دال	3.57	0.19	4.22	0.18	5.71	عدد	جياكو زوكى، كيزامى ماواشى جيرى
دال	3.64	0.32	4.37	0.25	4.32	عدد	كيزامى زوكى، جياكو زوكى، كيزامى أورا ماواشى جيرى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

الثبات:-

قام الباحثون بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الإرتباط بين التطبيقين في الفترة من 19 / 7 / 2019م حتى 20 / 7 / 2019م على نفس مجموعة اللاعبين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات البدنية قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

لحساب معامل الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفواصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد إستخدم الباحثون بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات، وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني .

جدول (3)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 8

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.899	0.55	2.91	0.49	2.83	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.772	1.41	5.90	1.47	5.70	عدد مرات	سرعة أداء الكلمة
*0.816	1.39	4.60	1.16	4.50	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

قيمة "ر" عند مستوى 0.05 = 0.632 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند إجراء القياس.

لحساب معامل الثبات تم إجراء تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفواصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد إستخدم الباحثون بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات،

وتم حساب معامل الإرتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

للاتختارات المهاريه البحث (ن=8)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	0.93	0.16	5.10	0.20	4.58	عدد	كيرامي زوكي - جياكو زوكي - كيرامي ماواشى جيرى
دال	0.98	0.17	5.26	0.18	5.11	عدد	جياكو زوكي - كيرامي ماواشى جيرى
دال	0.99	0.31	4.51	0.63	4.45	عدد	كيرامي زوكي - جياكو زوكي - كيرامي ماواشى جيرى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.632

يتضح من الجدول السابق (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاتختبار المهارى قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.91 : 0.99) وهو معامل ارتباط داله إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترن :

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضه الكاراتيه:-

الهدف من البرنامج :

- تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتيه تحت 16 سنة.
- تحسين فعالية الأداءات الهجومية المركبة لدى ناشئات الكوميتيه تحت 16 سنة.

أسس وضع البرنامج :

عند وضع محتوى البرنامج التدريبي راعى الباحثون الأسس العلمية التالية:

- يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعة والمحددة مسبقاً.
- مناسبة التمرينات المختارة مع قدرات أفراد عينة البحث الأساسية.

- إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للأداء، ثم تمرينات إطالة في فترات الراحة.
- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (3) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الناشئين بدنياً.
- البدء بتدريبات الأنفال أولاً يتبعها تدريبات السرعة.
- تم تحديد أقصى تكرار لكل ناشئ من تدريبات الأنفال وتدريبات السرعة للرجلين والذراعين ، والجذع ، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترن.
- التنويع في تدريبات الأنفال وتدريبات السرعة داخل الوحدات التدريبية اليومية حتى لا يحدث ملل أو الأداء بشكل روتيني لعمل عضلي واحد فقط.
- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل بحيث لا تقل الشدة عن (60%) ولا تزيد عن (90%)، مع زيادة التكرارات والمجموعات بالدرج.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربع الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (60% : 75%)، وترواحت التكرارات ما بين (15 - 20) مرة ، والمجموعات (4) مجموعات.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربع الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (90% : 75%) ، وترواحت التكرارات ما بين (8 - 10) مرة ، والمجموعات (3) مجموعات.
- يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (2 - 3) دقائق لاستعادة الإستفهام.

مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترن:

1- شدة الحمل:

يجب أن تدرج تدريبات الأنفال والسرعة في شدتها من الشدة الخفيفة إلى المتوسطة ثم العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء ، ولذا حدد الباحثون شدة حمل التدريب عند البداية بـ60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ، ولا تتعدي شدة الحمل في البرنامج التدريبي عن 90%.

2- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات الأنفال والسرعة للناشئين ما بين (10 - 20) تكرار في المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (3 - 5) مجموعات

3 - فترات الراحة البينية:

أشار العديد من المراجع العلمية المتخصصة في التدريب بالانتقال والسرعة (23)، (13)، (35)، (37) أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستفهام، ولذا حدد الباحثون فترة الراحة بين المجموعات ما بين (2ق - 3ق).

محتوى البرنامج التدريبي :

تم تحديد محتوى البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتباين (الانتقال - والسرعة) من خلال الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريبات المقاومات والدراسة الإستطلاعية حيث توصل الباحثون إلى مجموعة من تدريبات الانتقال والسرعة ، وتم عرضها على الخبراء في رياضة الكاراتيه ، وذلك لتحديد أنساب التمرينات لمستوى أفراد عينه البحث الأساسية ، ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى التدريبات التالية:

أ - تدريبات الانتقال:

1. (رقد عالي - إثناء الذراعين - مسک رافعة الجهاز) مد الذراعين أماماً.
2. (وقوف - مسک البار بالقبض من أعلى . ثنى الذراعين خلفاً) مد الذراعين عالياً.
3. (جثو- الذراعان عالياً- مسک عمود الجهاز) سحب البار لأسفل.
4. (وقوف - مسک البار أمام الصدر) مد الذراعين عالياً.
5. (جلوس القرفصاء) مد الركبتين.
6. (انباط عالي- الجهاز خلف العقبيين) ثني الركبتين.
7. (جلوس عالي - الجهاز على المشطين) مد الركبتين.
8. (رقد - ثنى الركبتين) ثنى الجذع أماماً.

ب - تدريبات البليومترك:

- 1- الوثب العميق.
- 2- الوثب العميق مع الفجوة.
- 3- وثبة الفجوة السريعة.
- 4- التمرينة الصدرية بالكرة الطبية.
- 5- قذف كرة طبية من الالتفاف لكل جانب.

6- مرحلة الذراعين بالدامبلز.

7- المرحلة العمودية.

8- المرحلة الأفقية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

فى حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعة العينة استخدم الباحثون الأسلوب الوصفي يستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الثبات الفاکرونباچ
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- إختبار (ت) لدالة الفروق T.test

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الإحصائية أن يستخلص الباحثون النتائج الآتية :-

جدول (5)

دالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في المتغيرات البدنية

قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 15

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%16.49	*4.17	0.24	3.25	0.58	2.79	متر	القدرة العضلية للذراعين
%49.25	*4.97	1.11	8.00	1.25	5.36	عدد مرات	سرعة أداء اللعمة
%60.22	*5.12	0.93	7.21	1.19	4.50	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $2.20=0.05$

يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في الاداء المهارى

قيد البحث للمجموعة التجريبية $n = 15$

قيمة "ت"	نسبة التحسن	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
*5.12	%56.06	0.81	7.85	0.93	5.03	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى
*4.79	%56.00	0.84	8.19	0.96	5.25	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى
*5.23	%50.10	0.71	7.25	0.89	4.83	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $= (0.05) = 1.746$

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

مسنوى (0.05)

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في المتغيرات البدنية

قيد البحث للمجموعة الضابطة $n = 15$

نسبة التحسن	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%7.02	*2.29	0.26	3.05	0.63	2.85	متر	القدرة العضلية للذراعين
%16.08	*2.18	1.29	6.64	1.41	5.72	عدد مرات	سرعة أداء الحكمة
%36.74	*2.25	0.91	6.29	1.22	4.60	عدد مرات	سرعة أداء الركلة

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مسنوى معنوية $2.20 = 0.05$

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في مستوى الأداء المهارى قيد البحث

للمجموعة الضابطة ن = 15

قيمة "ت"	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
*3.14	%35.92	1.85	0.87	7.00	0.98	5.15	عدد	كيزامى زوكى , جياكو زوكى , كيزامى ماواشى جيرى
*3.02	%33.89	1.80	0.82	7.11	0.91	5.31	عدد	جياكو زوكى , كيزامى ماواشى جيرى
*2.94	%35.03	1.72	0.77	6.63	0.85	4.91	عدد	كيزامى زوكى , جياكو زوكى , كيزامى أورا ماواشى جيرى

*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $2.20=0.05$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لدى مجموعة المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدى.

جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدى في المتغيرات البدنية

قيد البحث ن 1 = ن 2 = 15

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.11	0.26	3.05	0.24	3.25	متر	القدرة العضلية للذراعين
*2.99	1.29	6.64	1.11	8.00	عدد	سرعة أداء الكلمة
*2.93	0.91	6.19	0.93	7.21	عدد	سرعة أداء الركلة

* معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.09$

يتضح من الجدول رقم (9) والشكل البياني رقم (5) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لقياس البعد في المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (10)

"دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية"

والضابطة في مستوى الأداء المهارى $n=15=2$

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	*2.67	0.87	7.00	0.81	7.85	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى
دال	*3.44	0.82	7.11	0.84	8.19	عدد	جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيرى
دال	*2.23	0.77	6.63	0.71	7.25	عدد	كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $1.679 = (0.05)$

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية:-

يتضح من الجدول رقم (5) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

- **القدرة العضلية للذراعين:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.79 وإنحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.25 وإنحراف معياري 0.24 وكانت قيمة ت 4.17 وكانت نسبة التحسن 16.49%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.

- **سرعه أداء الكلمة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وإنحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 8.00 وإنحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 وكانت نسبة التحسن 49.25%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الكلمة

- **سرعه أداء الركلة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.50 وإنحراف معياري 1.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 7.21 وإنحراف معياري 0.93 وكانت قيمة ت 5.12 وكانت نسبة التحسن 60.22%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الركلة

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهاريه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.03 وإنحراف معياري 0.93 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 7.85 وإنحراف معياري 0.81 ، وكانت نسبة التحسن 56.06% وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهاريه في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري

- **جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري**: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.25 وانحراف معياري 0.96 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.19 وإنحراف معياري 0.84 ، وكانت نسبة التحسن 56.00% وكانت قيمة $t = 4.79$ ، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيري**: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.83 وانحراف معياري 0.89 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.25 وإنحراف معياري 0.71 ، وكانت نسبة التحسن 50.10% وكانت قيمة $t = 5.23$ ، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيري

وتذكر **خالد سيد صلاح الدين (2007)** أن احتواء تدريبات البالستي على تدريبات الرشاقة والمرونة والإطالة تساعد في زيادة إنتاج القوة والسرعة في الانقباض العضلي أثناء الأداء كما تسهم في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة . (56 : 7)

ويضيف **إيهاب أحمد راضي (2007)** أن تدريب المقاومة البالستية أدى إلى تحسين القدرة العضلية وبعض المتغيرات الأخرى بنسبة أعلى من التدريب بالاتصال وهذا يتحقق مع دراسة **تامر عmad الدين سعيد (2014)**

بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية وأداء مهارات الكوميتي للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتي للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة. يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (t) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند مستوى (0.05) .

- القدرة العضلية للذراعين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.85 وانحراف معياري 0.63 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.05 وإنحراف معياري 0.26 وكانت قيمة ت 2.29 وكانت نسبة التحسن 7.02%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.
- سرعة أداء الكلمة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.72 وانحراف معياري 1.41 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.64 وإنحراف معياري 1.29 وكانت قيمة ت 2.18 وكانت نسبة التحسن 16.08%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعة أداء الكلمة
- سرعة أداء الركلة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.60 وانحراف معياري 1.22 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.29 وإنحراف معياري 0.91 وكانت قيمة ت 2.25 وكانت نسبة التحسن 36.74%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعة أداء الركلة
- يتضح من الجدول (8)الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات ونسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .
- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.15 وانحراف معياري 0.98 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وإنحراف معياري 0.87 ، وكان الفروق بين المتوسطات 1.85 وكانت نسبة التحسن 35.92% وكانت قيمة ت 3.14 ، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري
- جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.31 وانحراف معياري 0.91 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وإنحراف معياري 0.82 ، وكان الفروق بين المتوسطات 1.80 وكانت نسبة التحسن 33.89% وكانت قيمة ت 3.02 ، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري

- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.91 وإنحراف معياري 0.85 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 7.11 وإنحراف معياري 0.82 ، وكان الفروق بين المتوسطات 1.80 وكانت نسبة التحسن 35.89% وكانت قيمة ت 2.94 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهاريه في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى

يشير " ادموندبيرك Edmund R.Burk (2001)" أن التدريب البالىستى يتميز عن غيره من باقى أساليب التدريب بوجود انقباض عضلي بالتطويل يعقبها مباشره مرحله انقباض عضلي بالقصير بأقصى سرعه . (99: 15)

ويضيف ادموندبيرك Edmund R.Burk (2001) أن التدريب البالىستى يبدأ متأخر نسبيا فى الخطة التدريبية السنوية حيث أنه يتطلب إعداد خاص بمقومات خفيفة وذلك لتنمية الأوتار والأربطة العضلية وهذا يتحقق مع دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (2013)

بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء مهارات الكوميتيه للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتيه للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدى في المتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .

- القدرة العضلية للذراعنين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.79 وإنحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.25 وإنحراف معياري 0.24 وكانت قيمة ت

- 4.17 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.
- سرعة أداء الكلمة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وانحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.00 وإنحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعة أداء الكلمة
- سرعة أداء الركلة: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.50 وانحراف معياري 1.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.21 وإنحراف معياري 0.93 وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعة أداء الركلة
- يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى لمهارات الكوميتية ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة . (0.05)
- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.85 وانحراف معياري 0.81 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وإنحراف معياري 0.87 ، وكانت قيمة ت 2.67 وكان مستوى الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهاريه في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري
- جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 8.19 وانحراف معياري 0.84 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وإنحراف معياري 0.82 ، وكانت قيمة ت 3.44 وكان مستوى الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهاريه في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جيري
- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيري: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.25 وانحراف معياري 0.71 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.63

وإنحراف معياري 0.77 ، وكانت قيمة ت 2.23 وكان مستوى الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين المتغيرات المهارية في متغير كيزامي زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جيرى ويشير " فلک J. Fleck S.J " 2004م أن التدريب البالستى يمتاز بأنه يعتمد في حركاته على التحرر من الثقل وهذا يجبر الألياف العضلية على سرعة الانقباض لإنتاج أقصى قوة في أقل زمن. (16:89)

بينما يرى يحيى السيد الحاوي (2002م) أن القدرة العضلية عامل هام وأساسي لضمان تنمية صفة السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية في الانقباضات المتميزة بالسرعة وهذا يتافق مع دراسة ماركس جبر وآخرون تامر عماد الدين سعيد (2014م) ، مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13)

بذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الإستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحثون التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الوصيات :-

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. عمل دورات صقل وتنمية قدرات المدربين وخاصة في أساليب التدريب الحديثة ومنها أسلوب التدريب الباليستى .

2. تطبيق البرامج التدريبية بإستخدام التدريبات الباليستية على مراحل سنية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للمقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الاسكندرية. (2000م)

2. أحمد خميس عبدالحميد : تأثير استراتيجية البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية على فعالية محددات النشاط الخططى للاعبى مسابقة القتال الفعلى الكوميتىه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.

3. أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهاريه والفسيولوجية للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

4. أحمد محمود إبراهيم : تأثير أحمال تدريبية مقترنة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية "الكاتا" للاعبى المنتخب الكويتى لرياضة الكاراتيه" ، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

5. أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفى والكمى لبعض الأساليب الهجومية للاعبى الكاراتيه خلال البطولة الدولية "نظريات وتطبيقات" ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

6. تامر عماد الدين سعيد : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات

- الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى (2014) للمصارعين، إنتاج علمي.
7. خالد سيد صلاح الدين : تأثير برنامج باستخدام طريقة المقاومة الباليستية على لياقة الطاقة واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
8. عبد الرحمن عبد الحميد : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز مركز الكتاب للنشر. زاهر (2001م)
9. محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، دار G.M.S ، القاهرة .
- 10 محمد حسن علاوى (2000م) : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11 محمد سمير الصباغي (2005م) : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاساليب الدافعية على نتائج المباريات لدى لاعبى الكاراتيه .
- 12 محمد محمد حسن جلال (2012م) : وسيلة الكترونية مقتربة بإستخدام الكمبيوتر لتقدير تأثير برنامج مقتراح لتطوير النشاط الهجومي لدى لاعبى "الكوميته kumite" برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- 13 مصطفى أحمد السيد محمد (2013م) : تأثير كلاً من التدريب الباليستي والبليومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبى الكوميتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 14 يحيى السيد الحاوي (2002م) : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، مركز العربي للنشر ، القاهرة.
- ثانياً: المراجع الأجنبية.**
15. Edmund R. Burk (2001) : Ballistic training for explosive results, human Kinetics publishers

16. Fleck S. And : Designing resistance training program , 3rd ed. , Human kinetics champaign , New York U.S.A
(2004)
17. Markus : Differential effects of Ballistic versus sonsori motor Training on rate of force develop mentanl newral activation in humans , journal of strength conditioning research vol 21 , pp274 – 282 , February
grabber , Ste
faine B.H
rubber
, wolfgang taube
martin schbert
(2007)

تأثير إستخدام تدريبات المقاومة (TRX) على بعض التغيرات البدنية

والمهاريه في كرة الماء

* أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

** د / محمد فكري المغنى

*** أ / عبدالمنعم السيد عبدالواحد عامر

مقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي الذي شهد تطويراً كبيراً في السنوات الأخيرة وذلك من حيث مستوى الأداء ووسائل التدريب الحديثة ، والتدريب الرياضي عملية مبنية على أسس علمية تهدف إلى الإرتقاء بمستوى كفاءة اللاعب لإنجاز المباريات تحت ظروف اللعبة المختلفة ، ولم يعد هناك مجالات للشك في أن التخطيط بالأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول للمستويات العالية ، وتحقيق التدريب هو الذي حدد واجبات التدريب وما يسعى إليه المدرب لتحقيقه فبدون التخطيط للتدريب لا يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة محددة ، لذا بدأت الحاجة إلى تطوير برامج التدريب في كرة الماء بما يتاسب مع متطلبات اللعبة حيث ظهرت الحاجة لرفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير أداء المهارات وتنمية القدرات الوظيفية نتيجة لتقديم الخطط وظهور طرق جديدة للعب.

ويشير جمال عبدالحليم (2005 م) أن الأنشطة الرياضية تحتاج بشكل عام إلى قدر كبير من الصفات البدنية تختلف بإختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس حتى يكون الأداء بالشكل السليم المطلوب ، وكلما تحسنت الحالة البدنية للممارس استطاع أن يقتضي في المجهود أثناء الأداء ، وبالتالي تزداد ثقته بنفسه مما ينعكس على أداء الذي يظهر في الصفات الإرادية كالكفاح والمثابرة والشجاعة والعزمية وعدم التردد. (3: 231)

وتتطلب رياضة كرة الماء قدرات خاصة لدى اللاعبين ومنها القدرات البدنية والمهاريه والفيسيولوجية والعقلية بدرجات كبيرة تتناسب مع متطلبات الأداء الفني بشقيه الهجومي والدفاعي حيث

- * أستاذ دكتور ورئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- ** مدرس التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- *** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

يتوقف أداء اللاعب وما يمتلكه من قدره عالية على تحديد وضع جسمه ووضع الكره والمنافس سواء أثناء الثبات أو الحركة ليتسنى له الأداء الفني بكفاءة في ظروف التعليم والتدريب المتغيرة. حيث أن الكفاءة البدنية من أهم مقومات النجاح في رياضه كرة الماء وهي خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا بالإضافة إلى اعتبار الكفاءة البدنية من أهم الدعائم التي يرتكز عليها الوصول بلاعب كرة الماء إلى الأداء المميز في المباريات ويعتبر مصطلح الكفاءة البدنية من المصطلحات الهامة في مجال الاختبارات والمقاييس وفسيولوجيا الرياضة وهي تعني كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني لذا فإنها تعتبر جزءاً من اللياقة البدنية.

(27 : 1)

ويذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح وحازم حسين سالم (2011) أن التدريب بالانتقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة والتي تهدف إلى إكساب الفرد القدرات البدنية والحركة المختلفة لذا يستخدم معظم الرياضيين في فترة الإعداد لمختلف الأنشطة الرياضية ويشمل تمرينات منظمة لمجموعات عضلية مختلفة بإستخدام أثقال متعددة الأوزان (2 : 76)

أصبح من أساسيات الإعداد البدني إستخدام الأجهزة الحديثة في التدريب وذلك في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت الأنشطة فردية أو جماعية كما يعتبر التدريب باستخدام اجهزة حديثة من الأساليب الفعالة التي لها تأثير على تنمية القدرات الخاصة في الرياضات المختلفة لذا لابد من البحث عن وسائل لتنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مما يسهم في تحسين مستوى الأداء المهارى وبناءً على ما سبق أصبح تنمية الإعداد البدنى للرياضين من المشكلات التي يجب أن تقال إهتماماً كبيراً من المدربين أو الباحثين في الرياضات المختلفة ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريب لاحظوا ضعف في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة كرة الماء الأمر الذى يؤدى إلى ضعف في مستوى الأداء المهارى وخاصة مهارات التصويب بأنواعها والتمرير بأنواعها وعدم القدرة على إتقان ودقة أداء المهارات لذا يرى الباحثون إلى ضرورة تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة الماء المتمثلة في القدرة العضلية للذراعين والقدرة العضلية للرجلين والمرونة والرشاقة والتي تساعد اللاعبين على إتقان مهارات التصويب ومن هذا وجد الباحثون أهمية إستخدام تدريبات أداة التعلق TRX لتنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة الماء وعلاقة تربية القدرات البدنية بمستوى الأداء المهاري للاعبين لتحقيق أفضل النتائج

ويرى روبرتو **Rippetto (2011)** أن تدريبات التعلق تعتبر من التدريبات البسيطة وليس بالسهلة فهناك فرق كبير بين السهل والبسيط وهذا يتضح في كونها تتميز بالبساطة ويمكن التدرج في شدتها من الشد الضعيف للأقصى وهي تهدف إلى تحسين المرونة والقدرة العضلية والتوازن العضلي العصبي (1)

كما يرى جوانس أرتين **Joans Artine (2011)** أن تدريبات التعلق تعتبر إحدى التقنيات الحديثة في المجال الرياضي التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة التفاضل حيث أن تدريبات التعلق TRX تركز على استخدام كامل لوزن جسم الإنسان في تدريبه وذلك بدلاً من استخدام الأجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية فاستخدام نظام الأحبال والأربطة يسمح للمستخدم العمل ضد مقاومة الجسم بهدف تربية اللياقة البدنية (2)

ويرى فيكتور ديلسياتا **victor dulicita (2011)** إلى أن تدريبات التعلق تعتبر ثورة في عالم التدريب الرياضي في شكل متقدم من تدريبات مقاومة يهدف إلى تربية القوة العضلية بجميع أشكالها بدون استخدام أثقال أو أشكال أخرى لمقاومات بل تستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الأداء (3)

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات مقاومة TRX على بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري في كرة الماء .

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لصالح القياس البعدى
2. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لصالح القياس البعدى

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى لبعض المتغيرات البدنية والأداء المهاوى لصالح المجموعة التجريبى

المصطلحات العلمية في البحث :

- **Total body resistance exercise (TRX)** (Total body resistance exercise) وتعنى المقاومة الكلية للجسم وهى عبارة عن تدريبات تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لتحسين متغيرات اللياقة البدنية من القوه والتوازن والتواافق والمرءونة والقدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوه .(تعريف إجرائي)
- **البرنامج التربىي training program**: هو مجموعه من الخبرات المظمة والمحددة بأسلوب علمي مق وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة يتم العمل على تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل التعليمية وفق إطار زمني محدد (12:58)
- **مستوى الأداء المهاوى skill performance level** : هي الدرجة او الرتبه التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج من عملية التعليم لإكتساب وإنقان الحركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسانية والدقة بدرجة عاليه من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (13:186)
- **كرة الماء water polo** : وكرة الماء هي إحدى الرياضات المائية الجماعية والتي تمارس على شكل مباراة بين فريقين ولها قواعدها وقوانينها وتطلب ممارستها قوه وتحمل وسرعه ومستوى عال من المهارات الحركية (57 : 6)

الدراسات السابقة:

- دراسة مختار إبراهيم ع بالحافظ 2016م بعنوان تأثير برنامج تعليمي علي مستوى بعض المهارات الهجومية والكفاءة البدنية لناشئي كرة الماء وهدفت تأثير البرنامج التعليمي علي تعلم بعض المهارات الهجومية والكفاءة البدنية في كرة الماء واسفرت النتائج ان البرنامج التعليمي المقترن أدى إلي تحسن المستوى المهاوى ، وتحسين الكفاءة البدنية للاعبى كرة الماء .
- دراسة **Gulmez , Irfan 2016** بعنوان تأثير الزوايا المختلفة في تدريبات التعلق وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير زوايا مختلفة لأداة التعلق 5 درجة و 15 درجة و 30 درجة و 45 درجة واسفرت النتائج أثناء مد الذراعين في تدريبات الدفع كان الحمل على العضلات

بيمثل 50.4% من وزن الجسم ، بينما في حالة إثناء الذراعين كان الحمل علي العضلات بيمثل 75.3% من وزن الجسم.

اجراءات الـ ... حث:

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة للقياس القبلي والمعدي، لملائمته هذه الدراسة.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة الماء بنادي طلائع الجيش من مرحله 13 : 14 سنه والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي 2020/2021 وبلغ عددهم 32 لاعباً.

عنـه الـبـحـث:

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي طلائع الجيش من مرحلة 14:12 سنة من البنين وقد بلغ حجم العينة الكلى 32 لاعباً قد تم تقسيمها إلى :

- المجموعة الأولى : مجموعة استطلاعية وقوامها 8 لاعبين
- المجموعة الثانية : مجموعة ضابطة وقوامها 12 لاعبين وستستخدم البرنامج التقليدي في التدريب
- المجموعة الثالثة : مجموعة تجريبية وقوامها 12 لاعبين وستستخدم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات TRX

جدول (1) حجم عينة البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية
الدراسة الاساسية	12	%37.5
المجموعة الضابطة	12	%37.5
الدراسة الاستطلاعية	8	%25
اجمالي المجتمع	32	%100

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- توافر عدد اللاعبين المشاركين بعينة البحث.

- جميع اللاعبين مقيدين بالاتحاد المصري للسباحة.

- موافقة أولياء أمور اللاعبين على الإشتراك في تنفيذ البرنامج.

- لا يقل عمرهم التدريبي عن 4 سنوات.

- موافقة إدارة نادي طلائع الجيش علي تطبيق تجربة البحث

إعتدالية بيانات عينة البحث:

قام الباحثون بحساب معامل إلتواء منحني عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث للتعرف على إعتدالية البيانات والتي تم اختيارها وتحديدها طبقا للدراسات السابقة وأيضاً كما حددها رأى السادة الخبراء.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحثون في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، والتي تعمل

علي تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

المسح المرجعي:

تم اجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحثون

في تحديد الأتي:

- تحديد مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

- تحديد الاختبارات المهارية قيد البحث.

- تحديد محتوى البرنامج التدريبي ومكونات اجزاء الوحدة التدريبية.

الإستمارات والمقابلة الشخصية:

قام الباحثون بتصميم عدد من الإستمارات وإستمارات إستطلاع الرأي حيث تم عرضها علي الخبراء.

- إستماراة إستطلاع رأي السادة الخبراء في إستماراة الاختبارات البدنية المناسبة لناشئي كرة الماء.

- إستماراة إستطلاع رأي السادة الخبراء في الاختبارات المهارية لناشئي كرة الماء.

- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء في تدريبات TRX المناسبة لناشئي كرة الماء.
 - إستمارة تسجيل درجات اختبارات القدرات البدنية.
 - إستمارة تسجيل درجات اختبارات القدرات المهارية.
 - إستمارة تسجيل درجات مستوى الأداء المهاري قيد البحث.
- القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث:**

قياسات معدل النمو:

قام الباحثون بقياس معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) وقد تم تفريغ القياسات في الإستمارات المخصصة لذلك.

جدول (2)
تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية

ن=24

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	رمي كرة طيبة خارج الماء	متر	4.95	.897	.029
2	رمي كرة طيبة داخل الماء	متر	6.31	1.59	-.225
3	الوثب العمودي خارج الماء	سم	1.1813	.436	.757
4	الوثب العمودي داخل الماء	سم	1.207	.458	.731
5	الوثب العريض	متر	2.019	.450	1.09

يتضح من الجدول (8) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (0.003، 2.63) وهذه القيمة تتحصر ما بين (± 3) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية.

جدول (3)
تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية

ن=24

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	التمرير من المدرب	مرات	15.58	2.79	.704
2	التمرير من الزميل	مرات	22.12	3.083	.416
3	التصوير من اليمين	مرات	2.21	.482	-.360

يتضح من الجدول (9) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين 0.559- 1.36) وهذه القيمة تتحصر ما بين (3±) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية.

جدول (4)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن - الوزن - الطول-العمر التدريبي)
قيد البحث.

ن=12

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	س	ع	سنة			
-1.25	-.25	.522	13.0	.452	12.75	سنة	السن	1
-.246	-.666	7.403	161.50	5.79	160.8	سم	الطول	2
-.426	-1.00	6.82	56.25	4.41	55.25	كجم	الوزن	3
-.398	-.166	1.083	5.41	.96	5.25	سن	العمر التدريبي	4

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.07

يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى 0.05 في متغيرات السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن، الوزن، الطول، العمر التدريبي .

جدول (5)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ن=12

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	س	ع	س			
-1.24	-.345	.718	4.40	.633	4.06	متر	رمي كرة طيبة خارج الماء	1
-1.77	-.894	1.53	6.03	.821	5.14	متر	رمي كرة طيبة داخل الماء	2
.499	.0241	.069	.85	.15	.87	سم	الوثب العمودي خارج الماء	3
.946	.089	.219	.93	.241	1.02	سم	الوثب العمودي داخل الماء	4
-1.18	-.1108	.175	1.74	.272	1.63	متر	الوثب العريض	5

يتضح من جدول(11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث .

جدول (6)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ن=12

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		س	ع	س	ع			
-.286	-.333	3.49	15.75	2.020	15.41	مرات	التمرير من المدرب	1
-.995	-1.00	2.51	21.83	2.40	20.83	مرات	التمرير من الزميل	2
-1.65	-.283	.327	2.30	.493	2.01	مرات	التصوير من اليمين	3

يتضح من جدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوى 0.05 في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

جدول (7)

معامل الارتباط لحساب صدق الاختبارات البدنية في البحث ن=8

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	س	ع	س	ع			
.959**	.605	5.32	.703	4.6	متر	رمي كرة طبية خارج الماء	1
.961**	1.22	6.90	1.260	6.25	متر	رمي كرة طبية داخل الماء	2
.879**	.178	1.02	.173	.89	سم	الوثب العمودي خارج الماء	3
.960**	.2627	1.098	.278	.908	سم	الوثب العمودي داخل الماء	4
.953**	.199	1.98	.198	1.86	متر	الوثب العريض	5

يتضح من الجدول السابق رقم (13) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات البدنية البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات، كما يتضح ان الاختبارات المختارة (رمي كرة طبية خارج الماء، رمي كرة طبية داخل الماء ، الوثب العمودي خارج الماء ، الوثب العمودي داخل الماء ، الوثب العريض وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات

جدول (8)

معامل الارتباط لحساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث ن=8

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	س	ع	س	ع			
.952**	1.40	15.37	1.505	14.6	مرات	التمرير من المدرب	1
.978**	1.66	20.25	1.55	19.10	مرات	التمرير من الزميل	2
.982**	.514	1.98	.465	1.83	مرات	التصوير من اليمين	3

يتضح من الجدول السابق رقم (14) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطي التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات المهارية في البحث مما يدل على صدق هذه الاختبارات، كما يتضح ان الاختبارات المهارية لكل من (التمرير من المدرب ، التمرير من الزميل ، التصويب من اليمين) حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على صدق هذه الاختبارات .

جدول (9)

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبارات البدنية في البحث ن=28

معامل الفا كرونباخ	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	س	ع	س	ع			
0.973	.605	5.32	.703	4.6	متر	رمي كرة طبية خارج الماء	1
0.980	1.22	6.90	1.260	6.25	متر	رمي كرة طبية داخل الماء	2
0.935	.178	1.02	.173	.89	سم	الوثب العمودي خارج الماء	3
0.979	.2627	1.098	.278	.908	سم	الوثب العمودي داخل الماء	4
0.976	.199	1.98	.198	1.86	متر	الوثب العريض	5

يتضح من الجدول التالي ان قيمة معامل ثبات الاختبارات البدنية بطريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient ، مابين (0.980 إلي 0.850) ، حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على ثبات هذه الاختبارات .

جدول (10)

معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاختبارات المهارية في البحث ن=28

معامل الفا كرونباخ	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	س	ع	س	ع			
.974	1.40	15.37	1.505	14.6	مرات	التمرير من المدرب	1
.988	1.66	20.25	1.55	19.10	مرات	التمرير من الزميل	2
.988	.514	1.98	.465	1.83	مرات	التصويب من اليمين	3

يوضح الجدول ثبات الاختبارات المهارية بطريقة معامل ألفا كرونباخ يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة معامل ألفا كرونباخ مابين (0.964 إلي 0.997) ، حيث أن جميعها تقترب من الواحد الصحيح وهذا يدل على ثبات هذه الاختبارات .

البرنامج التدريبي:

راعي الباحثون قبل إعداد البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد سليمة ، وقد حدد الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

هدف البرنامج:

- يهدف البرنامج إلى تصميم برنامج بإستخدام لتدريبات TRX ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين.
- قام الباحثون بتحديد بعض التدريبات البدنية التي تتمي عناصر اللياقة البدنية الموضوعة للبرنامج قيد البحث.
- وضع مجموعة من إختبارات لتنمي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.
- حمل التدريب بقياس الحد الأقصى لكل لاعب في كل تدريب وذلك عن طريق قياس أقصى عدد مرات التكرار في كل تدريب.

الأسس والقواعد التي العامة لتدريبات TRX :

قام الباحثون بوضع الأسس والقواعد العامة لتدريبات TRX والتقدم بمكونات الحمل بناء على الدراسات المرجعية كما يلي:

- أن تحقق التدريبات الهدف التي وضعت من أجله.
- التأكد على الأداء السليم لتدريبات TRX .
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن تتناسب التدريبات المختارة مع طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث.
- أن يكون معدل التدريب عالي وسريع وبمدى حركي كبير.
- مراعاة عوامل الأمان والسلامة أثناء التدريب.
- مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة.
- أن يكون البرنامج مراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.
- أن يطبق البرنامج المقترن في مرحلة الإعداد البدني الخاص.

جدول (11)**محتوي البرنامج التدريبي**

المحتوى	المتغيرات	م
8 أسابيع	مدة البرنامج	1
3 وحدات تدريبية	عدد الوحدات خلال الأسبوع	2
24 وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	3
زمن الاحماء والختام في الوحدة التدريبية (15) للاحماء، (5) للختام	زمن الاحماء والختام في الوحدة التدريبية	4
360 دقيقة	الزمن الكلي للإحماء خلال البرنامج	5
120 دقيقة	الزمن الكلي للختام في البرنامج	6

متوسط زمن تدريبات TRX في الوحدة التدريبية 70 - 50 دقيقة	7
الزمن الكلي لتدريبات TRX خلال البرنامج 1,440 دقيقة	8
زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة	9
الزمن الكلي للبرنامج 2,160 دقيقة	11
طريقة التدريب المستخدمة الفكري	12

جدول (12)
نموذج الإطار العام للبرنامج التدريبي

النسبة المئوية	الإجمالي	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	أجزاء الوحدة	
										الأسابيع	أجزاء التمهيدي
%16	360	45	45	45	45	45	45	45	45	45	الجزء التمهيدي
%67	1,510	210	205	200	195	195	180	165	150	150	الجزء تدريبات TRX الرئيسي
%7	75	15	15	15	15	15	15	15	15	15	الجزء الخاتمي
%100	1,980	270	265	260	255	255	240	225	210	210	الإجمالي

جدول (13)
نموذج للوحدة التدريبية في البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (الكاحلي ، الحجل ، الوثب) الإطالة العضلية العامة.	-	إحماء وإعداد بدني	جزء الإعداد
تمرينات (البطن ، الظهر ، الرجلين ، الذراعين)	-		
تمرينات البري الضغط	-		
(وقف الذراعين أماماً مسماك الحلق) ثني وفرد الذراعين.	-		
(وقف جانبي مسماك الحلق تبادل ثني وفرد الذراعين مع ميل الجزء للجانب.	-		
(رقد رفع الرجلين مسماك الحلق) تبادل ثني الركبتين.	-		
(انبطاح تعلق مسماك الحلق) تبادل ثني وفرد الرجلين للأمام.	-		
تدريبات TRX	70-50 ق	تدريبات TRX	الجزء الرئيسي
أداء مجموعة من التمرينات للاسترخاء والتهئة (المدرجات والدورانات ، الاهتزازات ، تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	5 ق	العودة للحالة الطبيعية	الجزء الخاتمي

جدول (14)
نموذج للوحدة التدريبية في البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة

المحتوى	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
- تمرينات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (الكاحلي ، الحجل ، الوثب) الإطالة العضلية العامة.	15 ق	إحماء وإعداد بدني	جزء الإعداد
- تمرينات (البطن ، الظهر ، الرجلين ، الذراعين)			
- تمرينات البري الضغط			
- التمرينات التقليدية لتنمية القوة المميزة بالسرعة كتمرينات (الحجل ، الوثب ، شد الحبل ، الإنبطاح المائل ثني الذراعين ، البطن ، الظهر) بإستخدام مقاومات كأكياس الرمل والأنقل حرة.	70-50 ق	التمرينات البدنية	الجزء الرئيسي

- أداء مجموعة من التمارين للإسترخاء والتهئة (كالمرجحات والدورانات ، الاهتزازات ، تمارين التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.

5 ق

العودة للحالة الطبيعية

الجزء الخاتمي

الدراسة الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة على أفراد العينة الاستطلاعية وعدهم (8) لاعبين من ناشئين نادي طلائع الجيش من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقد قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021\1\12 الي 2021\1\20 م

هدف الدراسة الاستطلاعية:

إسْتَهْدَفَ الْدِرْسَةُ التَّعْرِفَ عَلَيْ مَا يَلِي:

- مدى ملائمة الإختبارات البدنية قيد البحث.
- مدى ملائمة الإختبارات المهارية قيد البحث.
- مدى ملائمة التدريبات على جهاز trX قيد البحث.
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- التأكيد من صلاحية الأدوات والاجهزه المستخدمة في البحث.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق _ الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تم التأكيد من ملائمة الإختبارات البدنية والمهارية وتدريبات trX قيد البحث.
- تم التغلب على الصعوبات التي قد تواجهها الباحثون عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- تم التأكيد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
- تم التحقق من المعاملات العلمية (الصدق _ الثبات) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية _ الضابطة) في الاختبارات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية من 2021\1\7 2021\1\8 م وتم توزيع الاختبارات على الأيام الثلاثاء والاربعاء

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الإختبارات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط ترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية 2021\3\16 الى 2021\3\17 وتم توزيع الإختبارات على الأيام الأربعاء والخميس

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترن في بداية فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي وطبقت تدريبات TRX على المجموعة التجريبية لمدة شهرين (8 أسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية أيام السبت والأربعاء من الساعة (6م) حتى الساعة (7,30م) وذلك في الفترة من (2021\1\19) إلى (2021\3\14) وتم تطبيق تدريبات TRX على المجموعة التجريبية ، وتم تطبيق التدريبات التقليدية على المجموعة الضابطة لمدة شهرين (8 أسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية أيام الأحد الثلاثاء والخميس من الساعة (6م) حتى الساعة (7,30م) وذلك في الفترة من (2021\1\10) إلى (2021\3\15)

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه يستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط
- نسبة التحسن.
- اختبار (ت) لدالة الفروق الإحصائية
- النسب المئوية
- ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات .

جدول (15)

دالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية

ن = 12

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
%25	*-8.3	-1.10	.711	5.50	.718	4.40	متر	رمي كرة طبية خارج الماء
%9.12	*-5.6	-.545	1.667	6.58	1.538	6.03	متر	رمي كرة طبية داخل الماء
%40	*-5.05	-.338	.225	1.19	.069	.852	سم	الوثب العمودي خارج الماء
%27.69	*-4.76	-.538	.482	1.47	.219	.93	سم	الوثب العمودي داخل الماء
%31.16	*-5.10	-.541	.484	2.29	.175	1.74	متر	الوثب العريض

يتضح من جدول (27) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية 0.05

جدول (16)

دالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

ن = 12

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
9.87%	*-9.95	-1.50	3.44	17.25	3.49	15.7	مرات	التمرير من المدرب
14.68%	*-4.23	-3.166	3.13	25.00	2.516	21.8	مرات	التمرير من الزميل
17.39 %	*-5.34	-.408	.342	2.70	.327	2.30	مرات	التصوير من اليمين

يتضح من جدول (28) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى (0.05) في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع المتغيرات المهارية.

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة
في المتغيرات البدنية $N = 12$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
3.45%	*-3.66	-.137	.628	4.20	.633	4.06	متر	رمي كرة طيبة خارج الماء
2.14%	-1.11	-.112	.855	5.25	.821	5.14	متر	رمي كرة طيبة داخل الماء
11.49%	*-6.54	-.098	.146	.97	.15	.87	سم	الوثب العمودي خارج الماء
18.7%	*-5.08	-.195	.310	1.22	.241	1.027	سم	الوثب العمودي داخل الماء
12.8%	*-4.66	-.205	.395	1.84	.272	1.63	متر	الوثب العريض

يتضح من جدول (29) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي.

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة
في المتغيرات المهارية $N = 12$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
3.83%	*-1.86	-.583	1.70	16.0	2.020	15.41	مرات	التمرير من المدرب
6.43%	*-4.69	-1.33	2.58	22.17	2.405	20.83	مرات	التمرير من الزميل
9.45%	*-5.32	-.183	.441	2.20	.493	2.01	مرات	التصويب من اليمين

يتضح من جدول (30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى عند مستوى (0.05) في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية

ويعزو الباحثون التحسن الذي حدث لمستوى أداء المجموعة التجريبية لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري يرجع إلى برنامج تدريبات TRX المقترن وقد يتضح ذلك من خلال النتائج التالية:

- في إختبار رمي كرة طبية خارج الماء وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 25% بينما في المجموعة الضابطة 3.45% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 21.55% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار رمي كرة طبية داخل الماء وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 9.12% بينما في المجموعة الضابطة 2.14% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 6.98% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار الوثب العمودي خارج الماء وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 40% بينما في المجموعة الضابطة 11.49% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 25.51% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار الوثب العمودي داخل الماء وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 27.69% بينما في المجموعة الضابطة 18.7% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 8.99% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار الوثب العريض وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 31.16% بينما في المجموعة الضابطة 12.8% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 18.36% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التمرين من المدرب وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 9.87% بينما في المجموعة الضابطة 3.83% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 6.04% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التمرين من الزميل وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 16.68% بينما في المجموعة الضابطة 6.43% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 10.25% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التصويب من جهة اليمين وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 17.39% بينما في المجموعة الضابطة 9.45% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسن بين المجموعتين 7.94% لصالح المجموعة التجريبية

وبسبب التحسن الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في إختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري إلى أن البرنامج التدريسي بإستخدام تدريبات TRX أثر تأثيراً فعالاً في تلك المتغيرات لأن التدريبات المستخدمة ساهمت في إتقان وتحسين مستوى الأداء المهاري ، حيث راعي الباحثون عند بناءه تدريبات TRX أن يكون هناك تنويع من حيث بناءها الديناميكي وكذلك مباريات وتدريبات منوعة والموضوعة بطريقة علمية مقننة ، وهذا لم يتوفّر لناشئي المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التدريبات التقليدية.

ومن خلال النتائج السابقة يرى الباحثون أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين (التجريبية - الضابطة) في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة الماء لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

الاستنتاجات:

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التي طبق عليها البحث والنتائج التي أسفرت عنها الدراسة نستطيع إستنتاج ما يلي:

- البرنامج التدريسي المقترن المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير على تحسن (مستوى القدرات البدنية - المتغيرات البدنية والمهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث مقارنة بالمجموعة الضابطة لناشئي كرة الماء 13 ، 14 سنة.
- البرنامج التدريسي التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة لم يؤدي تحسناً في (مستوى القدرات البدنية - المتغيرات البدنية والمهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث مقارنة بالمجموعة التجريبية لناشئي كرة الماء 13 ، 14 سنة.
- أظهرت نتائج القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فروقاً في (مستوى القدرات البدنية - المتغيرات البدنية والمهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لناشئي كرة الماء 13 ، 14 سنة .
- أكدت نتائج الدراسة وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في (مستوى القدرات البدنية - المتغيرات البدنية والمهارية - مستوى الأداء المهاري) قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لناشئي كرة الماء 13 ، 14 سنة.

التوصيات:

- في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة واستناداً إلى النتائج التي أدت إليها هذه الدراسة يمكن أن يوصي الباحثون بما يلي:
- ضرورة الإهتمام بتدريبات TRX لتحسين مستوى الأداء (البدني ، المهاري) وتطبيقاتها على مهارات أخرى في رياضة كرة الماء.
 - إجراء دراسات تستخدم تدريبات TRX علي لاعبي كرة الماء للمراحل السنوية المختلفة (بنين - بنات)
 - إجراء دراسات تستخدم تدريبات TRX علي رياضات أخرى.
 - وضع نتائج الدراسة في الإعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة بتدريبات TRX .
 - المساهمة في محاولة إطلاع مدربي كرة الماء علي البرنامج التدريسي المقترن للإستفادة منه في العملية التدريبية.
 - إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي علي مهارات كرة الماء

المراجع :**أولاً : المراجع العربية :**

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، حازم : "الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة" دار الفكر العربي ، حسين سالم (2011م) ط 2 ، القاهرة.
2. جمال ع بالحليم نصر (2005 م) : دراسة تجريبية للخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعب كرة الماء ، مجلة العلوم البدنية والرياضية، العدد السابع، المجلد الثاني ، جامعة المنوفية.
3. مفتى إبراهيم (2010م) : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" دار الكتاب الحديث، القاهرة.
4. عصام الدين عبدالخالق (2005م) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ط 12 منشأة المعارف ، الاسكندرية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

5. **Dudgen,W D ,Aartun jd (2011)** : effect of suspension training on the growth hormone axis, journal of strength & conditioning research march – volume 25 – supplement.

6. **Dulceata, v. (2013)** : trx-suspension training-simple, fast and efficient.marathon,vol.5,issue2,140.romania
7. **Rippetoe, m. Kilgore, L starting strength (2007)**
8. **LI Weijun, CAO Jie (2010)** : Discussion on Suspension Training in Application to Basketball, Journal of Hubei Sports Science, Issue 5

برنامج ترويجي لتحسين أنحرف سقوط الرأس أماماً لطلابيذ الحلقة الأولى

من التعليم الأساسي

أ. د / صبحي محمد سراج
** أ. د / عبدالحليم مصطفى عكاشه
*** د / أمل حسين السيد
**** أ / اسراء عبدالحميد طه

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تهتم الدول اهتمام بالغ بأطفالها فتعمل جاهدة على أن توفر لهم الرياضة والترويح والرعاية الصحية والتنقية، حيث أن أطفال اليوم هم شباب الغد ورجال المستقبل، وهم أمل كل شعب في غده وعدة كل دولة في مستقبلها.

ولقואم جسم الإنسان أهمية كبيرة في الوقت الحاضر وممارسة نشاطاته المختلفة في الحياة اليومية لأن القوام له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان منها الصحة والشخصية السوية والنجاح الاجتماعي والتواهي النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركات اليومية الاعتيادية بنجاح والتتحقق والاستمتاع بالمارسة الرياضية والترويحية فهو أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان " (34: 5)

وتتمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم (26: 14-20)

وتساهم الانشطة الترويحية في تعزيز الصحة، فمن خلال تعريف منظمة الصحة العالمية (2003) الصحة على أنها "حالة التكامل الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز. هذا ينقل التعريف من نموذج طبي صارم للصحة إلى مفهوم الروح والرفاهية والصحة

أستاذ دكتور ورئيس قسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
 مدرس بقسم الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
 مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة كفر الشيخ.
 باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة كفر الشيخ.

المثلى لكتي يجب ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية والروحية والفكرية والاجتماعية، والترويح يلامس كل تلك الجوانب من الصحة. (49)

الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي:

- 1- انحراف سقوط الرأس أماماً.
- 2- انحراف تحدب الظهر.
- 3- انحراف استدارة الكتفين.
- 4- انحراف الت-curvature القطني.
- 5- انحراف الانحاء الجانبي للعمود الفقري. (35:21) (95) (19 : 19)

الانحرافات القوامية الشائعة للطرف السفلي:

- 1- انحراف اصطكاك الركبتين
- 2- انحراف تقوس الساقين.
- 3- انحراف التصاق الفخذين.
- 4- انحراف تفلطح القدمين. (35:21) (95) (19 : 19)

هذا وقد قام الباحثون باختيار أكثر الانحرافات القوامية الشائعة (انحراف سقوط الرأس أماماً، انحراف تحدب الظهر) من واقع نتائج التحليل، وتم اجراء البرنامج المقترن باستخدام أنشطة البرنامج الارشادي الترويحي على الاطفال المصابين بتلك الانحرافات.

الانحرافات القوامية قيد البحث:

أولاً: سقوط الرأس أماماً:

- منطقة حدوث الانحراف: المنطقة العنقية.
- 2- التغيرات العضلية الناتجة عن الانحراف: تحدث انحرافات الرقبة والرأس بأنواع مختلفة منها ميل الرأس للأمام مع اثناء الرقبة للجانب للتمكن من الرؤية.
- ومن أهم التغيرات العضلية لسقوط الرقبة أماماً:
- أ- ضعف العضلات والأربطة خلف الرقبة فتطول.
- ب- قوة العضلات والأربطة الأمامية المقابلة للعضلات والأربطة الخلفية فتقصر وينتظر عن ذلك عدم اتزان في المنطقة العنقية.

3- تأثير هذا الانحراف على القوام:

سقوط الرأس أماماً يضيف ثقلًا للأمام وهذا يتطلب أن يكون هناك عمل مقاوم للرأس في الاتجاه العكسي لكي لا يسقط الجسم للأمام، فيكون التصرف هو دفع الحوض للأمام لحفظ التوازن وهذا يؤدي إلى أن خط الثقل يتحرك للأمام قليلاً لذلك تخل قاعدة الاتزان وفي أثناء الحركة يميل الجسم للاندفاع للأمام.

4- الانحرافات التعويضية:

أ- يصبح هذا الانحراف حركة لف في الرأس أو اثناء جانبي في الرقبة نتيجة لمحاولة الفرد المصاب بهذه الصورة فإنه يحدث ما يعرف بسقوط الرأس أماماً مع اثناء الرقبة على أحد الجانبين.

ب- وقد يحدث أيضاً كانحراف تعويضي حركة دفع الحوض للأمام وذلك لتعويض الاتزان فيتعرض بذلك لظهور انحرافات أخرى في المنطقة الظهرية.

5- العلاج:

يعتمد العلاج أساساً على نشر الوعي القومي لدى الأفراد المصابين وإزالة السبب في حدوث هذا التشوّه وهو العادات السيئة، وإذا لم يتّفهم الفرد إلى ذلك فإنّ الأثر الذي تحدثه التمرّين يضيّع مرتّبة ثانية بسبب استمرار الفرد المصاب في ممارسة العادات السيئة. (21:69, 77) وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

1- محمد نبيل محمد أباظة 2017م (39) تأثير برنامج ترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري لدى أطفال الحلقة الثانية من التعليم الأساسي تصميم برنامج ترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة لتحسين حالة الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري (العنقية - الصدرية - القطنية) وتقديم الانحناءات الطبيعية. (29) تلميذ ممن يعانون من انحرافات (سقوط الرأس أماماً - تحدب الظهر - التقرّر القطني)، بالمرحلة السنوية من (12-15) سنة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. التجربة البرنامج الترويحي باستخدام الألعاب الصغيرة كان له تأثيراً إيجابياً على انحراف (سقوط الرأس أماماً - تحدب الظهر - التقرّر القطني) لعينة الدراسة. وتحسن القوة العضلية والمدى الحركي للعمود الفقري.

2- احمد سامي محمد 2016م (2) فاعلية برنامج إصلاحي لرفع الكفاءة الوظيفية لدى المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الأساسي. تصميم برنامج تمرّين

إصلاحية لرفع الكفاءة الوظيفية للعمود الفقري لدى المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (12) تلميذ مصاب بانحراف استدارة الظهر، (10) تلاميذ مصابون بانحراف الانحناء الجانبي و (10) تلاميذ مصابون بانحراف استدارة الكتفين من الدرجة الأولى المنهج الوصفي والتجريبي وجود تحسن دال إحصائيا في الكفاءة الوظيفية للعمود الفقري في متغير القوة العضلية والمرونة الوظيفية ودرجة الانحراف للعمود الفقري للتلاميذ المصابين قيد البحث.

3- ليزا محمود حسن الحوفي 2017م (31) برنامج توجيهي حركي وإرشاد قومي للحد والوقاية من إنتشار التشوّهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة تخطيط برنامج التوجيهي الحركي والإرشاد القومي للتعرف على تأثيره في الحد والوقاية من انتشار هذه التشوّهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة (65) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني لرياض الأطفال بمدرسة سادات الرسمية للغات المنهج التجاري أدي برنامج التوجيهي الحركي والإرشاد القومي الذي تحسين الانحرافات الاتية: ميل الرأس للجانب-سقوط أحد الكتفين-سقوط الراس اماما - زيادة الت-curvature القطبي

4- ايلينا، بينديكوف. ELENA, BENDÍKOVÁ 2016م (52) التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الأدوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية تقييم التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الأدوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية (60) طالبة بالمرحلة الثانوية الوصفي كانت لبرامج التمارين الرياضية أثار ايجابية على قوام الطلاب وتحسنات الحالة القوامية للطلاب عينة البحث.

5- ميونج هيو لي، سو جين بارك، جين سانغ كيم Myoung-Hyo Lee, Su-Jin Kim، Jin-Sang Park 2013م (51) تأثير تمارين الرقبة على وضعية الرقبة والكتف لطلاب المدارس الثانوية تأثير تمارين تقوية العضلات العميقة على وضعية الرقبة والكتف، وقوة وتحمل عضلات المثبتة العميقة لدى طلاب المدارس الثانوية (30) طالبة في السابعة عشرة من العمر في المدارس الثانوية التجاري أظهرت المجموعة التجريبية تغيرات ذات دلالة إحصائية في زاوية ميل الرأس وزاوية انحناء العنق وزاوية الكتف الأمامية.

6- بريجيسا ستكر Brigitte straker 2004م (47) تغيرات القوام في الجسم العلوي لدى تلاميذ المدارس كاستجابة لتعاملاتهم مع مختلف انواع التكنولوجيا الحديثة اجراء تحليل

كمي لقوع الجلوس عند تلاميذ الابتدائية المتعاملين مع تكنولوجيا المعلومات الحديثة (أجهزة الحاسوب الالي) والقديمة (كتب مدرسية) وذلك لاختيار فرضية تأثير القوام بنوعية التكنولوجيا والمعلومات. (32) طفل للمرحلة السنية (4-16) سنة التجاريبي القوام يتأثر بنوعية تكنولوجيا المعلومات المستخدمة كما ارتبطت بشكل واسع مع القوام العام للمشاركين في التجربة

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجاريبي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة

مجتمع الدراسة:

تلاميذ مدرسة ابو بدوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (397) تلميذ في المرحلة الثانية من تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي يتراوح اعمارهم من 12:9 سنوات للعام الدراسي 2019/2020م

عينة الدراسة:

تلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي بمدرسة ابو بدوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (20) تلميذ، بنسبة مؤدية 5%， يتراوح اعمارهم من 9:12 سنوات للعام الدراسي 2019/2020م، تم اختيارهم بالطريقة العدمية، بعد إجراء التحليل الاحصائي للوصول لأكثر الانحرافات ظهورا على التلاميذ قيد الدراسة بعد (5) تلاميذ بنسبة (1,26%) للدراسة الاستطلاعية من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اشتملت الدراسة على وسائل جمع البيانات التالية لجمع البيانات الخاصة بالدراسة واستخدم

الباحثون ما يلي: -

أ- القياسات الجسمية (الانثروبومترية) المستخدمة في الدراسة:

- السن: من خلال الاطلاع على تاريخ ميلاد افراد العينة

- الطول: عن طريق جهاز الرستاميت

- الوزن: عن طريق استخدام ميزان طبي معاير

- مؤشر كتلة الجسم: عن طريق معادلة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/ متر²)

الادوات المستخدمة في الدراسة:

- كرات تمرينات	- كرات بلاستيكية	- حواجز صغيرة
- كراسي	- البالونات	- أعلام صغيرة
- قطع قماش	- طباشير	- لزق
- كرات بلاستيك	- العصى	- أطواق
- أكياس رمل	- صفارة	- اقلام
- ورق مقوى ملون	- مربع خشبي 10×10 سم	- كرات ملونة
- كرات طيبة	- كرات تنس طاولة	- كرات يد
		- لاصقات فسفورية ملونة (تحديد النقاط التشريحية بالجسم)

البرنامج الارشادي الترويحي.

أهداف البرنامج:

• الهدف العام:

تحسين الانحرافات القومية والشعور بالسعادة الشخصية لدى أطفال عينة الدراسة من خلال:

- اصلاح الخلل الوظيفي وخاصة إذا كان هذا الخلل في المراحل الاولى ولم ينتقل الى المرحلة التكينية المتقدمة.

- غرس العادات القومية السليمة في انشطة الحياة اليومية وكذا ممارسة الامثلية والألعاب الترويحية.

• الاهداف المعرفية:

- يكتسب التلميذ المعلومات والمعرف عن العادات السليمة والطريقة الصحيحة للوقوف والمشي والجلوس وحمل الاشياء.

• الأهداف المهاريه:

اداء الاوضاع التشريحية القومية السليمة بإتقان من خلال:

- يودي التلميذ المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة

- يستطيع التلميذ تنفيذ الامثلية والألعاب الترويحية بنجاح وتحقيق تحسن للعضلات المتأثرة سلبا.

- أداء المهارات الحركية الأساسية بإتقان (المشي - الجري - الوثب - التعلق)
- الأهداف الانفعالية:

- يشعر التلاميذ بالسعادة والمتعة وفقاً للمظاهر السلوكية المقبولة من المجتمع عند تنفيذ البرنامج.
- يشعر التلاميذ بالثقة بالنفس.
- يكتسب التلاميذ الاعتماد على النفس.
- يتعود التلاميذ على العمل التعاوني.

أسس وضع البرنامج:

1. مراعاة تحقيق الهدف من البرنامج وهو تحسين الانحرافات القومية لعينة الدراسة.
2. استخدام الأنشطة والألعاب الترويحية التي تتسم بالتشويق والتغيير والبساطة في الأداء.
3. مراعاة الخصائص السنوية للتلاميذ في هذه المرحلة.
4. إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ في وقت واحد إن أمكن.
5. أن تساعد الأنشطة الترويحية على تعديل بعض العادات القومية الخاطئة.
6. مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن البطيء إلى السريع.
7. مراعاة عوامل الامن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختارة لمستوى الحالة الصحية وملحوظة أي إرهاق بدني.
8. أن تتسم الألعاب والأنشطة الترويحية المختارة بطابع السرور والمرح.
9. أن يتاسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها.
10. مراعاة أن الأنشطة والألعاب الترويحية بالبرنامج المقترن لا تحتوي على حركات قد تؤدي إلى زيادة (سقوط الرأس أماماً).
11. اعطاء التعليمات للتلاميذ بالمحافظة على وضع القوام السليم في ادائهم لأنشطة الحياة اليومية.

محتوى البرنامج:

الجزء التمهيدي: ويهدف إلى بث الحماس والنشاط فيهم واستثارة دوافعهم للمشاركة مع التشجيع والثناء على الأداء الجيد وإدخال المرح والسرور في وحدات البرنامج ويحتوي على مجموعة من الأنشطة الترويحية ومدتها (10) دقائق

الجزء الأساسي: ويهدف الي تقسيم التلاميذ إلي مجموعات او اقسام وانقالهم من مهارة الي اخري متابعة أداء التلاميذ وتصحيح الأخطاء مع مراعاة استخدام الوسائل التعليمية و حسن استخدام الأدوات ومراعاة الفروق الفردية ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية وتنقق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وهو تحسين الانحرافات القوامية لطلاب الحلقة الاولى من التعليم الأساسي ومدته ينقسم الي ثلاثة اجراء النشاط الاولى ومدته (10) دقائق والنشاط الثاني ومدته (10) دقائق والنشاط الثالث ومدته (10) دقائق ومجموع الوقت في الجزء الأساسي (30) دقيقة

الجزء الختامي: ويهدف الي تهدئة واسترخاء الجسم والعودة الي الحالة الطبيعية وإدخال روح السرور للمشتركين ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية ومدته (5) دقائق .

جدول (1)

الإطار الزمني للبرنامج الإرشادي الترويحي

الزمن الكلي للبرنامج	ثلاث شهور
زمن الوحدة	45 دق
العدد الكلي للوحدات	24 وحدة
عدد مرات التطبيق في الاسبوع	2 وحدات
إجمالي زمن الوحدات في الاسبوع	$90 = 2 \times 45$ ق
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$360 = 4 \times 90$ ق
إجمالي زمن الوحدات في 3 شهور	$1080 = 3 \times 360$ ق
زمن الجزء التمهيدي	10 دق
زمن الجزء الرئيسي	30 دق
زمن الجزء الختامي	5 دق

المعاجلات الاحصائية :

اعتمد الباحثون على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق الدراسة وهي:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- الوسيط
- قيمة (ت) T.test
- النسبة المئوية
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

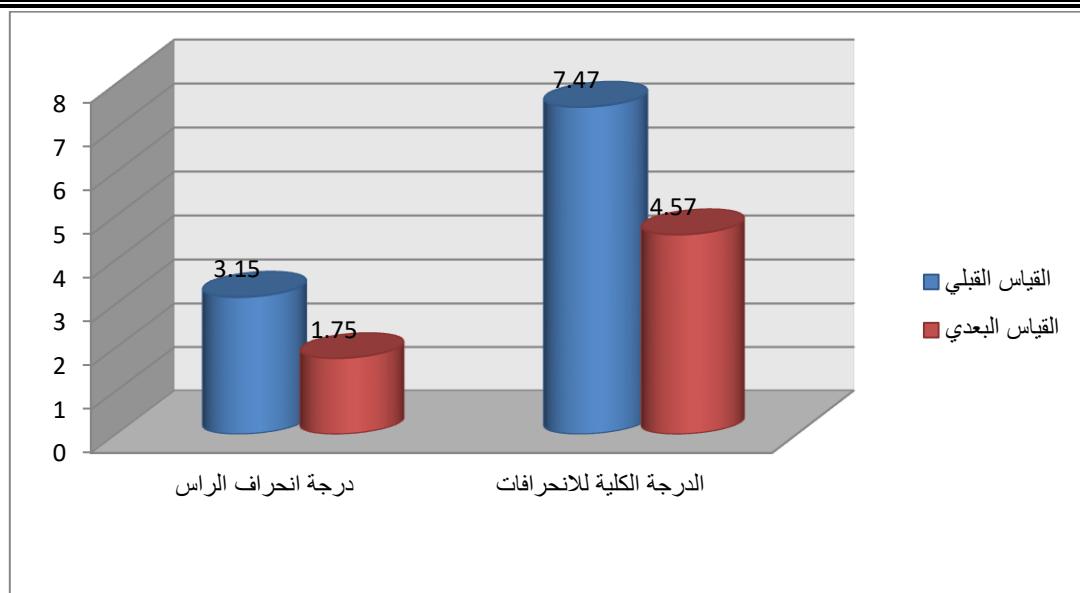
في ضوء أهداف الدراسة قام الباحثون بتحليل النتائج إحصائياً لعينة الدراسة في الانحرافات القومية (سقوط الراس اماماً) بعد التجربة ثم قام الباحثون بعرض هذه النتائج ومناقشاتها من خلال الإجابة على فروض تساؤل وفرض الدراسة والتحق من صحتها وفيما يلي عرض لهذه النتائج ومناقشتها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى في بعض الانحرافات القومية لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدى.

جدول (2)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطات		القياس البعدى	القياس القبلي	وحدة القياس	انحرافات القومية	م
	± ع	س					
5.27	1.19	1.40	1.25	1.75	1.84	3.15	درجة انحراف سقوط الراس اماماً 1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 2.09$

يتضح من جدول (1)، الشكل البياني رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية في انحراف سقوط الراس اماماً، درجة تحدب الظهر، الدرجة الكلية للانحرافات لأفراد العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.81 : 6.49) وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى معنوية (0.05) .



شكل (1)

يوضح الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة

جدول (3)

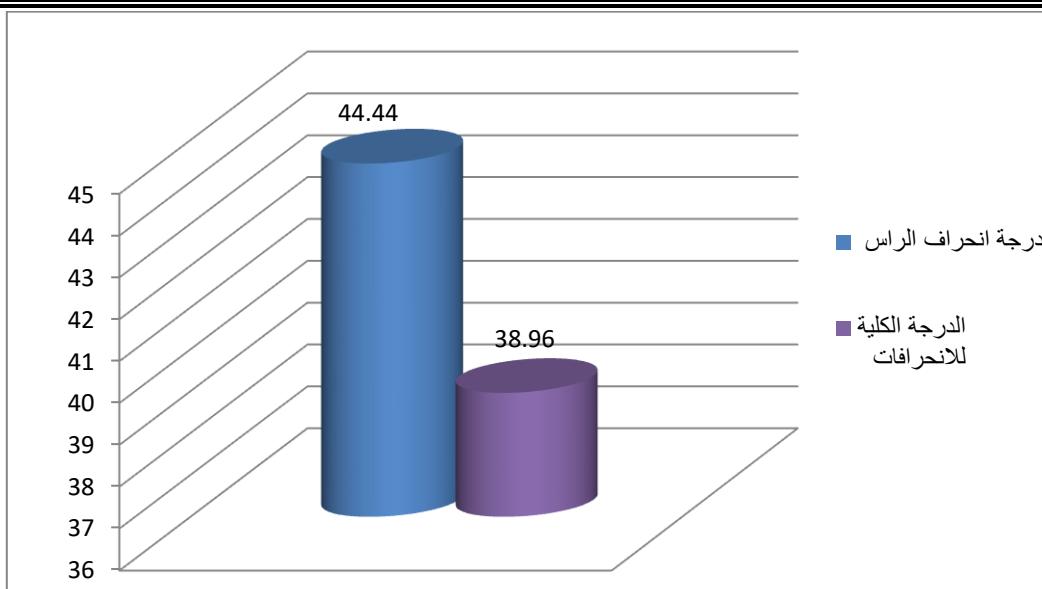
قيم حجم التأثير والنسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة

ن=20

الانحرافات القومية	وحدة القياس	القياس القبلي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن	حجم التأثير
درجة انحراف الرأس اماما	درجة	3.15	1.40	44.44	0.80

دالة حجم التأثير: 0.2: منخفض 0.5 : متوسط 0.8 : مرتفع

يتضح من جدول (11) ، الشكل البياني رقم (4) النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة ، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في انحراف "درجة تحدب الظهر" وقدرها (51.79%) ، وأقل نسبة تحسن كانت في "انحراف الرأس" وقدرها (38.54%) ، وترواح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترن (المتغير التجاري) في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (0.80 إلى 1.10) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المقترن (المتغير التجاري) على تحسين في الانحرافات لدى عينة البحث



شكل (4)

النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث:

تشير نتائج جدولين (9)، (10) والتي توضح دلالة الفروق بين متواسطي القياس القبلي والبعدي في الانحرافات القومية، وقيم حجم التأثير والنسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة، الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متواسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في انحراف سقوط الراس اماماً، درجة تحدب الظهر، الدرجة الكلية للانحرافات لأفراد العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، كانت أعلى نسبة تحسن في انحراف "درجة تحدب الظهر" وقدرها (51.79%) ، وأقل نسبة تحسن كانت في "انحراف الراس" وقدرها (38.54%) ، وتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترن (المتغير التجريبي) في الانحرافات القومية لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (0.80 الي 1.10) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المقترن (المتغير التجريبي) على تحسين في الانحرافات لدى عينة البحث.

ويعزى الباحثون وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي في انحرافات سقوط الراس اماماً، تحدب الظهر، الى البرنامج الارشادي الترويحي والذي امتد على مدار (12 أسبوعاً)، بواقع (وحتدين اسبوعياً)، حيث راعى الباحثون اختيار الانشطة الترويحية المناسبة، وكذلك الارشادات القومية التي تتناسب مع طبيعة المرحلة السنية والتي تساعد على تغيير سلوك الطفل على تحسين هذه الانحرافات، حيث ان البرنامج لا يكتمل هدفة بدون الجزء الارشادي، الذي يساعد على تحقيق اهداف البرنامج وتغيير الاتجاهات والثقافة القومية الى الافضل.

كما راعى الباحثون اختيار الالعاب الترويحية التي تركز على منطقة الرقبة والظهر والتي تساعد في إطالة العضلات والاربطة الامامية للرقبة، وتنمية عضلات واربطة خلف الرقبة في انحراف سقوط الراس اماماً، و إطالة العضلات والاربطة الامامية للصدر، وتنمية عضلات واربطة خلف الظهر في انحراف تحدب الظهر.

وتشير (13) بأن وجود الانحرافات القومية يقلل من كفاءة عمل المفاصل والعضلات العاملة في منطقة الانحراف سواء كان ذلك من الناحية الوظيفية او من الناحية الميكانيكية، فالاطفال يتمتعون بمرونة ومطاطية أكثر من البالغين، ومع اقتراب الاطفال لسن البلوغ يزداد تماسك الاوتار والعضلات تدريجياً، فإصابة الطفل بانحراف سقوط الراس اماماً وانحراف تحدب الظهر يعرض غضاريف العمود الفقري لحدوث ضغط عليها، كما ان استمرار وجود الانحرافات ووصولها للمرحلة التركيبية يؤدي الى تشكيل العظام في اوضاع جديدة غير صحيحة نتيجة للانحراف الموجود.

وتؤكد دراسة (27)، ان زيادة تحدب الظهر يؤدي إلى قصر الجذع حيث ان التجويف الصدري والبطني يصبحان قصيران، وتؤكد دراسة (40) ان من اهم اسباب التشوه الجلوس لفترات طويلة في حجرات الدراسة على مقاعد لا تتناسب مع احجام التلاميذ بالإضافة الى عوامل اخرى مثل الجلوس الخاطئ وعدم ممارسة التمرينات، وإهمال اكتشاف التشوهات حيث لا يوجد متخصصون يستطيعون كشف هذا التشوه بالمدرسة.

اتفقت هذه النتائج مع نتائج (41) ، (14) ، (43) والتي توضح ان علاج الانحرافات والتشوهات القوامية أسهل في مراحل السن المبكرة، كما ان الاطفال في حاجة ماسة إلى من يوجههم ويساعدهم على اكتساب القوام السليم الخالي من الانحرافات القوامية والتي لها اثار سلبية على صحة الاطفال وبالتالي تتعكس بالسلب على المجتمع.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج (39) ، والتي خلصت الي ان البرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الصغيرة كان له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (سقوط الراس اماما) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (2.21% ، 4.65%)، البرنامج الترويحي باستخدام الالعاب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (تحدب الظهر) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (1.99% ، 4.66%).
ويعزى الباحثون ذلك التحسن الي ان الانشطة الترويحية تساهم في تعزيز الصحة، فمن خلال تعريف منظمة الصحة العالمية (2003) الصحة على أنها "حالة التكامل الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز. هذا ينقل التعريف من نموذج طبي صارم للصحة إلى مفهوم الروح والرفاهية والصحة المثلى لكلٍّ يُجْبِيَ ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية والروحية والفكريّة والاجتماعية، والترويح يلامس كل تلك الجوانب من الصحة.

حيث تدخل الالعاب الترويحية البهجة والسرور فضلا عن التعاون فيما بينهم لأداء اللعبة، وتم مراعاة وضع البرنامج بصورة علمية فضلا عن كونه امتاز بالسهولة والبساطة في أداء العاب ذات الطابع البسيط مع وجود عناصر التشويف والبهجة والمرح والسرور في نفوس التلاميذ.
وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض الانحرافات القوامية لطلاب الحلقة الاولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي".

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أحمد إبراهيم عزب (2007م) : تربية القوام (مفاهيم-أسباب-تشخيص-علاج)، دار المصطفى، المنصورة .

2. احمد سامي محمد (2016م) : فاعلية برنامج إصلاحي لرفع الكفاءة الوظيفية لدى المصابين بعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
3. أسامة كامل راتب (1999) : النمو الحركي مدخل للنمو الكامل للطفل والمرأة: دار الفكر العربي، القاهرة.
4. إقبال رسمي محمد (2007) : القوام والعنابة بأجسامنا (الانحرافات القومية وعلاجها)، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
5. إقبال رسمي محمد (1990) : قياس المعارف القومية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، محافظة القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
6. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي (2009م) : سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية (ألعاب صغيرة وألعاب كبيرة) الإطار المفاهيمي والتعليمي للألعاب ذخيرة من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية، دار الفكر العربي، القاهرة .
7. تهاني عبد السلام محمد (2001) : أسس الترويح والتربية الترويحية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. تيمور راغب (2006م) : اهتمامات مرتدى القرى السياحية بالأنشطة الترويحية دراسة تحليلية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد، (7) سبتمبر .
9. حسن محمد النواصرة (2020م) : تطبيقات في التشريح الوظيفي للرياضيين، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
10. حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان (1998) : التربية الرياضية والتربية للمعاقين، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، ص240.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

11. **Brigyisa strakerl Greiga(2004)** : upper guardant postural changes school formation technologies ergonomics.
12. **Haman,Barbara (2006)** : The effects of acourse in basic conceits in physical education selected health attitudes and abstracts international ,vo6.B.ho,March ,.
13. **Daiman , D.L (1998)** : Functional out comes of strength training in spastic cerebral plays , archives of physical medicine and rehabilitation Philadelphia , 79 (2) feb ,

14. Lee, Myoung-Hyo, Su-Jin Park, and Jin-Sang Kim (2013) : Effects of neck exercise on high-school students' neck–shoulder posture." Journal of physical therapy science 25.5: 571-574
15. LENA, BENDÍKOVÁ. (2016) : Changes in the posture of students due to equipment-aided exercise programs that are applied in physical and sport education." Journal of Physical Education & Sport 16.2.
16. Nesrin Yagci , Orcin Telli (2005) : Analyzing of Rotational and Angular Deviations of Lower Extremities in Nursery School Children Based on a Turkish sample , Gender Differences, Journal of Medical Sciences.

تأثير تدريبات السرعة الحركية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمه

بمحافظة كفر الشيخ

* أ.د / أحمد محمد زينة

** أ.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط

*** أ / محمد أشرف عبد الرحمن الشهاوى

مقدمة البحث:

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يُعد انعكاساً لتقديمها في المجالات الأخرى.

ويذكر جبار رحيمة (2007م) إن عملية إعداد الملاكم تتضمن التوازن المثالي بين التأسيس والتطوير الشامل والمتكامل هذا التناغم يتيح إكمال نضج القدرات المختلفة للاعبين بما يتناسب مع خصائص النشاط الرياضي التخصصي ونجاح المدرب في تحقيق هذا التناغم والإنسجام في عملية التطوير بما يمكنه من تحقيق الهدف (3 : 60)

ويشير كلاً من وجدي الفاتح و محمد لطفي (2002م) أن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية والتي تتضمن التنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة بهدف تحقيق أعلى المستويات في الرياضة الممارسة و المحافظة عليها أطول وقت ممكن (9: 66)

ويوضح Danna,S (2000) أن رياضة الملاكمه تعتبر إحدى الرياضات التنافسية في البطولات العالمية و الدورات الأولمبية ولها متطلبات و قدرات رئيسية عالية وكثيرة سواء كانت حركية أو بدنية أو فنية وهي تظهر بصورة واضحة في الحركات الهجومية أو الدافعية نتيجة لموافق الكلم المتغيرة أثناء المباراة. (12 : 108)

ويرى "يس أحمد يس" (2002م) أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمه يحتاج إلى تطبيق

* أستاذ تدريب الملاكمه بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفرالشيخ.

** أستاذ ورئيس قسم نظريات و تطبيقات المنازلات - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

*** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

الأسلوب العلمي المناسب وذلك لأن اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالمي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمه بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم في التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية. (11 : 5)

ويبيّن "يحيى الحاوي" (2002م) إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة الملاكمه حيث تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يتصرف بالقوة والسرعة والدقة في تحديد أنساب اللكمات. (274 : 10) .

ويشير "مصطفى نصر" (2002م) أن القوة المميزة بالسرعة للاعب الملاكمه تكمن في قدرة الملاكم على أداء الكلمات الفردية والمجموعات الكلمية والمهارات الدافعية وكذلك الهجوم.(13:8) ويؤكد "سامي حافظ" (2005م) أن الملاكمه تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي من الأداء الذي يتصرف بالشدة والدقة والسرعة الفائقة والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب ، وأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للملاكمين يتم عن طريق التدريب المنظم على الكرات المترددة والكرات الراقصة واستخدام تمرينات الوثب بالحبل. (5 : 77-78)

مشكلة البحث :

نظرا إلى ما يشهده العالم من تقدم علمي كبير في مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ، فقد تطورت المستويات الرياضية تطولاً كبيراً نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية وذلك من أجل الوصول إلى أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويؤكد كلاً من محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001م) و مفتى إبراهيم حماد (2001م) أن لابد من وجود إرتباط وثيق ما بين القدرات البدنية و المستوى المهاري في غضون العمليات الارتقائية بمستوى قدرة الفرد . (8: 55) ، (8: 89)

لذلك من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب المنازلات عامة والملاكمه خاصة ، ومشاهدتهم لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظوا أن الكثير من مدربى الناشئين

يركزون في الوحدات التدريبية أثناء التدريب على اتجاه واحد واستخدام النمط التقليدي في التدريب كما وجد الباحثون انه من الضروري التطرق في رياضة الملاكمة الى تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وذلك بناء على التأثيرات المختلفة لانواع التشكيلات المختلفة للأحمال التدريبية ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء المهارى ومستوى الانجاز فى الملاكمة وهذا ما دعى الباحثون الى خوض التجربة ووضع برنامج تدريبي بطريقة علمية سليمة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة وذلك لإجراء هذا البحث "تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الاداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ"

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الاداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدى

الدراسات المرجعية :

1- دراسة إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (1) (2005)عنوان البحث استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة الكلمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، هدف الدراسة : تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة الكلمات المستقيمة - التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء الكلمات المستقيمة- التوصل إلى معدلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة أداء الكلمات ، المنهج المستخدم : المنهج التجاربي ، عينة البحث : (19) ملائم تتراوح أعمارهم من (14 : 16) سنة ، أهم النتائج : تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة الكلمات المستقيمة - تم التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء الكلمات المستقيمة - تم التوصل إلى معدلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة الكلمات المستقيمة .

2- دراسة إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (2) (2003)عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية خاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، هدف الدراسة : التعرف

على تأثير البرنامج التجاربي المقترن لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإنجاز لدى الملائمين ، المنهج المستخدم : المنهج التجاربي ، عينة البحث : (30) ملائم ، أهم النتائج : أن البرنامج التدريسي المقترن بخصائصه ومبادئ تنفيذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملائمين - تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم في تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى الملائمين .

- دراسة ميكاسكا وآخرون Mikeska, J. D. (2014) عنوان البحث : اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمرينات الحمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية لناشئي الملامة (14 - 16) ، هدف الدراسة : التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال تمرينات الحمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية ، المنهج المستخدم : المنهج التجاربي ، عينة البحث : 40 ملائم ، أهم النتائج : التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمرينات الحمل الأقل من الأقصى تعتمد على (حمل التمارين، وزن الجسم، معدل ضربات القلب، التبؤ بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب)

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

يستخدم الباحثون المنهج التجاربي بإسلوب القياس(القبلي - البعدى) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث من ناشئ الملامة من نادي ميت علوان الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للملامة للموسم الرياضي للعام 2019/2020م

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من ناشئي (نادي ميت علوان الرياضي) والبالغ عددهم (10) ناشئين كمجموعة تجريبية واحدة .

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتصنيف اجمالي عينة البحث في متغيرات
معدلات دلالات النمو لبيان اعتمالية البيانات $N=10$

النوع	النفط	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	م
0.166-	0.734-	0.738	15.000	15.100	سنة/شهر	السن	1
0.088	0.350-	3.143	55.000	1.600	متر	الطول	2
0.471-	0.356-	0.044	1.605	54.900	كم	الوزن	3
0.111	0.623-	0.966	3.500	3.600	سنة/شهر	العمر التدريسي	4

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتبين أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتمالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتمالية

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتصنيف اجمالي عينة البحث في المتغيرات البدنية
في البحث لبيان اعتمالية البيانات $N=10$

النوع	النفط	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
0.127-	1.209-	0.055	6.500	6.383	(م)	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليمنى	1
0.073-	1.461-	0.130	5.500	5.714	(م)	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليسرى	2
1.228	4.000	0.168	7.220	7.243	(ث)	جري 30 متر من بداية متحرك	3

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ويتبين أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى إعتمالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتمالية.

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لوصف اجمالي عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات $N=10$

الاتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات السرعة الحركية	م
0.780-	0.146-	0.699	8.500	8.400	لكرة	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحانط	1
0.111	0.623-	0.966	10.500	10.600	لكرة	اللكم التخيلى لمدة 10 ث	2
1.020-	3.497	3.683	35.000	34.700	عدد	اللكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	3

الخطا المعياري لمعامل الاتواء = 0.687

حد معامل الاتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسط والانحراف المعياري ومعامل الاتواء لافراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية ويتبين ان قيم معامل الاتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الاتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل و أدوات البحث:

الإسالمارات :

يستخدم الباحثون وسائل متعددة ومتعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث

والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالتالي :-

- استماراة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية(السن- الوزن - الطول - العمر التدريبي) .
- استماراة تسجيل الإختبارات البدنية
- استماراة استطلاع رأى الخبراء في تحديد أهم اختبارات السرعة الحركية.
- استماراة تسجيل إختبارات السرعة الحركية .
- استماراة استطلاع رأى الخبراء في تحديد التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترن.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبى.
- شريط قياس .

- ساعة إيقاف لأقرب 100/1 ث.
- دامبلر وزن 1,05 كجم .
- حبال وثب .
- أنتقال حرقة .
- أكياس لكم.
- عدد من واقى الأسنان وواقى الرأس.
- قفازات ملاكمه.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسات الاستطلاعية بغرض التعرف على صدق و ثبات الإختبارات المستخدمة واستهدفت الآتي :

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثون والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات .
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

- الصدق :-

قام الباحثون بإجراء معامل الصدق بإستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة متميزة وهم من الملاكمين الناشئين و الحاصلين على مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 9 / 2019 حتى 3 / 9 / 2019م على عينة من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملاكمين الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات البدنية قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

جدول(4)

دالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات البدنية قيد البحث $N=6$

معامل الصدق	معامل ايتا ²	قيمة ت	الفرق بين المجموعات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات البدنية	م
				± ع	س	± ع	س		
0.928	0.862	7.901	0.900	0.147	5.750	0.208	6.650	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليمنى	.1
0.943	0.890	8.998	0.900	0.138	4.355	0.176	5.255	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليسرى	.2
0.850	0.723	5.104	1.030	0.327	8.010	0.311	6.980	جري 30 متراً من بداية متحرك	.3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقاً لمعامل ايتا²

- من صفر إلى أقل من 0.30 = تأثير ضعيف

- من 0.30 إلى أقل من 0.50 = تأثير متوسط

- من 0.50 إلى أعلى = تأثير قوي

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة الاختبارات البدنية قيد البحث (0) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية

جدول(5)

دالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث $N=6$

معامل الصدق	معامل ايتا ²	قيمة ت	الفرق بين المجموعات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		اختبارات السرعة الحركية	م
				± ع	س	± ع	س		
0.937	0.879	8.517	3.750	0.621	8.120	0.764	11.870	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحانط	.1
0.921	0.849	7.486	4.850	0.877	9.625	1.153	14.475	اللكم التخييلي لمدة 10 ث	.2
0.885	0.783	6.007	8.950	2.043	29.815	2.632	38.765	الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	.3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05. = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقاً لمعامل ايتا²

- من صفر إلى أقل من 0.30 = تأثير ضعيف

- من 0.30 إلى أقل من 0.50 = تأثير متوسط

- من 0.50 إلى أعلى = تأثير قوي

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متواسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث 0 كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

- الثبات :-

قام الباحثون بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 19 / 9 / 2019 حتى 20 / 9 / 2019م على نفس مجموعة الملائجين معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات البدنية قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث

جدول (6)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات البدنية قيد البحث ن=12

معامل الارتباط	اعادة التطبيق				الإختبارات البدنية	م
	س	س	س	س		
0.947	0.251	6.235	0.237	6.200	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليمنى	.1
0.958	1.896	4.820	0.211	4.805	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليسرى	.2
0.973	0.511	7.490	0.423	7.495	جري 30 متر من بداية متحرك	.3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (6) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول (7)
معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث ن=12

معامل الارتباط	اعادة التطبيق				اختبارات السرعة الحركية	م
	س	س	س	س		
0.941	1.234	10.155	0.894	9.995	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحانط	.1
0.957	1.378	12.150	1.487	12.050	اللكم التخيلي لمدة 10 ث	.2
0.938	2.965	34.865	3.116	34.290	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في ث 20 على كيس اللكم	.3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترن :

قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات العلمية المتخصصة التي تتوفر له وذلك لتحديد خطوات بناء البرنامج التدريبي كما يلي:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترن إلى التركيز تدريبات السرعة الحركية على مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ في الملاكمة من (14) سنة وحتى (16) سنة، وذلك خلال الموسم التدريب 2019/2020م.

- أسس وضع البرنامج:

قام الدارس بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة والتشاور مع هيئة الإشراف كما يلي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترن لعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 10/10/2019 وحتى 10/10/2020م.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية.

- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل المتوسط بين (75-90) دقيقة.

- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل العالي بين (91-105) دقيقة.

- انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل الأقصى بين (106-120) دقيقة.

- تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (60-75%) والعمل العالي ما بين (76-90%) والحمل الأقصى ما بين (91% إلى حدود مقدرة اللاعب).

- راعى الدارس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (1 : 1) تمشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمة وما يتطلبه من استمرار الأداء الفني في البطولات لعدة أيام متتالية.

- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف.
- تم مراعاة مبدأ الارقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريسي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمنة الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريسي .

المرحلة الأولى من البرنامج التدريسي (الإعداد العام):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (3) أسابيع إلى تربية الصفات البدنية العامة للملامين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمرينات عامة لجميع عضلات الجسم، وكذلك بعض التمرينات الخاصة بالإضافة إلى تمرينات بعض المهارات الأساسية ووسائل الدفاع والهجوم المضاد لتلك المهارات.

المرحلة الثانية من البرنامج التدريسي (الإعداد الخاص):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (5) أسابيع إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وكذلك الهجوم المضاد.

المرحلة الثالثة من البرنامج التدريسي (الإعداد للمباريات):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (4) أسابيع إلى الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة كما تهدف إلى تحسين المهارات السابق التدريب عليها على أن تتم هذه المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة ، كما تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالملامين قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

القياس القبلي للبرنامج التدريسي :

تم إجراء القياسات القبلية الأساسية يوم الاثنين 3 / 10 / 2019 م حتى الخميس 5 / 10 / 2019 م .

القياس البعدى للبرنامج التدريبي :

تم إجراء القياسات البعدية يوم 11/1/2020 م حتى 12/1/2020 م ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

فى حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحثون الاسلوب الوصفي يستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- معامل الإنلتواء.
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإرتباط
- معامل التفلطح
- إختبار (ت)
- معامل ايتا 2
- معامل الصدق
- نسبة التحسن
- معامل الإنلتواء.
- حجم التأثير وفقا لمعادلات كohen

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الإحصائية أن يستخلص الباحثون النتائج الآتية :-

جدول (8)
دالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى افراد عينة البحث فى متغير الإختبارات البدنية $N=10$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		الإختبارات البدنية	م
				± ع	± س	± ع	± س		
3.948	6.428	0.039	0.252	0.051	6.635	0.055	6.383	مسافة دفع كرة طيبة	1

								باليد اليمنى	
3.675	6.391	0.033	0.210	0.155	5.924	0.130	5.714	مسافة دفع كرة طيبة باليد اليسرى	2
3.341	4.267	0.057	0.242	0.232	7.001	0.168	7.243	جري 30 متراً من بداية متحرك	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية ايجابية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.267 الى 11.369) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (32.877% الى 3.341%).

جدول (9)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية
 $N=10$

نسبة التحسين %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		اختبارات السرعة الحركية	م
				± ع	س	± ع	س		
48.810	14.807	0.277	4.100	1.269	12.500	0.699	8.400	اللكلم لمدة 10 ث على وسادة الحانط	1
44.340	13.685	0.343	4.700	0.949	15.300	0.966	10.600	اللكلم التخليل لمدة 10 ث	2
20.173	11.106	0.630	7.000	2.263	41.700	3.683	34.70	الكلمات المستنقمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكلم	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية ايجابية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (13.685 الى 14.807) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (44.340% الى 48.810%).

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول البحث : توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدى .
بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (4.267 إلى 11.369) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (3.341% إلى 32.877%)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدى كما يلي :-

- **مسافة دفع كرة طبية باليد اليمنى** : حيث نجد أن قيمة (ت) 6.428 وكانت ذات مستوى دلالة إحصائية ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى.

- **مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى** : حيث نجد أن قيمة (ت) 6.391 وكانت ذات مستوى دلالة إحصائية ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى.

- **جري 30 متر من بداية متحرك** : حيث نجد أن قيمة (ت) 4.267 وكانت ذات مستوى دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير السرعة الانتقالية.

ويرجع الباحثون الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترن حيث اشتمل على تمارينات متنوعة خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالملامkin عينة البحث خلال فترة البرنامج التدريبي والذي أدى إلى تطوير في مستوى اللياقة البدنية الخاصة لعينة البحث، كما هو واضح في ارتفاع مستوى حجم تأثير البرنامج التدريبي في كل المتغيرات قيد البحث.

وتشير دراسة إيهاب عزت (2003م) أن الارتفاع بمستوى الإنجاز لدى اللاعب يتطلب تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لأن عناصر اللياقة البدنية الخاصة من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالى في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة وذلك لأن العناصر البدنية للاعب تساهم بقدر كبير في التقدم والارتفاع بمستوى دافعية الإنجاز ومن ثم تساعد على تنفيذ الواجبات الخططية والمهارية المكلف بها في المباريات. (3:17)

فنجد لابد من ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمه لأنها تحمل أهمية كبيرة، فمبدأ اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد

قبل المنافس، من أهم عوامل تحقيق الفوز في المباراة، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمترابطة.

ويرى يس أحمد يس (2002) أن الارتفاع بمستوى لاعب الملاكمه يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لأن اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالمي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمه بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم في التقدم والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية. (75 : 80)

وتشير دراسة مكيسكا Mikeska (2014) أنه من أساسيات التدريب البدني في رياضات اللكم الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية للاعب. وبالطبع فإن ذلك لا يقلل من قيمة القوة الأساسية للاعب ولكن القوة الانفجارية هي التي يعول عليها عند تسديد اللكمات والركلات السريعة القوية الفعالة. ويمكن تطبيق ذلك من خلال تمارين الانتقال بحيث يقوم اللاعب بتطوير نظام حرق الطاقة الالهوي من خلال رفع أثقال عالية لعدد قليل من التكرارات وهو ما يؤدي إلى تطبيق القوة الانفجارية دون زيادة غير مرغوبة في الكتلة العضلية أو تسامي التعب العضلي الناتج عن تراكم اللامكتات في ألياف العضلات.

وهذا يتحقق مع ما أشارت نتائج دراسة إيهاب عزت احمد عبد اللطيف (2003).

بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين 13.685 إلى 14.807 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (40.340 إلى 48.810%). مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدى وهي :

- **الكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط:** حيث نجد أن قيمة (ت) 14.807 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية، وكان معامل ايتا 2 0.961 وكان حجم التأثير 2.303 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري لسرعة أداء الكلمات المستقيمة.
- **الكم التخيلي لمدة 10 ث:** حيث نجد أن قيمة (ت) 13.685 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري لسرعة أداء الكلمات المستقيمة.
- **عدد الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس الكم:** حيث نجد أن قيمة (ت) 11.106 وكانت ذات مستوى دلالة احصائية ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري لقوة الممizza بالسرعة لأداء الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى بالذراعين.

ويرجع الباحثون الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترن حيث أدى إلى تطوير اللياقة البدنية الخاصة والتي انعكس أثرها على مستوى الأداء المهاري بعد انتهاء فترة البرنامج التدريبي الذي أستخدمه الباحثون وان التغيير في الكم والكيف بعد تطبيق البرنامج التدريبي قد أدى إلى ارتفاع مستوى الاداء المهاري للملاكمين عينة البحث ، وفي هذا الصدد يشير سامي حافظ (2005) إلى أهمية وخصوصية الكلمات في الملاكمة وضرورة أن تسد الكلمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب في حالة استرخاء عند تسديد الكلمات لأن الجسم كله يكون في حالة شد عند الأداء وليس عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر الكلمات الوسيلة الفعالة التي يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد أكبر عدد ممكن من الكلمات للفوز بالمباراة.

ويضيف محمد عبد الله الكميتى (2002م) أن الأسلوب الحديث في الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر، لربط لكماته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التي تسد من مسافات مختلفة، ويتوقف نجاح فعالية مجموعة الكلمات أثناء الأداء على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة من الضربات المتنوعة المتناسقة التي سبق التخطيط لها.

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) ميساكا وآخرون Mikeska, J. D. (2014) حيث ترفض رياضة الملاكمه على اللاعبين متطلبات كثيرة للياقة البدنية لأن سرعة وقوة الكلمة هي ما يحدد فعالية الأداء والقدرة على الفوز . وينكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2005) أنه يعد تحطيط الموسم التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريبية متلاعقة لكل منها أهدافها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية العالية مع تحذب مشاكل التدريب الزائد هو حجر الزاوية في عملية تحطيط التدريب ، كما تعد فترة التأسيس أولى فترات الموسم التدريبي وهي فترة بناء الأساس البدني وأساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة ، والرياضيون الذين لا يتم إعدادهم جيداً خلال هذه الفترة قد يفقدون بعض الإنجازات البدنية والفنية التي وصلوا إليها في المواسم التدريبية السابقة .

وتشير دراسة حيدر حميد (2012) والتي توصلت إلى أن تأثير تمرينات الاتقال ايجابيا على تتميم القدرة العضلية لأداء القوة والدقة في الكم ومسافة الوثب وكانت تدريبات البليومترك لها تأثير ايجابي على سرعة الكم والوثب من الثبات وهنالك علاقه ارتباط بين تدريبات الاتقال والبليومترك في تطوير مستوى الاداء التكنيك من قوة الكم ودقة في الكم وسرعة في الكم وتطور مسافة الوثب – وارتفاع الوثب.

وتشير نتائج دراسة إيهاب عزت (2003) (17) أنه توصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترن بمحتوياته وأسسه ومبادئ تنفيذه أدى إلى تتميم وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملامم حيث ظهرت فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى ، وأن تتميم وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة يساهم في تحسين مستوى الاداء المهارى لدى الملاكمين عينة البحث ، لذا فانه توصل أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا على الاداء المهارى الهجومى لدى عينة البحث في مستوى الاداء المهارى قيد البحث.

ويضيف يحيى الحاوي (2002) أن عملية التلاكم تبني اساسا على مقدرة العضلات من حيث الانقباض والانبساط مما يتطلب تمرينات خاصة لتنمية القوة العضلية للملامم وبالتالي ينظم

تدريب القوة للملامن على اساس الاداء المهارى وفيه يركز المدرب على تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة هي مقدرة على الانجاز بأقصى قوة في أقصر زمن ممكن، بينما تحمل القوة هي المقدرة على مقاومة التعب اثناء بذل المجهود عند التلامن ويستخدم الملامن هذين العنصرين عند تسديد اللكمات.

ومما تقدم يرى الباحثون أنه لتحقيق المستويات العالية يتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية وفي مقدمتها السرعة و القوة العضلية لإنتاج القوة المميزة بالسرعة ، حيث تعد القوه العضلية والسرعة إحدى القدرات البدنية الأساسية في مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء والإنجاز الرياضى في أغلب الأنشطة البدنية والرياضية وإن اختلفت من حيث أنواع القوة العضلية ومقاديرها واتجاهها من نشاط إلى آخر حسب طبيعة النشاط المطلوب ، ومن المؤكد أن القوة العضلية والسرعة كانت لفترة طويلة من أهم العوامل في برامج التدريب ، حيث تلعب القوه العضلية والسرعة إلى التفوق في الاداء التناصي وتميزتها من أهم الأجزاء الرئيسية في البرنامج التدريبي سواء في التدريبات البدنية العامة أو التخصصية ، كما ان تطوير طرق وأساليب التدريب والأدوات المستخدمة تسهم في تحسين الاداء الفنى للاعب والفاعلية في الاداء المبارائى التناصي ، لذا مما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي قيد الباحثون ساهم في تحسين عنصري القوة العضلية والسرعة لعينة البحث ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى في مستوى الاداء المهارى للملامين عينة البحث كنتيجة لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبي التجربى المطبق على العينة قيد البحث

بذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .

الإستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحثون التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ويوضح هذه الفروق لصالح القياس البعدى.

2. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويوضح هذه الفروق لصالح القياس البعدى

النوصيات :-

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسة الحالية.

2. القيام بدراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لتحسين و تطوير مهارات اللكم لدى ناشئ الملاكمة.

3. الإهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمة

4. الاستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي و تطبيقي .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. إبراهيم إبراهيم محمود : استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة الكلمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير شعيب (2005م) غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
2. إيهاب عزت أحمد عبد : تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
3. جبار رحيمة : الأسس الفسيولوجية و الكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة. (2007م)
4. جمال محمد علاء : مدخل بيوميكانيكي لتقدير الأداء المهاري في المجال الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرة غير منشورة، كلية الدين (1981م) التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان .
5. سامي محب حافظ : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة ، (2005م)

بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضي المصري
والعربي نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

6. محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار الفكر العربي ،
محمد نصر الدين الإسكندرية. رضوان (2001م)
7. مصطفى محمد أحمد نصر (2002م) : تأثير برنامج تدريبي مقترن (بدني - مهارى) على تتميمه بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
8. مفتى إبراهيم حماد (2001م) : التدريب الرياضي " تخطيط - تطبيق - قيادة " ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
9. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2002) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع.
10. يحيى اسماعيل الحاوي (2002م) : الملاكمة اسس نظرية ، تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر ، ط 2، القاهرة.
11. يس أحمد يس (2002) : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبين الملاكمة فى ضوء الأهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

ثانياً: المراجع الأجنبية.

12. Danna,S. (2000) : Boxing the compete guide to training and fitness , Berkley Publishing Group , New York ,U.S.A.
13. Mikeska, J. D. : A 12-Week Metabolic Conditioning Program for a Mixed Martial Artist. Strength & Conditioning Journal, 36(5), 61-67.

تأثير تدريبات القوة الوظيفية بعض التغيرات البدنية ومستوى الأداء

المهارى لدى الملائمين بمحافظة كفر الشيخ

* أ. د / أحمد محمد محمد زينة

** د / محمد البيلي البيلي صبح

*** أ / محمد حسين منصور غانم

مقدمة البحث:

يشهد العالم في العصر الحالي تقدم علمي وتقني فه هو يعتبر السمة المميزة للعصر الحالي حيث أنه يساهم في البحث والتنمية لإيجاد الحلول العلمية لعديد من المشكلات في شتي المجالات بصفه عامه و مجال التربية الرياضيه بصفه خاصه ، والتقدم العلمي في استخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي في الدول المتقدمه لا يأتي صدفه أو باكرا ، بل من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التربويه .

إن تدريبات القوة الوظيفيه من التدريبات الهامه التي تساعد علي تتميمه القوة العضلية لعضلات المركز والمتمثله في عضلات البطن والظهر وهذه من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفيه وهي التركيز علي مجموعه عضلات المركز . (3: 2)

ويشير فابيو كومانا (Fabio Comana 2004 م) بأن التوازن في العمل العضلي عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفيه ليس فقط بين القوة والمرنة أو العضلات العامله وغير العامله ولكنه أيضا ما نعتقد أنه وسائل مستخدمة ، فمثلا الوقوف علي قدم واحدة وأن يكون قادرًا علي تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط فئة سمه تفاعليه مهمه في التدريبات الوظيفيه . (101: 11)

ويتحقق كلا من " عصام عبد الخالق " (2003م) بأن التوافق بين العضلات العامله في الحركه يعتمد علي ميكانيكيه العمل العضلي ، حيث ان التوافق يعمل علي أن يكون الانقباض للعضلات المشتركه في الاتجاه المطلوب للحركه ، وينظم الجهاز العصبي الداخلي في العضله

* أستاذ تدريب الملائمة بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفرالشيخ.

** مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
*** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

ذاتها وأيضاً بين العضلات العامله في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات العامله ، والعمل علي الإقلال من درجه المقاومه التي تسببها العضلات المضاده مما يسهم بدرجه كبيرة في قدرة العضلات العامله علي إنتاج المزيد من القوة العضلية. (8: 129)

ويؤكد "سكوت جينز" Scott Giness (2003 م) علي أن جميع البرامج التدريبيه يجب أن تشمل علي تدريبات القوة الوظيفيه حيث أن جسد الإنسان مصمم ليتوازن ، ويقف ، ويتحرك ، ويمشي ، ويعدو ، ويسرع ، ويبطئ ، ويتوقف ، وينتني ، ويلتف ، ويلتوى ، من هنا تظهر أهمية تدريبات القوة الوظيفية في العملية التدريبية ، حيث أنها تزيد من القوة لممارسة الرياضة ، و تعزز أيضاً الأنسجة الضامنة لتطوير مرونة المفاصل وتساعد في تقليل هشاشة العظام وتحسين التوازن والتناسق مع العديد من الفوائد الأخرى. (13: 54) .

مشكلة البحث :

ما لا شك فيه أن أصحاب المستويات العالية في الأنشطة الرياضيه بصفة عامة ورياضة الملاكمة بصفة خاصة ليسوا أفراد عاديين ولكنهم يتمتعون بصفات بدنيه " عامه وخاصه " وفسيولوجييه ومورفولوجييه ونفسيه تساعدهم علي تحمل أعباء التدريب الشاق وتمكنهم من الوصول لتحقيق أعلى المستويات في نوع النشاط الرياضي الممارس خاصة في ظل التطور الكبير في الاجهزه والأدوات المساعده في العملية التدريبية نتيجة تطور البحوث والدراسات العلمية.

أنه لا يجب الاكتفاء فقط بتعليم الملاكمين أداء المهارات الاساسيه ، بل العمل علي تتميمه هذه المهارات والحفاظ علي تحقيق أعلى مستوى من الأداء المهاري طوال ممارسة الملاكم للعبة حتى يضمن الوصول الي أعلى قدر من المهارات المؤهله لتحقيق أفضل وأعلي النتائج عند تنفيذه لخطط اللعب والاتقان التام للمهارات الأساسية للعبة .

لذلك من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب المنازلات عامة والملاكمة خاصة ، ومن خلال المسح الشامل للبحوث والدراسات السابقة والأطلاع علي شبكه المعلومات الدوليه (الانترنت) ، واللحاظة العلمية لتدريبات بعض فرق الدرجة الأولى وبعض الأنديه الأخرى ، لاحظ الباحثون أن الكثير من مدربين الدرجة الاولى يركزون في الوحدات التدريبيه علي اتجاه واحد وهو الإتجاه

الموحد في التدريب البدني والمهاري وإستخدام النمط التقليدي في التدريب ، كما لاحظ الباحثون اهمال البرامج التدريبية لتدريبات القوة الوظيفية الامر الذي يدعو الي تخطيط برامج تدريبية علي اساس علمي بناءا علي التأثيرات المختلفة لأنواع التشكيلات المختلفة للأحمال التدريبية ومعرفة مدى تأثيرها علي الأداء المهاري ومستوى الأنجاز في الملاكمه

ما وже الباحثون لاختيار هذا الموضوع بعنوان "تأثير تدريبات القوة الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ "

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

فرضيات البحث:

- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي.
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ

مصطلحات البحث:

فعالية الأداء المهاري

يذكر جمال محمد علاء الدين (1981م) درجة قرب أو تمايز هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكتيكي منطقية وعقلانية علمية مثالية مع الاقتصاد في الجهد (5: 4).

تدريبات القوة الوظيفية

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي - مستعرض - سهمي) تشمل عي التسارع والثبات والتباطؤ بهدف تحسين القدرات الحركية والقدرة المركزية والقدرة البدنية والعضلية . (2: 87)

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) عنوان البحث استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة الكلمات المستقيمة لدى ناشئ الملامة ، هدف الدراسة : تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة الكلمات المستقيمة - التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء الكلمات المستقيمة- التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة أداء الكلمات ، المنهج المستخدم : المنهج التجاري ، عينة البحث : (19) ملائم تتراوح أعمارهم من (14 : 16) سنة ، أهم النتائج : تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة الكلمات المستقيمة - تم التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء الكلمات المستقيمة - تم التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة الكلمات المستقيمة .
- 2- دراسة إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (3) (2003) عنوان البحث: تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية خاصة على دافعية الإنجاز لدى الملائمين ، هدف الدراسة : التعرف على تأثير البرنامج التجاري المقترن لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإنجاز لدى الملائمين ، المنهج المستخدم : المنهج التجاري ، عينة البحث : (30) ملائم ، أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترن بخصائصه ومبادئ تعميذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملائمين - تمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم في تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى الملائمين .
- 3- دراسة كورداك Kurdak,S.S وآخرون (12) (1996) عنوان البحث : تحديد وتقدير بعض القدرات البدنية لدى نخبة من الملائمين قبل فترة ما قبل المباراة ، هدف الدراسة : تحديد وتقدير مستوى نخبة من الملائمين قبل شهرين من الدراسة بواسطة مؤسسة رياضية دولية ، المنهج المستخدم : المنهج التجاري ، عينة البحث : 15 ملائم ، أهم النتائج : أنه أثناء فترة التدريب يمكن تحسين مستوى المهارة عن طريق أداء برامج تدريبية معينة وخاصة بكل ملائم على حدة طبقاً لمستواه

طرق إجراء البحث :**منهج البحث**

يستخدم الباحثون المنهج التجاري بإسلوب القياس(القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبى الدرجة الأولى في رياضة الملاكمه من نادي المؤسسه الرياضية بالإسكندرية والمسجلين بفرع الاتحاد المصري للملاكمه للموسم الرياضي لعام 2019/2020م.

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (نادي المؤسسه الرياضية بالإسكندرية) وبطح حجم العينة (10) لاعبين كمجموعة تجريبية واحدة واستخدم الباحثون عينة استطلاعية من الملاكمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملاكمين.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات $N=10$

الالتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الموسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	م
0.415	0.502	1.703	25.500	25.700	سنة/شهر	السن	1
0.000	0.247-	0.034	1.800	1.800	متر	الطول	2
0.289-	0.229-	4.458	73.500	73.100	كجم	الوزن	3
1.006	0.788	1.491	6.000	6.000	سنة/شهر	العمر التدريسي	4

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687
حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والموسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويوضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات $N=10$

الالتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الموسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	م
1.117-	0.219	0.079	3.130	3.104	متر	الويب العريض من الثبات	1
0.234-	0.347-	0.949	7.000	6.700	عدد	الانبطاح المائل ثى الذراعين 10 ث	2

0.117	0.365-	1.506	12.500	12.400	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث	3
0.534-	0.046	0.077	6.145	6.149	متر	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	4
0.422	0.203-	0.134	9.065	9.072	متر	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	5
0.478	0.552	1.135	8.000	7.800	سم	ثني الجذع أماماً أسفل	6

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687
حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغير القوة المميزة بالسرعة ويتبين ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (3)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير اختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

الالتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	اختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى	م
1.019-	0.437	5.418	38.000	37.917	سم	دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	1
0.615	0.322-	2.605	32.500	32.733	سم	دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	2
0.731	0.812	2.774	58.00	58.333	عدد	اختبار فاعلية الأداء المهارى للملاكمين	3

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687
حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية ويتبين ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (4)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة البحث في متغير فاعلية الاداء المهارى قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

الالتواء	التفاطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	فاعلية الاداء المهارى	م
0.648	0.781-	4.137	44.000	45.000	عدد	اجمالي عدد الكلمات التي نفذها الملاكم	1
0.407-	0.723-	3.204	30.000	29.600	عدد	عدد الكلمات الفعلية الصحيحة	2
0.777-	0.609-	6.694	68.275	65.984	%	نسبة فاعلية الأداء المهارى	3

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687
حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في اختبارات السرعة الحركية ويتبين ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل وأدوات البحث:

1- الإستمارات :

يستخدم الباحثون وسائل متعددة ومتعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالتالي :-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية(السن- الوزن - الطول - العمر التدريسي) .
- استمارة تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهاري للملاكمين .
- استمارة تحليل المهارات الفنية للملاكمين .
- استمارة الاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث .
- استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد التمرينات البدنية و المهارية المقترحة .
- إستمارة ملاحظة دقة الكلمة المسددة

2- الاختبارات البدنية :

- الوثب العريض من الثبات
- الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث
- اختبار الجلوس من الرقود 30 ث
- رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى
- رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى
- تسديد الكلمات المستقيمة على كيس الكلم 10 ث
- اختبار العدو 30 متر من بدء الانطلاق .
- اختبار الجري 800 متر
- الشد لأعلى على العقلة .
- ثني الجذع أماماً أسفل

3- الإختبارات المهارية :

- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس

- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس

- اختبار فعالية الأداء المهاري للملاكمين .

4- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لأقرب 100/1 ث.

- ميزان طبي .

- شريط قياس .

- طباشير ألوان .

- كرات تنفس أرضى .

- حبال وثب .

- كرات طبية وزن 3,2 كيلوجرام .

- قفازات ملاكمة (تدريب - مباريات) .

- عدد من واقى الأسنان وواقى الرأس .

- وسادة مدرب .

- وسادة حائط .

- أكياس لكم (ثقيل - متوسط) .

- كرات متعددة وراقصة .

- حلقة ملاكمه قانونية .

- دامبلز وزن 0.5,1,2 كجم .

- انتقال حرة .

- ترامبولين الحائط .

- فيديو ، وحاسب آلى واسطوانات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسات الاستطلاعية بغرض التعرف على صدق و ثبات الإختبارات

المستخدمة واستهدفت الآتي :-

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثون والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات .
- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً .
- المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

- الصدق :-

قام الباحثون بإجراء معامل الصدق بإستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات على عينة متميزة وهم من الملائمين الناشئين و الحاصلين على مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 12 / 2018 حتى 3 / 12 / 2018م على عينة من الملائمين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (12) من الملائمين الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات فاعلية الاداء قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى

جدول (5)

متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان
معامل الصدق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث ن=1ن=2

معامل الصدق	معامل ايتا2	قيمة ت	الفرق بين المجموعات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		لختارات القوة المميزة بالسرعة	م
				± ع	س	± ع	س		
0.923	0.851	7.558	0.480	0.086	2.715	0.113	3.195	الوثب العريض من الثبات	-1
0.934	0.873	8.297	3.670	0.675	5.660	0.723	9.330	الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10 ث	-2
0.879	0.772	5.824	3.600	0.865	11.300	1.078	14.900	اختبار الجلوس من الرقود	-3
0.953	0.908	9.913	1.380	0.197	4.945	0.241	6.325	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين	-4
0.921	0.849	7.485	2.570	0.436	6.270	0.632	8.840	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين	-5
0.915	0.838	7.188	5.240	0.845	6.320	1.394	11.560	ثى الجذع أماماً أسفل	-6

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.812 = 0.05$

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل ايتا2

من صفر إلى أقل من 0.30 = تأثير ضعيف

من 0.30 إلى أقل من 0.50 = تأثير متوسط

من 0.50 إلى أعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات

فاعلية الاداء المهارى قيد البحث $n=1=2$

معامل الصدق	معامل ايتا ²	قيمة ت	الفرق بين المجموعات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		اختبارات فاعلية الاداء المهارى	م
				±	س	±	س		
0.864	0.746	5.425	10.850	3.054	42.140	3.267	52.990	اجمالي عدد الكلمات التي نفذها الملاكم	1
0.895	0.801	6.354	14.990	2.647	28.765	4.563	43.755	عدد الكلمات الفعلية الصحيحة	2
0.848	0.719	5.060	11.870	3.544	62.865	3.867	74.735	نسبة فاعلية الاداء المهارى	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار وفقا لمعامل ايتا²

من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف

من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط

من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات فاعلية الاداء المهارى

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات

الدقة في فاعلية الاداء المهارى قيد البحث $n=1=2$

معامل الصدق	معامل ايتا ²	قيمة ت	الفرق بين المجموعات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		اختبارات الدقة	م
				±	س	±	س		
0.935	0.874	8.348	11.970	2.152	37.81	2.377	49.78	اللكرة المستقيمة اليسرى للرأس	-1
0.893	0.797	6.275	12.320	2.867	32.31	3.325	44.63	اللكرة المستقيمة اليمنى للرأس	-2
0.912	0.831	7.017	23.980	4.123	52.86	6.434	76.84	فعالية الاداء المهارى للملامين	-3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار وفقا لمعامل ايتا²

من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف

من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط

من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى

- الثبات :-

قام الباحثون بإستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 18 / 12 / 2018 حتى 19 / 12 / 2018م علي نفس مجموعة الملاكمين معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات مستوى الاداء قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ، معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لبيان معامل الثبات اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث

(8) جدول

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات مستوى الاداء قيد البحث $N=12$

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات	م
	م	س	م	س		
0.948	0.138	2.960	0.126	2.955	الوثب العريض من الثبات	-1
0.939	0.794	7.510	0.894	7.495	الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10 ث	-2
0.926	1.286	13.135	1.347	13.100	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث	-3
0.941	0.311	5.640	0.283	5.635	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	-4
0.934	0.928	7.620	0.875	7.555	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	-5
0.929	1.312	8.985	1.289	8.940	ثنى الجذع أماماً أسفل	-6

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

(9) جدول

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث $N=12$

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات فاعلية الاداء المهارى	م
	م	س	م	س		
0.920	4.167	47.750	3.542	47.565	اجمالي عدد الكلمات التى تفذها الملاكم	1
0.931	3.084	36.500	4.217	36.260	عدد الكلمات الغلطية الصحيحة	2
0.927	3.883	69.100	4.216	68.800	نسبة فاعلية الاداء المهارى	3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (9) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول (10)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات
اختبارات الدقة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث ن=12

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		اختبارات الدقة	م
	±	س	±	س		
0.938	3.216	43.825	2.638	43.795	اللكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	-1
0.924	4.056	38.555	3.431	38.470	اللكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	-2
0.913	5.782	64.870	7.114	64.850	فعالية الأداء المهاوى للملامكتين	-3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $.05 = 0.576$

يوضح جدول (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى شات تلك الاختبارات

البرنامج التدريسي المقترن :

قام الباحثون بالاطلاع على الدراسات العلمية المتخصصة التي توفّرت له وذلك لتحديد

خطوات بناء البرنامج التدريبي كما يلي:

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترن إلى التركيز على لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاي في الملاكمة وذلك خلال الموسم التدريبي 2019/2020م.

أسس وضع البرنامج:

قام الدارس بوضع أساس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع المتخصصة في رياضة الملاكمه وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة والتشاور مع هيئة الإشراف كما يلى:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترن بعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2019/1/1 وتحتى 2019/3/1.

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (4) وحدات تدريبية.

انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل المتوسط بين (75-90) دقيقة.

انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل العالي بين (91-105) دقيقة.

انحصر زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو العمل الأقصى بين (106-120) دقيقة.

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (60-75٪) والعمل العالي ما بين (76-90٪) والحمل الأقصى ما بين (91٪ إلى حدود مقدرة اللاعب).

راعي الدرس توزيع درجة الحمل بين الأسابيع ومستويات الشدة التدريبية بنسبة (1 : 1) تمشياً مع مقتضيات التنافس في الملاكمه وما يتطلبه من استمرار الأداء الفني في البطولات لعدة أيام متتالية.

مراجعة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل خلال مراحل التدريب المختلفة طبقاً للهدف.

تم مراجعة مبدأ الارقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعني زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمنة الأحمال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة البرنامج التدريبي .

المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي (الإعداد العام):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (3) أسابيع إلى تربية الصفات البدنية العامة للملامين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمرينات عامة لجميع عضلات الجسم، وكذلك بعض التمرينات الخاصة بالإضافة إلى تمرينات بعض المهارات الأساسية ووسائل الدفاع والهجوم المضاد لتلك المهارات.

المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي (الإعداد الخاص):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (5) أسابيع إلى تحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع الاهتمام بقدر أكبر بتحسين القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك تحسين المهارات الهجومية والدفاعية وكذلك الهجوم المضاد.

المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي (الإعداد للمباريات):

تهدف هذه المرحلة ومدتها (4) أسابيع إلى الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بنسبة كبيرة

كما تهدف إلى تحسين المهارات السابق التدريب عليها على أن تتم هذه المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة بالقوة المميزة بالسرعة والدقة، كما تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالملامkin قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

- القياس القبلي للبرنامج التدريسي :

تم إجراء القياسات القبلية الأساسية 2018/12/5 2018/12/25م حتى .

- القياس البعدى للبرنامج التدريسي :

تم إجراء القياسات البعدية يوم 2019/3/5 2019/12/25م حتى ، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحثون الأسلوب الوصفي يستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعنan بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء.
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الإرتباط
- معامل التقطيع
- اختبار (ت)
- معامل ايتا 2
- معامل الصدق
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن يستخلص الباحثون النتائج

الأتية :-

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث
في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة $N=10$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات القوة المميزة بالسرعة	م
				± ع	س	± ع	س		
5.702	6.832	0.026	0.177	0.066	3.281	0.079	3.104	الوثب العريض من الثبات	-1
41.791	13.847	0.202	2.800	0.772	9.500	0.949	6.700	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10	-2
28.226	10.247	0.342	3.500	1.370	15.900	1.506	12.400	اختبار الجلوس من الرقود 30	-3
6.521	9.326	0.043	0.401	0.084	6.550	0.077	6.149	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين اليسرى	-4
14.363	9.581	0.136	1.303	0.142	10.375	0.134	9.072	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين اليمنى	-5
74.359	16.948	0.342	5.800	0.966	13.600	1.135	7.800	ثني الجذع أماماً أسفل	-6

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439 الى 410.18) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (40.18% الى 57.02%)

جدول (12)

معنوية حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث وفقاً لمعادلات كوهن $N = 10$

دالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا 2	مستوى الدالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		اختبارات القوة المميزة بالسرعة
						الدلالات	الدالة	
مرتفع	1.420	0.838	0.000	6.832	متر	الوثب العريض من الثبات		
مرتفع	1.376	0.955	0.000	13.847	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10		
مرتفع	2.418	0.921	0.000	10.247	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 30		
مرتفع	1.118	0.906	0.000	9.326	متر	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين اليسرى		
مرتفع	1.214	0.911	0.000	9.581	متر	رمي كرة طيبة 3 كجم لأبعد مسافة باليدين اليمنى		
مرتفع	3.104	0.970	0.000	16.948	سم	ثني الجذع أماماً أسفل		

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

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين 0.858 الى 3.104 وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية الأداء المهارى لدى ملائمين بشكل قوى على المتغير التابع

جدول (15)

دالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث فى متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى $N=10$

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		اختبارات فاعلية الاداء المهارى	م
				± ع	س	± ع	س		
18.889	8.476	1.003	8.500	4.720	53.500	4.137	45.000	عدد الكلمات التي نفذها الملائمون	1
54.054	15.165	1.055	16.000	4.351	45.600	3.204	29.600	عدد الكلمات الفعلية الصحيحة	2
29.189	11.560	1.666	19.260	3.138	85.244	6.694	65.984	نسبة فاعلية الاداء المهارى	3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

يتضح من جدول (15) دالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (8.476 الى 15.165) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (18.889% الى 54.054%)

جدول (16)

معنوية حجم التأثير لاختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كohen $N=10$

دالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا ²	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		اختبارات فاعلية الاداء المهارى
						الدلالات الإحصائية	الدلالات الإحصائية	
مرتفع	1.891	0.889	0.000	8.476	سم	اجمالى عدد الكلمات التي نفذها الملائمون	اجمالى عدد الكلمات التي نفذها الملائمون	
مرتفع	2.802	0.962	0.000	15.165	سم	عدد الكلمات الفعلية الصحيحة	عدد الكلمات الفعلية الصحيحة	
مرتفع	2.097	0.937	0.000	11.560	سم	نسبة فاعلية الاداء المهارى	نسبة فاعلية الاداء المهارى	

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

يتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين 1.347 الى 2.802 وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لدى ملائمى الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

جدول (17)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث في متغير اختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى ن=10

نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي	اختبارات الدقة	م
				± ع	س			
50.549	18.501	1.036	19.167	6.557	57.083	5.418	37.917	اللكلمة المستقيمة اليسرى للرأس 1
48.422	11.160	1.420	15.850	5.334	48.583	2.605	32.733	اللكلمة المستقيمة اليمنى للرأس 2
47.857	16.542	1.688	27.917	2.379	86.250	2.774	58.333	فعالية الاداء المهارى 3

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.833=0.05$

يتضح من جدول (17) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (11.160 الى 18.501) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين 47.857 % الى (50.549 %)

جدول (18)

معنوية حجم التأثير لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى لدى
مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن ن = 10

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	معامل ايتا ²	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
						اختبارات لدقة في فاعلية الاداء المهارى	دقة توجيه اللكلمة المستقيمة اليسرى للرأس
مرتفع	2.743	0.974	0.000	18.501	سم	دقة توجيه اللكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	دقة توجيه اللكلمة المستقيمة اليمنى للرأس
مرتفع	2.124	0.933	0.000	11.160	سم	اختبار فعالية الاداء المهارى للملامكين .	
مرتفع	2.546	0.968	0.000	16.542	عدد		

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

يتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية الاداء المهارى لدى ملائمين بشكل قوى على المتغير التابع

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- **مناقشة نتائج الفرض الأول :** توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متواسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .
بناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمها الباحثون وفي ضوء اهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-
يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439 الى 16.948) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (74.359% الى 55.702%)
- **الوثب العريض من الثبات:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.104 وانحراف معياري 0.079 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.281 وانحراف معياري 0.066 وكان فروق المتواسطات 0.177 والخطأ المعياري للمتوسط 0.026 وكانت قيمة ت 6.832 وكانت نسبة التحسن 5.702% ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- **الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث :** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.700 وانحراف معياري 0.949 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 9.500 وانحراف معياري 0.772 وكان فروق المتواسطات 2.800 و الخطأ المعياري للمتوسط 0.202 وكانت قيمة ت 13.847 وكانت نسبة التحسن 41.791% ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.
- **اختبار الجلوس من الرقود 30ث:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.400 وانحراف معياري 1.506 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 15.900 وانحراف معياري 1.370 وكان فروق المتواسطات 3.500 و الخطأ المعياري للمتوسط 0.342 وكانت قيمة ت 10.247 وكانت نسبة التحسن 28.226% ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات

لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملامم في متغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

- رمى كرة طبية 3كم لأبعد مسافة **باليد اليسرى**: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.149 وإنحراف معياري 0.077 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.550 وإنحراف معياري 0.084 وكان فروق المتوسطات 0.401 والخطأ المعياري للمتوسط 0.043 وكانت قيمة ت 9.326 وكانت نسبة التحسن 6.521%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملامم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى وقوية الجسم العلوي.

- رمى كرة طبية 3كم لأبعد مسافة **باليد اليمنى**: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 9.072 وإنحراف معياري 0.134 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 10.375 وإنحراف معياري 0.124 وكان فروق المتوسطات 1.36 وخطأ المعياري للمتوسط 0.136 وكانت قيمة ت 9.581 وكانت نسبة التحسن 14.363%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملامم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى وقوية الجسم العلوي.

- **ثني الجذع أماماً أسفل**: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.800 وإنحراف معياري 1.135 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 13.600 وإنحراف معياري 0.966 وكان فروق المتوسطات 5.800 وخطأ المعياري للمتوسط 0.342 وكانت قيمة ت 16.948 وكانت نسبة التحسن 74.359%， مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملامم في متغير مرونة العمود الفقري للاعب.

يتضح من جدول (12) ان قيم حجم التأثير في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى 3.104) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعالية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ملامم الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، كما هو موضح من التالي:

- الوثب العريض من الثبات: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 6.832 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 20.838 وكان حجم التأثير 1.420، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الانبطاح المائل ثني الذراعين 10ث: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 13.847 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 20.955 وكان حجم التأثير 1.376 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.
- إختبار الجلوس من الرقود 30ث: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 10.247 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.921 وكان حجم التأثير 2.418 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
- رمى كرة طبية 3كم لأبعد مسافة باليد اليسرى: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.326 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.906 وكان حجم التأثير 1.118 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى وقوية الجسم العلوي.
- رمى كرة طبية 3كم لأبعد مسافة باليد اليمنى : حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.581 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.911 وكان حجم التأثير 1.214 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى وقوية الجسم العلوي.
- ثني الجذع أماماً أسفل : حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 16.948 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.838 وكان حجم التأثير 3.104 وكان دلالة حجم التأثير مرتفع ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مرونة العضلات المادة للظهر.

ومن خلال ما تقدم من نتائج يتضح فاعلية البرنامج التدريسي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ي لدى ملائمي الدرجة الأولى.

وينكر عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب (2005م) أنه يعد تخطيط الموسم التدريبي من خلال تقسيمه إلى فترات تدريبية متعاقبة لكل منها أهدافها للوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية العالية مع تحذف مشاكل التدريب الزائد هو حجر الزاوية في عملية تخطيط التدريب ، كما تعد فترة التأسيس أولى فترات الموسم التدريبي وهي فترة بناء الأساس البدني وأساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهي تمثل قاعدي هرمي تدريب القوة (تحمل القوة) ، والرياضيون الذين لا يتم إعدادهم جيداً خلال هذه الفترة قد يفقدون بعض الإنجازات البدنية والفنية التي وصلوا إليها في المواسم التدريبية السابقة . (6 : 237)

ويشير "مصطفى نصر" (2002م) أن القوة المميزة بالسرعة للاعب الملاكم تكمن في قدرة الملاكم على أداء الكلمات الفردية والمجموعات الكلمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم والهجوم المضاد على مدار زمن الجولات. (10 : 45)

وهذا يتحقق مع ما أشارت نتائج دراسة إيهاب عزت احمد عبد اللطيف (2003م) ، كورداك Kurdak,S.S وآخرون (1996م) بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني البحث : توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ يتضح من جدول (14) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين 8.476 الى 15.165 كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (18.889% الى 54.054%)

- اجمالي عدد الكلمات التي نفذها الملاكم: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 45.000 وإنحراف معياري 4.137 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 53.500

- وإنحراف معياري 4.720 وكان فروق المتوسطات 8.500 والخطأ المعياري للمتوسط 1.003 وإنحراف قيمة ت 8.476 وكانت نسبة التحسن 18.889 %، مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين الاداء المهاري في اجمالي عدد الكلمات.
- **عدد الكلمات الفعلية الصحيحة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 29.600 وإنحراف معياري 3.204 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 45.600 وإنحراف معياري 4.351 وكان فروق المتوسطات 16.000 والخطأ المعياري للمتوسط 1.055 وكانت قيمة ت 15.165 وكانت نسبة التحسن 54.054 % مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين الاداء المهاري في الكلمات.
- **نسبة فاعلية الاداء المهاري:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 65.984 وإنحراف معياري 6.694 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 85.244 وإنحراف معياري 2.066 وكان فروق المتوسطات 19.2260 والخطأ المعياري للمتوسط 1.666 وكانت قيمة ت 11.560 وكانت نسبة التحسن 29.189 % مما يشير إلى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسين الاداء المهاري في نسبة فاعلية الاداء المهاري.
- يتضح من جدول (15) ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهاري لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدى ملائمي الدرجة الأولى بشكل قوى على متغيرات مستوى الاداء المهاري لدى ملائمي الدرجة الأولى لصالح القياس البعدي كما هو موضح في التالي:
- **اجمالي عدد الكلمات التي نفذها الملائم:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 8.476 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.889 وكان حجم التأثير 1.891 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في اجمالي عدد الكلمات.
- **عدد الكلمات الفعلية الصحيحة:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 15.165 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.962 وكان حجم التأثير 2.802 ، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهاري في صحة الكلمات.

- نسبة فاعلية الاداء المهارى: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 11.560 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ابتا 2 0.937 وكان حجم التأثير 2.097 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهارى في فاعلية الاداء المهارى للملاكمين عينة البحث.

يتضح من جدول (16) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتبين وجود فروق دالة احصائية اسالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (11.160 الى 18.501) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (47.857% الى 50.549%) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائية في متغير اختبارات دقة الاداء المهارى لصالح القياس البعدى كما هو موضح من التالي:

- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 37.917 وإنحراف معياري 5.418 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 57.083 وإنحراف معياري 6.557 وكان فروق المتوسطات 19.167 والخطأ المعياري للمتوسط 1.036 وكانت قيمة ت 18.51 وكانت نسبة التحسن 50.549%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن الاداء المهارى في دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس.

- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 48.583 وإنحراف معياري 2.605 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 32.733 وإنحراف معياري 5.334 وكان فروق المتوسطات 15.850 والخطأ المعياري للمتوسط 1.420 وكانت قيمة ت 11.160 وكانت نسبة التحسن 48.422%， مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن الاداء المهارى في دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس.

- اختبار فاعلية الاداء المهارى للملاكمين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 58.333 وإنحراف معياري 2.774 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 86.250 وإنحراف معياري 2.379 وكان فروق المتوسطات 27.917 والخطأ المعياري للمتوسط 1.688 وكانت قيمة ت 16.542 وكانت نسبة التحسن 47.857%， مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن الاداء المهارى في فاعلية الاداء المهارى للملاكمين.

يتضح من جدول (17) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع لاختبارات الاداء المهارى لصالح القياس البعدى كما هو موضح في التالي:

- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 18.501 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.974 وكان حجم التأثير 2.743، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهارى في دقة توجيه الكلمات المستقيمة اليسرى بالذراع.
- دقة توجيه الكلمة المستقيمة اليمنى للرأس: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 11.160 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.933 وكان حجم التأثير 2.124، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهارى في دقة توجيه الكلمات المستقيمة اليمنى بالذراع.
- اختبار فاعلية الأداء المهارى للملاكمين: حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 16.542 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 2 0.968 وكان حجم التأثير 2.546، مما يشير إلى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مستوى الاداء المهارى في فاعلية الأداء المهارى لعينة البحث.

ويشير "سامي حافظ" (2005) إلى أهمية وخصوصية الكلمات في الملاكمة وضرورة أن تسدد الكلمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب في حالة استرخاء عند تسديد الكلمات لأن الجسم كله يكون في حالة شد عند الأداء وليس عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر الكلمات الوسيلة الفعالة التي يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد أكبر عدد ممكن من الكلمات للفوز بالمباراة. (5 : 84)

ويذكر عصام أبو جمیل (2015) أن الفرد خلال المدى الحركي لأداء حركة مركبة الانقباض يكون أقوى كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، وعلى العكس خلال المدى الحركي لأى حركة لا مركبة الانقباض يكون الفرد أضعف كلما اقتربت الحركة من اكتمالها ، ولهذا فإن التقل

الأقصى أو المقاومة القصوى للفرد في أي حركة تكون محدودة دائمًا في نطاق ما تسمح به قدرته على بذل القوة في أقل نقاط المسار الحركي للحركة التي يستطيع خلالها إخراج القوة . (7 : 185) ويدرك "سامي حافظ" (2005م) أن تبادل استخدام تحركات القدمين في الدفاع والهجوم يسهل للملامك الانتقال على الحلقة بسرعة واتزان، كذلك تعمل على تشتيت انتباه المنافس، ولا يتبع له فرصة التفكير، ويجب عدم المبالغة في تحركات القدمين على الحلقة بل يجب أن المحافظة على وقفة الاستعداد. (5: 45)

وهذا يتحقق مع ما أشارت نتائج دراسات دراسة إيهاب عزت احمد عبد الطيف (2003م) ،

كورداك S.S وآخرون (1996م)

بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدى الملامkin بمحافظة كفر الشيخ

الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحثون التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. هناك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ويوضح هذه الفروق لصالح القياس البعدى.
2. ان قيم حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى 3.104) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ملامكي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع
3. هناك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث ويوضح هذه الفروق لصالح القياس البعدى
4. ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الأداء المهاري لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير

تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

5. هناك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات الدقة في فاعلية الأداء المهارى قيد البحث ويتبين هذه الفروق لصالح القياس البعدي

6. ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة في فاعلية الأداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (2.124 الى 2.743) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

الوصيات :-

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

- القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية لم تتناولها الدراسة الحالية.
- الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي وتطبيقي .
- التوسيع في تصميم برامج تدريبية وتطبيقاتها للارتفاع بالمستوى البدني والمهارى للملامين الشباب .
- ألا تقل فترة البرنامج التدريسي عن 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبية في الأسبوع على الأقل حتى يمكن إحداث تطوير ملحوظ في متغيري القوة المميزة بالسرعة والدقة.
- ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة في المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملامين

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. إبراهيم إبراهيم محمود : استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة الكلمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
2. أمال محمد موسى : فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للتوازنات (2005م)

والدورانات في التمرينات الإيقاعية، مجلة البحث
التربوية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد
الخامس.

3. إيهاب عزت أحمد عبد : تأثير برنامج تدريسي لبعض عناصر اللياقة البدنية
الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا.
4. جمال محمد علاء الدين (1981م) : مدخل بيوميكانيكي لتقدير الأداء المهاري في المجال
الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان .
5. سامي محب حافظ (2005م) : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات
اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ
الملاكم ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي
ل الرياضى المصرى والعربى نحو آفاق العالمية ، المجلد
الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
6. عبد العزيز أحمد النمر : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة
وتخطيط الموسم التدريسي ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة.
7. عصام أحمد أبو جميل (2015م) : التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الحديث، القاهرة.
8. عصام عبد الخالق (2003م) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط 11 ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، 2003م.
9. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001م) : إختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار الفكر العربي ،
الإسكندرية.
10. مصطفى محمد أحمد نصر (2002م) : تأثير برنامج تدريسي مقترن (بدني - مهاري) على تربية
بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ

الملامكة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

ثانياً: المراجع الأجنبية.

11. **Fabio comana** : function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL, England.
12. **Kurdok, .S. S, Ayden, .T, Kolyon,.T.A, Yagmur,H& Genic,U (1996)** : Determination and Evaluation of SomePhysical Capacities of Elite Boxers Before the Pre Competition Period, Sports Medicine (Izmir) 31 (3).
13. **Scott, G. (2003)** : Benefits and Limitation of functional Exercise, vertex Fitness, NESTA, USA.

تأثير التوقف البينى على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمباز

* أ.د / مرفت أحمد كمال محمد

** أ.م.د / نجلاء محمد السعدي

*** م.د / أحمد عادل الوكيل

**** م / روضة جمعة مسعد

المقدمة:

يعد التطور العلمي والتكنولوجي من أهم مميزات العصر الحديث الذي نعيش فيه، هكذا ويعتبر البحث العلمي السمة المميزة لهذا العصر حيث التطور الملحوظ في مختلف الرياضيات وخاصة رياضة الجمباز حيث احتلت رياضة الجمباز مركزاً متقدماً بين الالعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً نتيجة تطورها من الناحية الفنية "قانون الجمباز" وهذا ما يتطلب الكثير من البحث والتفسير للأداءات الحركية للوصول للمستويات الرياضية العليا، ورياضة الجمباز من بين الأنشطة الرياضية التي تتميز بديناميكية الأداء الراقي والمميز بالمسارات الحركية المختلفة والتي تتصف بالقوة والسرعة والمرنة والتوازن وغيرها من العناصر والصفات التي فرضتها طبيعة الأداء، والاستمرارية من المبادي الهامة في عملية التعلم والتدريب عامة وتعليم وتدريب رياضة الجمباز خاصة، حيث أنها لا تشغله فترة معينة أو موسم معين ثم تتضمن تزول بل تتطلب الوصول لأعلى المستويات في رياضة الجمباز إلى الاستمرارية في التدريب طوال العام . (5 : 13)

حيث أن التذكر هو أحد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد وهذه العملية لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير ، كما يتطلب التذكر من الفرد أن يكرر شيئاً حدث في الماضي قد يكون عن طريق استجابة لفظية أو حركية ، فالذكر هو استمرار إمكانية الفرد على أداء عمل معين من الاعمال الذي سبق تعليمها وذلك بعد مرور فترة من الزمن لم يمارس خلالها هذا العمل. (1: 114 ، 115)

فالذكر هو استدعاء واسترجاع للأحداث والمعلومات والخبرات في وقت لاحق وإذا لم يتمكن

الفرد من الاحتفاظ بها وإيقائها كامنة لحين الحاجة إليها فلن يستطيع بالي حال من الاحوال أن

* أستاذ الجمباز بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا.

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

*** مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

**** معيدة بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

يتعلم او أن يستعيد خبراته السابقة او يستفيد منها في الحاضر او المستقبل.

(114: 15) (257: 16)

والذكر الحركي يعكس قدرة الفرد على الاحتفاظ بالخبرات الحركية المختلفة التي تعلمها واكتسبها وقدرته على استرجاعها للاستفادة منها في المواقف التي تواجهه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي ،فالاكتساب ما هو إلا تعلم والاحتفاظ هو بقاء التعلم والاسترجاع هو المعرفة الراهنة بخبرة سابقة ومن ثم تذاكر الشيء حينما يكون ماثلا أمام الحواس . (16: 258) (295: 18) ويمكن أن يتخذ تقييم درجة الاحتفاظ وبقاء المهارة الحركية مدخلين رئисين :

- من خلال تعين مستوى أو كيفية الأداء (المستوى الكيفي) لمهارة الحركية بعد انتهاء فترة الانقطاع عن التدريب بالمقارنة بما كانت عليه قبل الانقطاع .
إذا كانت اللاعبة قبل فترة الانقطاع عن التدريب تؤدي الحركة صحيحة بصفة دائمة خلال التدريب وبعد فترة الانقطاع أصبحت تؤديها صحيحة في أجمالي نصف الحالات فقط فإن درجة الاحتفاظ بالمهارة يعادل نصف هذه الحالات 50%.

- من خلال تعين السرعة (زمن وعدد المحاولات) (اللزمرة لا استرجاع نفس مستوى أداء المهارة قبل الانقطاع عن التدريب . (6: 126 ، 127)

ومن خلال الدراسات التي أجريت في هذا الإتجاه كدراسة سمير الشحات مرسى سالم (2005) (11) بعنوان (أثر تثبيت التعلم على الذاكرة الحركية قصيرة المدى ومستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة لطلاب المرحلة الثانوية) ، ودراسة وليد سليمان إسماعيل محمود (2005)(21) بعنوان "تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنية من سن 12:9 (وثب طويل- كرة سلة)" ودراسة خديجة يوسف (7) بعنوان (العلاقة بين الذاكرة الحركية قصيرة المدى والمؤشرات الكينيماتيكية المعززة لأداء بعض الحركات القذفية) ، ودراسة محمد حلمي (2012) (17) بعنوان (تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي على بعض مؤشرات استيعاب الأداء المهارى لرمي الرمح) ، ودراسة أميرة محسن إبراهيم محمد (2013)(4) ، بعنوان "تدريبات نوعية مختارة على أساس بيوكينماتيكي لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات "

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تعليم وتدريب الجمباز، لاحظوا انقطاع بعض اللاعبات عن حضور بعض التدريبات بعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز للناشئات لمدة قد تصل إلى أسبوعين لأسباب متعددة قد تكون أسباباً أسرية (اجتماعية) أو أسباب مرضية كمرض العصر، الجائحة التي أطاحت بالعالم كله (جائحة فيروس كورونا المستجد) أو كالأصابة.. وقد لاحظ الباحثون بعد عودة اللاعبات المنقطعت عن التدريب تأخر في مستوى أداءهم المهاري عن زملائهم المنتظمين في التعليم والتدريب.

ما دعا الباحثون إلى دراسة تأثير التوقف البيني على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمباز.

أهداف البحث:-

التعرف على تأثير التوقف البيني على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمباز.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

1. التعرف على تأثير فترات التوقف البيني على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في رياضة الجمباز
2. التعرف على نسبة الفاقد التدريسي الناتج من تأثير فترات التوقف البيني على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في رياضة الجمباز.

تساؤلات البحث:-

1. ما هو تأثير فترات البيني على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في رياضة الجمباز.
2. ما هي نسبة الفاقد التدريسي الناتج من تأثير فترات التوقف البيني على أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في رياضة الجمباز.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء متطلبات البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي القائم على القياسات (القبالية

قبل التوقف، وبعد التوقف الأول، وبعد التوقف الثاني.).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من أكاديمية الدلتا والمسجلات بالاتحاد المصري لرياضة الجمباز ، وعدهم تسع (9) لاعبات تحت ثمانى (8) سنوات، تم توزيعهم كالتالى: عدد ثلات (3) لاعبات للتجربة الاستطلاعية، واللاتي يشاركن فى بطولات الجمهورية، وعدد ست (6) لاعبات للتجربة الأساسية والمسجلات بالاتحاد المصري لرياضة الجمباز وتم استبعاد لاعبة لعدم التزامها فى القياسات، وتم إجراء عدد أربع (4) محاولات لكل لاعبة وتم اختيار أفضل محاولتين للدراسة طبقاً لتقدير المدربين والتحليل الحركي، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية عشر (10) محاولات.

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة البحث فى الوزن والعمر الزمنى والعمر التدريبى وبعض المتغيرات الجسمية $N=9$

معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسيل	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.365	75.375	28	28.3	نيوتن	الوزن
0.725	1.553	124.5	124.9	سم	الطول الكلى
1.512	1.488	54.5	55.3	سم	طول ذراع
0.609	1.847	75	75.4	سم	طول الطرف السفلى

يتضح من الجدول رقم (1) الوسيط والمتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء للوزن وبعض المتغيرات الجسمية، أن جميع قيم الإنحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الإلتواء تتراوح ما بين ± 3 مما يدل على أن عينة الدراسة تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- أدوات خاصة بالوزن والقياسات الأنثروبومترية.
- الأجهزة والأدوات الخاصة بالتحليل الحركي:

- برنامج التحليل الحركي Kinovea 8.26
 - عدد (1) كاميرا تصوير، بسرعة (60) كادر / ث.
 - عدد (1) حامل كاميرا ثلاثي.
 - جهاز المعايرة Calibration يشمل (6) نقاط لغرض التحليل ثالثي الأبعاد 2D.
 - أسلاك لتوصيل التيار الكهربائي لمكان التصوير.
 - علامات فسفورية، بلاستر أبيض (طبي) لتحديد نقاط مفاصل الجسم.
 - جهاز طابعة Printer.
 - مجموعة من الإسطوانات (CD).
 - استمارة تقييم المحكمين لقياس مستوى أداء المهارة قيد البحث، مرفق (2)
- استمارة تقييم المحكمين للمهارة قيد البحث:**
- استمارة تقييم مستوى الأداء :

ارتباطا بقانون الجمباز الفني والذي يشير أن التقييم في رياضة الجمباز يعتمد على طريقة الملاحظة العلمية بواسطة المحكمين، فقد قام الباحثون بالاستعانة بلجنة من المحكمين المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز في تصميم استمارة تقييم الأداء الفني وإجراء عملية التقييم، حيث تم عرض الاستمارة على لجنة التحكيم لتقدير المهارات قيد البحث والمسجلة على (CD)، حيث اشتملت الاستمارة على مراحل أداء المهارة قيد البحث، وإعطاء كل مرحلة قيمة من الدرجة الكلية للمهارة، مع توضيح الأخطاء والخصومات كما هو موضح في استمارة تقييم الأداء. مرفق (2)

 - وقد احتسبت الدرجة النهائية للاعبة من خلال حساب متوسط درجات المحكمين بعد حذف أعلى وأقل درجة طبقا لقانون تحكيم الجمباز الفني.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على ثلاث لاعبات من خارج عينة البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 26/1/2021م، بصالات الصفا بمدينة طنطا.

وكان من أهداف الدراسة:

- ضبط وتحديد متغيرات عملية التصوير.
- تحديد أبعاد كاميرا التصوير، من حيث بعدها عن اللاعبين وإرتفاع العدسة عن الأرض، وكذلك زاوية التصوير.

- تحديد مكان نموذج المعايرة (مقياس الرسم).

وكان من أهم نتائج الدراسة:

- تم تثبيت عدد (1) كاميرا على حامل ثلاثي عمودية على مجال التصوير، بسرعة (60) كادر/ث، على الجانب الأيسر للاعبات، وتبعد عن منتصف طريق الاقتراب للأداء (البساط) (4.20) متر، وإرتفاع منتصف عدسة الكاميرا عن الأرض (1.32) متر.
- التأكيد من كيفية تثبيت العلامات الإرشادية على مراكز مفاصل الجسم لعينة الدراسة، وكذلك درجة وضوحها، حيث يستخدم الباحثون البلاستر الطبي.
- إرتداء الزي المناسب والذي يتاسب لونه ولون خلفية مجال التصوير.
- تم تحديد مكان نموذج المعايرة Calibration مكان الارتفاع لأداء المهارة، حيث تم تصوير قبل الأداء مباشرة، ثم بإعاده.

الدراسة الأساسية:

إجراءات التصوير والتحليل الحركي:

- أجريت الدراسة الأساسية على خمس (5) لاعبات، ثم تم تصوير اللاعبات بغرض التحليل الحركي يوم 28 / 1 / 2021م بصاله الصفا بمدينةطنطا، فى تمام الساعة السابعة مساءً، وتم إجراء عدد أربعة (4) محاولات لكل لاعبة، ثم تم اختيار أفضل محاولتين لكل لاعبة طبقاً لتقدير المدربين والتحليل الحركي، وبذلك أصبحت عينة البحث عشر (10) محاولات.
- تم تجهيز اللاعبات، من حيث تثبيت العلامات الفسفورية على مراكز المفاصل بغرض التحليل البيوميكانيكي للأداء.
- طبقاً لنتائج الدراسة الاستطلاعية، تم تثبيت عدد (1) كاميرا على حامل ثلاثي عمودية على مجال التصوير وعلى الجانب الأيسر للاعبات، بسرعة (60) كادر/ث، وتبعد عن منتصف دائرة الدفع بمسافة (4.20) متر، وإرتفاع منتصف عدسة الكاميرا عن الأرض (1.32) متر.
- تم تصوير جهاز المعايرة Calibration في منتصف طريق الاقتراب مكان الارتفاع (مجال الحركة)، ثم تم بإعاده.
- تصوير وتسجيل المحاولات للاعبات عينة البحث في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
- اختيار أفضل عدد (2) محاولة من حيث مستوى الأداء، لخضاعها لإجراءات التحليل البيوميكانيكي بإستخدام برنامج Kinovea 8.26.

- تم تحديد المراحل المعنية بالدراسة في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين والتي تمثلت في عدد خمس لحظات وهم: (لحظة ارتكاز قدم الارتفاع، لحظة وضع الكفين على الأرض، لحظة دفع الكفين للأرض، لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم، لحظة لمس الأرض في الهبوط) على جهاز التحليل الحركي بإستخدام برنامج (Kinovea 8.26).

وذلك من الخطوات الإجرائية التالية:

- ثم تم التصوير بالفيديو للأداء الفني للاعبات (القياس الأول) لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وقياس مستوى الأداء.
- ثم تم التوقف عن التعلم والتدريب، وبعد أسبوع تم إجراء عملية التصوير بالفيديو للأداء الفني للاعبات (القياس الثاني) لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وقياس مستوى الأداء.
- وبعد أسبوعين من القياس الثاني، مع استمرار التوقف عن التعلم والتدريب، تم إجراء عملية التصوير بالفيديو للأداء الفني للاعبات (القياس الثالث) لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وقياس مستوى الأداء.

النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (2)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الأول - القياس الثاني - القياس الثالث)
لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة ارتكاز قدم الارتفاع

قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
*11.084	0.409	0.817	2	بين القياسات	الإزاحة الأفقية
	0.037	0.996	27	داخل القياسات	
		1.813	29	المجموع	
0.199	0.008	0.015	2	بين القياسات	الإزاحة الرأسية
	0.038	1.034	27	داخل القياسات	
		1.049	29	المجموع	

قيمة F الجدولية عند درجة حرية 2.27 ومستوى معنوية $3.35=0.05$

يوضح جدول (2) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الأول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة ارتكاز قدم الارتفاع قيد البحث

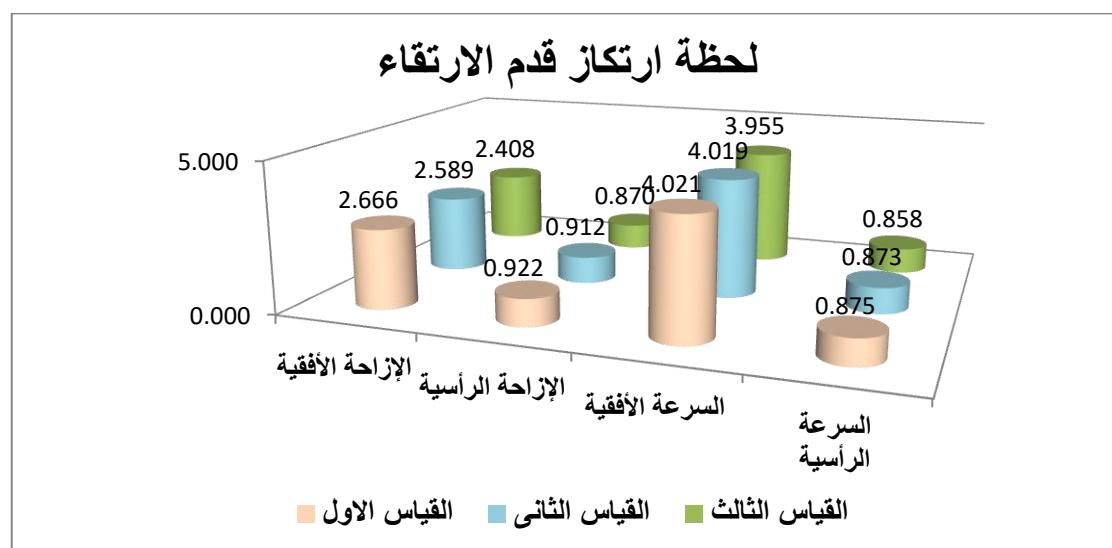
عند مستوى معنوية 0.05 ويوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (3)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة ارتكاز قدم الإرقاء

LSD	فرق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.176	→*0.258	0.077		2.666	قبل التوقف	الإزاحة الأفقية مركز ثقل الجسم
	→*0.181			2.589	بعد التوقف الأول	
				2.408	بعد التوقف الثاني	
0.180	0.052	0.010		0.922	قبل التوقف	الإزاحة الرأسية
	0.042			0.912	بعد التوقف الأول	
				0.870	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول (3) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة ارتكاز قدم الإرقاء



الشكل البياني (1)

الشكل البياني (1) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة ارتكاز قدم الإرقاء قيد البحث

جدول (4)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث)
لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض

قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
1.724	0.099	0.198	2	بين القياسات	الإزاحة الأفقية
	0.057	1.547	27	داخل القياسات	
		1.744	29	المجموع	
*13.302	0.013	0.026	2	بين القياسات	مركز ثقل الجسم
	0.001	0.026	27	داخل القياسات	
		0.053	29	المجموع	

قيمة F الجدولية عند درجة حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية $3.35=0.05$

يوضح جدول (4) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (5)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض

LSD	فرق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.220	0.187	0.076		2.712	قبل التوقف	الإزاحة الأفقية
	0.110			2.636	بعد التوقف الأول	
				2.525	بعد التوقف الثاني	
0.029	→*0.035	→*0.033		0.839	قبل التوقف	الإزاحة الرأسية
	0.002			0.806	بعد التوقف الأول	
				0.804	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول (5) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض



(2) الشكل البياني

الشكل البياني (2) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانى والثالثة لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الارض قيد البحث

(6) جدول

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال)

قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
1.744	0.091	0.181	2	بين القياسات	الإزاحة الأفقية
	0.052	1.402	27	داخل القياسات	
	1.583	29		المجموع	
0.812	0.227	0.454	2	بين القياسات	الإزاحة الرأسية
	0.280	7.549	27	داخل القياسات	
	8.003	29		المجموع	

قيمة ف الجدولية عند درجة حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية $3.35=0.05$

يوضح جدول (6) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال) قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتحقق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

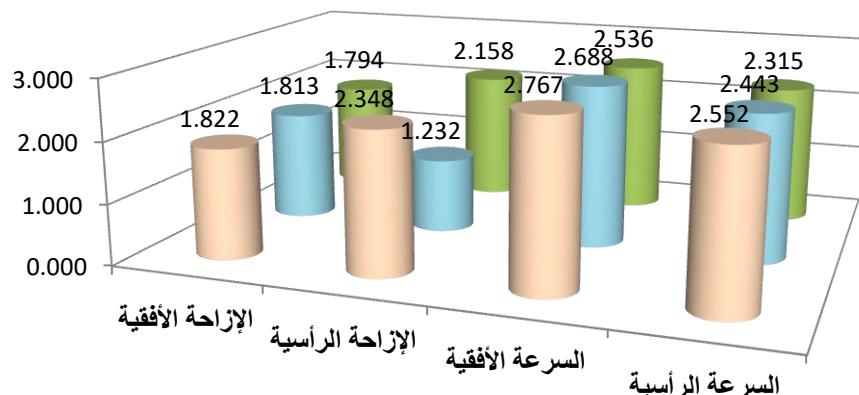
جدول (7)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال)

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.209	0.028	0.009		1.822	قبل التوقف	الإزاحة الأفقية
	0.019			1.813	بعد التوقف الأول	
				1.794	بعد التوقف الثاني	
0.485	0.190	0.116		2.348	قبل التوقف	الإزاحة الرأسية
	0.074			2.232	بعد التوقف الأول	
				2.158	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول (7) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال)

لحظة وضع الكفين للأرض (كسر الاتصال)



الشكل البياني (3)

الشكل البياني (3) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين للأرض (كسر الاتصال) قيد البحث

جدول (8)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث)
لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
0.090	0.029	0.059	2	بين القياسات	الإزاحة الأفقية
	0.326	8.814	27	داخل القياسات	
		8.873	29	المجموع	
*9.024	0.145	0.290	2	بين القياسات	الإزاحة الرئيسية
	0.016	0.434	27	داخل القياسات	
		0.725	29	المجموع	

قيمة ف الجدولية عند درجة حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية $3.35 = 0.05$

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم
قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (9)

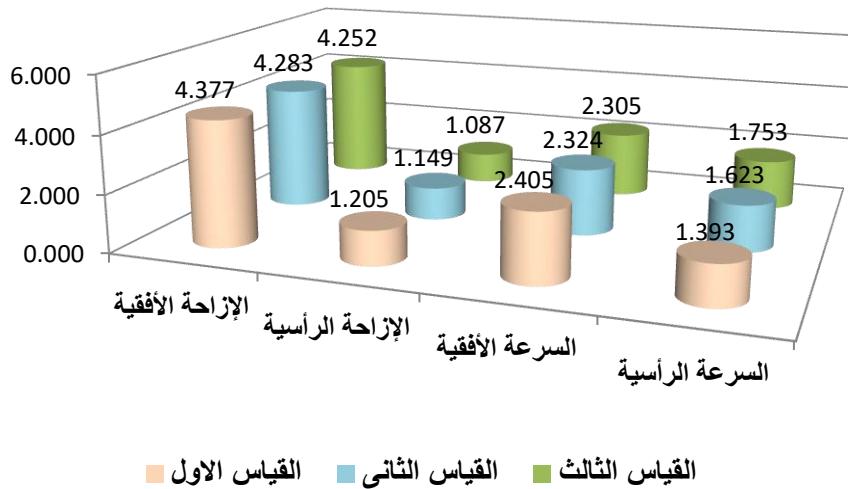
اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.524	0.124	0.094		4.377	قبل التوقف	الإزاحة الأفقية
	0.030			4.283	بعد التوقف الأول	
				4.253	بعد التوقف الثاني	
0.116	→*0.119	0.056		1.205	قبل التوقف	الإزاحة الرئيسية
	0.063			1.149	بعد التوقف الأول	
				1.087	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول (9) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

مركز ثقل الجسم

لحظة اعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم



الشكل البياني (4)

الشكل البياني (4) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانىة والثالثة لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة اعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم قيد البحث

جدول (10)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة لمس الأرض

قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
*12.219	0.063	0.125	2	بين القياسات	مركز ثقل الجسم
	0.005	0.139	27	داخل القياسات	
	0.264	29	المجموع		
0.008	0.001	0.001	2	بين القياسات	الإزاحة الرئيسية
	0.071	1.925	27	داخل القياسات	
	1.926	29	المجموع		

قيمة F الجدولية عند درجة حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية $3.35 = 0.05$

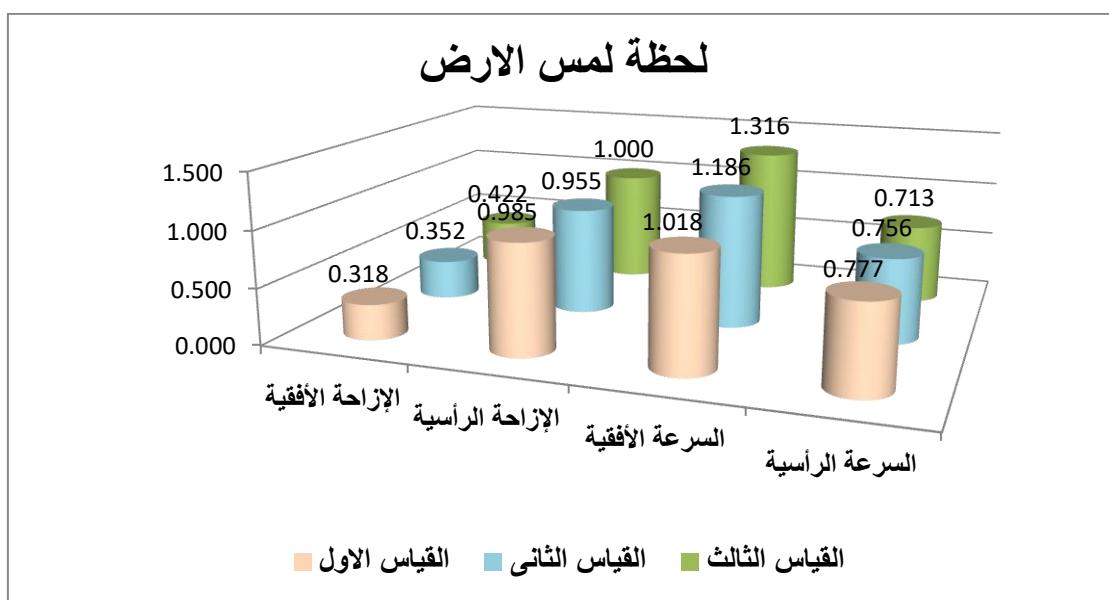
يوضح جدول (10) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة لمس الأرض قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

جدول (11)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة لمس الأرض

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.066	→*0.104	0.034		0.318	قبل التوقف	الإزاحة الأفقية
	→*0.070			0.352	بعد التوقف الأول	
				0.422	بعد التوقف الثاني	
0.245	0.014	0.010		0.985	قبل التوقف	الإزاحة الرأسية
	0.005			0.995	بعد التوقف الأول	
				1.000	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول (11) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة لمس الأرض



الشكل البياني (5)

الشكل البياني (5) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة لمس الأرض

جدول (12)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث)
لدى مجموعة البحث في متغير مستوى الاداء المهارى

قيمة F	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مصدر التباين	المتغيرات
*10.512	3.972	7.944	2	بين القياسات	مستوى الاداء المهارى
	0.378	10.202	27	داخل القياسات	
		18.146	29	المجموع	

قيمة F الج د ولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية 0.05= 3.35

يوضح جدول (12) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغير مستوى الاداء المهارى قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويوضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى اجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

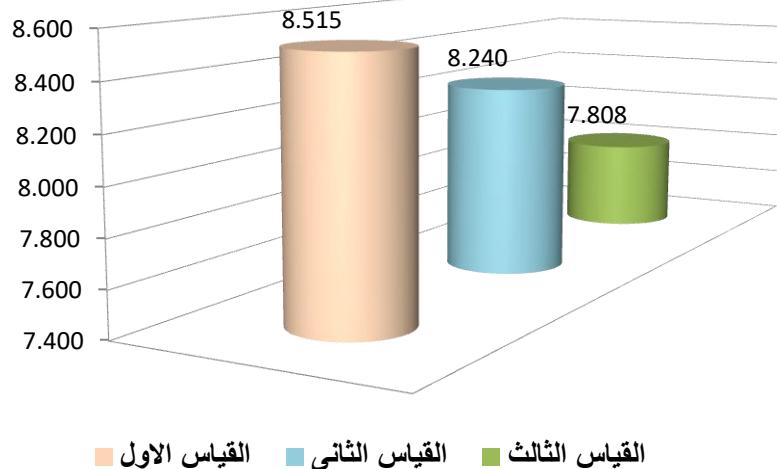
جدول (13)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغير مستوى الاداء المهارى

LSD	فرق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*	المتغير
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.564	→*0.707	0.275		8.515	قبل التوقف	مستوى الاداء المهارى
	0.432			8.240	بعد التوقف الأول	
				7.808	بعد التوقف الثاني	

يوضح جدول(13) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغير مستوى الاداء المهارى

مستوى الاداء المهارى



الشكل البياني (6)

الشكل البياني (6) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الاداء المهارى

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتبيّن من جدول (3) وجود فروق ذات دالة إحصائياً في متغير الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم لحظة ارتكاز قدم الإرقاء بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الأول، وقد يرجع ذلك إلى أن التوقف من العوامل التي تؤثر في التذكر، فطول فترة الإنقطاع عن الأداء، وقصر فترة الممارسة والتدريب تؤثر بشكل سلبي على الإحتفاظ بالأداء الحركي، وهذا يتّفق مع ما أشار إليه "أحمد فوزي" (1992) أنه كلما زادت درجة اكتساب الفرد لموضوع معين كلما زادت درجة تذكره عند الحاجة إليه. (117: 1)

ويتبّين من جدول (5) وجود فروق ذات دالة إحصائياً في متغير الإزاحة الرأسية لمركز ثقل الجسم لحظة وضع الكفين على الأرض بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الأول لصالح قبل التوقف، وبين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف، وقد يرجع ذلك إلى أنه قد تتأثّر بعض المتغيرات بطول فترة التوقف عن الأداء، وعدم ثبات الأداء واستقراره، وهذا يتّفق مع ما

أشار إليه "محمد عثمان" (1994) أنه في بداية التعلم لا يحدث التوافق العضلي العصبي بالشكل الدقيق، كما تتميز هذه المرحلة بالتبذبب وعدم الثبات الإزاحات وبالتالي تتأثر السرعة.

(140 : 138 : 19)

ويتبين من جدول (9) وجود فروق ذات دالة إحصائية في متغير الإزاحة الرئيسية لمركز ثقل الجسم لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف، وقد يرجع ذلك إلى أهمية بعض المتغيرات في بعض اللحظات خلال الأداء ويفكك ذلك ما أشارت إليه دراسة ريم محمد الدسوقي (2010م) أن هناك بعض المتغيرات البيوكينماتيكية تساعد في تحديد طبيعة الأداء الحركي للوقف على أي منها يؤثر في جوده الأداء.

(51 : 8)

وقد يرجع ذلك إلى قصر فترة التعلم، مما يقلل من ثبات واستقرار المعلومة والإحساس الحركي للأداء، وذلك يتفق مع ما أشارت إليه "ألفت حقي" (2001) أن تذكر السلوك الحركي عملية معقدة تتوقف على الزمن ومرة تكرار المثير (الأداء الحركي). (3 : 59)

كذلك ما أشار إليه كل من "أسامي كامل راتب" (1995)، "سيد محمود الطواب" (1995)، "ريتشارد Richard" (1999)، "بهاء سلامة" (2000)، "جمال علاء الدين وناهد الصباغ" (2007) أن القدرة على التذكر تلعب دوراً هاماً في عملية التعلم الحركي وتطور مستوى الأداء، حيث تهدف استمرارية عملية التعلم الحركي إلى تكوين روابط في الجهاز العصبي بين الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية التي تحرك العضلات مما يؤدي إلى التغير في السلوك والتحسين في الأداء الحركي، وبالتالي يعمل على التجميع الهدف للحركات في نموذج منظم يحتفظ به الفرد.

(2 : 28 : 32 : 12)، (148 : 22)، (224 : 5)، (246 : 6)، (103 : 2)

وظهور دلالة في هذه المتغيرات بشكل عام يتفق مع ما أشار إليه "ناهد الصباغ، وجمال علاء الدين" (1995) أن الأداء الحركي في بداية التعلم يسهل أن يؤثر عليه مقدار التشويش الناتج من انتشار الإشارات العصبية، علاوة على التردد والخوف الذي قد يصاحب المحاولات الأولى في معظم الأحيان خلال الأداء، ويكون تأثير البيئة الإيجابي ضعيفاً فلا يمكن المتعلم من

الإستفادة الكاملة. (20: 242)، كذلك ما أشار إليه "عبد الوهاب كامل" (1997) أن التكرار الدائم للأداء والمدمع يعمل على تعميق الممرات العصبية بشكل يسهل فيما بعد من استدعاء تلك المعلومات المخزونة. (14: 178)

ويتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دالة إحصائياً في متغير الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم لحظة لمس الأرض بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الثاني، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الثاني، وقد يرجع ذلك أن اللاعبة متأثرة بطبيعة الحركة الأفقية وخاصة لحظة الهبوط فنرول اللاعبات لحظة الهبوط وخاصة لو كن مبتدئات يندفعن للأمام مما يؤثر على درجات اللاعبه في المهرة، وهذا يؤكد ما أشار إليه سعيد عبد الرشيد (2001) أن اللاعبين المدربين والمميزين في أداء هذه المهرة هناك تحسن ملحوظ في مسار الحركة والذي يعبر عنه منحنى مركز ثقل الجسم العام عن اللاعبين الغير مدربين تدريب جيد وعندهم قصور وعدم اكتمال في درجة الاحتفاظ بالأداء الحركي، وأن ذلك يؤثر بشكل أساسى على الإرتكازات وكذا لحظة الهبوط. (10: 288)، وقد يرجع ذلك أيضاً إلى قصر فترة التعلم ، مما يقلل من ثبات واستقرار المعلومة والإحساس الحركي للأداء، وذلك يتفق مع ما أشارت إليه "سعاد جبر" (1992) أن التذكر الحركي عمليه تحسن بالمارسة والتدريب، وبلوغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على عدم نسيان المادة المعلمة. (9: 136)، كذلك ما أشار إليه "أحمد فوزي" (1992) أنه كلما زاد احتفاظ المتعلم بما تعلمته كلما زادت قدرته على تذكره.

(51: 1)

ويتبين من جدول (13) وجود فروق ذات دالة إحصائياً في متغير مستوى الأداء المهارى بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف ، حيث كانت نسبة التغير (8.309)، وقد يرجع ذلك إلى أنه حدث فقد في بعض المتغيرات وكان أغلبها لصالح قبل التوقف وهذا الفاقد أدى إلى هبوط ملحوظ في مستوى الأداء بين قبل التوقف وبين بعد التوقف الثاني وذلك يبين أن الأداء لم يصل إلى مرحلة الإتقان والتثبيت (الآلية) والتي عندنا يصل إليها المتعلم يحتفظ بالمهارة ويصل لمستوى الكفاية ولا يحدث عنده فقد في متغيرات الأداء في هذه الفترة المحدود، وأنه

في بداية التعلم قد لا يحدث التوافق العضلي العصبي بشكل دقيق، كما يحدث تذبذب في بذل القوة والسرعة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد عثمان" (1994) أنه في بداية التعلم لا يحدث التوافق العضلي العصبي بالشكل الدقيق، كما تتميز هذه المرحلة بالذبذب وعدم الثبات في بذل القوة والسرعة. (19: 138: 140)، كما يتفق مع ما أشارت إليه "سعاد جبر" (1992) أن التذكر الحركي عملية تحسن بالممارسة والتدريب، وبلغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على عدم نسيان المادة المعلمة. (9: 136)

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- لحظة ارتكاز قدم الإرقاء:

- توجد اختلافات في نسبة الفاقد في التعلم في الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم بين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الأول.

2- لحظة وضع الكفين على الأرض:

- توجد اختلافات في نسبة الفاقد في التعلم في متغير الإزاحة الرأسية لمركز ثقل الجسم بين قبل التوقف وبعد التوقف الأول لصالح قبل التوقف، وبين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف.

3- لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم:

- توجد اختلافات في نسبة الفاقد في التعلم في متغير الإزاحة الرأسية لمركز ثقل الجسم بين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف.

4- لحظة لمس الأرض:

- توجد اختلافات في نسبة الفاقد في التعلم في متغير الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم بين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الثاني، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثاني لصالح بعد التوقف الثاني.

- توجد اختلافات في نسبة الفاقد في التعلم في متغير مستوى الأداء المهارى بين قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف.

ثانياً : التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:

- الاهتمام بالمتغيرات التي أظهرت فروق ذو دلالة إحصائية بسبب فترات التوقف خلال تعليم وتدريب مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
- تركيز المدربين بعد عودة اللاعبة من الإنقطاع عن التعلم على النواحي التي تأثرت بالانقطاع، في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
- يمكن تطبيق هذه الدراسة في المهارات المختلفة في إيجاريات الجمباز الأرضي والأجهزة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته. (1992م)
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (1995م)
- ألف حقى (2001م) : علم النفس المعاصر، مركز الإسكندرية للكتاب.
- أميرة محسن إبراهيم محمد (2013م) : تدريبات نوعية مختارة على أساس بيوكلينماتيكي لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000م) : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- جمال محمد علاء الدين، وناهد انور الصباغ (2007م) : الأسس المترولوجية لتقدير مستوى الأداء البدني المهارى والخططى للرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- خديجة يوسف أبو خريص (2008م) : العلاقة بين الذاكرة الحركية قصيرة المدى والمؤشرات الكينماتيكية المعززة لأداء بعض الحركات الغذفية،

رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

8. **ريم محمد الدسوقي** : تأثير برنامج (تعليمي - تدريسي) للتدريبات المشابهة للأداء على درجة الجملة الإيجابية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في الجمباز تحت 7 سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
9. **سعاد محمد جبر** : أثر استراتيجيات التدريس المختلفة على التذكر الحركى في كرة اليد، بحث منشور، العدد الثاني، المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ينایر.
10. **سعيد عبد الرشيد أحمد خاطر** (2001م) : الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركى لمهارة الشقلبة على جهاز التمرينات الأرضية، العدد الأول، مج 16، مجلة البحوث النفسية والتربية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
11. **سمير الشحات مرسى سالم** (2005م) : أثر تثبيت التعلم على الذاكرة الحركية قصيرة المدى ومستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة لطلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
12. **سيد محمود الطواب** : النمو الإنساني - أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية.
13. **عادل عبد البصير على** : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. **عبد الوهاب محمد كامل** : علم النفس الفسيولوجي ، مقدمة في الأسس السيكوفسيولوجي ، والنيورولوجية للسلوك الإنساني، ط3، مكتبة النهضة ، القاهرة .

15. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ،الطبعة الثانية (2001م) ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
16. محمد حسن علاوى : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ،الطبعة الاولى (1997م) دار المعارف ،القاهرة.
17. محمد حلمى الجنائى : تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي على بعض مؤشرات استيعاب الأداء المهارى لرمي الرمح، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا،.
18. محمد عبد العزيز سلامة : مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي ،الطبعة الاولى (2001م) ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة إسكندرية .
19. محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط2 ، دار القلم للنشر ، الكويت . (1994م)
20. ناهد الصباغ، جمال علاء الدين (1995م) : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
21. وليد سليمان إسماعيل محمود (2005م) : تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنوية من (9:12) سنه (وثب طويل-كرة سلة)، رسالة ماجستير غير منشورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Richard Schmidt.Timothy D.lee: (1999) : Motor control and learning A behavioral Embhasis, Human kinetics,.

تأثير استخدام الفوم رولينج على بعض التغيرات البدنية للسباحين

الناشئين

*أ.د/ عبدالحليم مصطفى عاكاشة

**أ.د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر

***د/ نرمين إبراهيم جاويش

****أ/ عبدالوهاب محمد عبدالعزيز حامد

مقدمة البحث:

يرى حسن الوديان (2013) أن السرعة في السباحة هي مجموعة المكونات الوظيفية لجسم السباح والتي تمكنه من الأداء الحركي والانتقال لمسافة معينة في أقل زمن ممكن ويمكن تقسيم تمرينات السرعة إلى قسمين تبعاً لأهدافها كالترينات الموضعية والترينات الشاملة وكذلك تقسم تمرينات السرعة تبعاً للوسط الذي تؤدي فيه، أرضية ومائية.(2: 109)

ويشير جيبوا كول Gibwa Cole (2018) إلى أن الافراج عن العضل الليفي الذاتي مع أدوات مثل الفوم رولينج (الأسطوانة الرغوية) شائعاً بشكل متزايد لعلاج مناطق تقييد العضلة الليفية ذاتياً والتأثير الإيجابي على الأداء الرياضي.(23:194)

كما تشير دراسة سامانثا ن. مادوني ، بابلو ب. كوستا ، جاريد دبليو كوبورن وأندرو Galpin Samantha n. Madoni, Pablo B. Costa, Jared W. Coburn& جالبين Andrew J. Galpin (2018) أن الفوم رولينج FR قد يكون مفيداً في زيادة المرونة دون rotational أن ينتج عنها انخفاض في نسب الوظيفة وقد تكون مفيدة لزيادة نطاق حركة الدوران (ROM)motion range للرياضي أو إعادة التأهيل لزيادة المرونة عند المقارنة مع طرق أخرى.(33:1829)

* أستاذ الإصابات الرياضية - رئيس قسم علوم الصحة - عميد كلية التربية الرياضية - جامعه كفر الشيخ.
** أستاذ التدريب الرياضي (رياضات المائية) - رئيس 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.

مشكلة البحث :

من خلال العمل في مجال تدريب السباحة في الأندية المختلفة تلاحظ الآتي:

1. عدم اهتمام معظم المدربين بالتدريبات الأرضية، فلا يحظى السباحون على تمارين خاصة تساعد في تطوير أدائهم على المستوى البدني وأدائهم داخل الماء.
2. عدم استخدام الفوم رولينج كأداة للتدريبات الأرضية على الرغم أنها وسيلة أصبحت واسعة الانتشار للحصول على الاسترخاء وتحرير العضلات.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى يهدف هذا البحث التحقق من تأثير استخدام الفوم رولينج على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (مرونة، رشاقة، قوة، سرعة).

أهمية البحث :

من المتوقع أن يحقق البحث إفادة ترجع للأهمية التالية:

1. أهمية نظرية: من خلال إلقاء الضوء على كل ما يتعلق باستخدام الفوم رولينج بالبرامج التدريبية للرياضيين.
2. أهمية تطبيقية: سوف يفيد البحث الحالي كل من:
 - أ. السباحين الناشئين من حيث توفير برنامج للتمرينات المتنوعة والمخطط لها جيداً.
 - ب. مدربى السباحة من حيث تقديم برنامج بناء لارتقاء بفرقهم لتحقيق الطموح المنشود.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الفوم رولينج : foam rolling

يعرفها بيريسفورد (Beresford 2019) (الاسطوانة الرغوية) عبارة عن قطعة من الفوم الخفيف الوزن على شكل اسطواني بأحجام ودرجات مختلفة وهي أداة للتخلص من الألم الليفي العضلي ذاتية الاستخدام (SMFR).

المتغيرات البدنية Physical Variables

يعرفها محمد عبد الحليم، وفؤاد طارش، وعباس سرحان (2016) بأنها تلك المتغيرات المعبرة عن الخصائص الجسمية المرتبطة بأداء جزء من أجزاء الجسم. (ص 36)
السباحين الناشئين:

يعرف الباحثون السباحين الناشئين إجرائياً "بأنهم" الصغار من البنين الذين تبلغ أعمارهم 15 سنة من يمارسون إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي والتي قد تحدث عنها تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

الإطار النظري:**ماهية الفوم رولينج FOAM-ROLLER**

يعرفها كرافيه (2016) في دراسته النقدية للدراسات التي قام بها طلاب المعهد الإقليمي للتدريب في مهن اعادة التأهيل بفرنسا بأن الفوم روлер FOAM-ROLLER (FR) أو الأسطوانة الرغوية هي تقنية تحرير ذاتي عضلي، تشير نجاء نورالدين (2018) إلى أن أسطوانة الفوم (Foam Roller) رغم بساطتها وسهولة التدريب عليها إلا أنها علم قائم بذاته، فهي تعتبر الأداة المثالية لتحسين المرونة لعملها بشكل مباشر على تنشيط اللفائف Fascia ، فهي أداة سحرية لسرعة استعادة الاستئفاء والتدعيم العضلي وبالتالي تحسين الأداء الرياضي.

طبيعة استخدام الفوم رولينج FOAM-ROLLER

أشارت بوشونج (2011) إلى استخدام الفوم رولينج من خلال تقنية تشبه التدليك الذي يتحرك فيه المستخدم أو ينزلق عبر الأنسجة، كما أشار فيجوتسكي، وليهمان، وكونتيراس، وبيردسلி، وشونج، وفيير (2015) Vigotsky, Lehman, Contreras, (2015) Beardsley, Chung & Feser إلى أن درجة الفوم رولينج تقوم على الاستلقاء على الأرض، مع وضع الفوم رولينج بين الجسم والأرض. يتم الضغط على الفوم رولينج على مجموعة العضلات التي يتم يتناولها، ثم يتم تحريك الجسم ذهاباً وإياباً فوقها، وبالتالي "يتدحرج" على طول الأرض، يتم استخدام إيقاع متساوي، مع حركات بطيئة في كل اتجاه.

وهو ما أيده كرافيفيه (2016) Xavier من حيث قيام الفرد بوضع سطح الجسم ليتم معالجته على الأسطوانة ومن خلال الحركة ذهاباً وإياباً يحرك الجلد والأنسجة الكامنة، ويمكن أن تختلف القوة التي تمارس على الجهاز أيضاً في بعض الحالات، يتم استخدام وزن الجسم فقط وفي استخدامات أخرى يتم عن طريق إضافة الجزء المقابل من الجسم من أجل زيادة الحمل. وهو ما يرتكز مباشرة على الجزء الملمس من الجسم لقطر FOAM-ROLLER ، كما لاحظ كول (2018) Cole أن كلاً من كثافة الأسطوانة والتقنية الفردية تحدد مقدار الضغط المطبق على الأنسجة، عدم وجود تأثير لاستخدام الفوم رولينج منخفضة الكثافة على نطاق الحركة ROM ، وبالتالي قد لا تكون قد أدخلت ضغطاً كافياً على الأنسجة لإحداث أي تغيير.

أهمية الفورلينج:

يرى فيجوتسي، وآخرون (2015) Vigotsky, (et al) إلى أن درفلة الفوم رولينج بمعنى تدحرج الفوم رولينج هو شكل شائع من الإفراج الليفي العضلي عن العضل والذي غالباً ما يستخدمه هواة اللياقة البدنية والرياضيون قبل التمرين بهدف تحسين المرونة أو بعد التمرين بهدف تقليل وجع العضلات وتعزيز التعافي بشكل أسرع.

كما تشير دراسة فليكنشتاين، وويلك، وفوجت، وبانزر (2017) Fleckenstein, Wilke, Vogt & Banzer إلى أن الاستجابة للفوم رولينج (درفلة الرغوة) يمكن أن تكون متنوعة وفردية، على الرغم من أنها غير مهمة بشكل عام، إلا أن أحجام التأثير الكبيرة تشير إلى أن الفوم رولينج يمكن أن تكون فعالة للعديد من الأفراد لمنع أو تجديد التعب العضلي بعد الرياضات الجماعية.

الفوم رولينج والإفراج الليفي العضلي الذاتي Self-Myofascial Release يشير فيجوتسي، وآخرون (2015) Vigotsky, (et al) إلى أن الإفراج العضلي الليفي عن العضل هو ببساطة تلك الفئة من تقنيات إطلاق العضلة الليفية التي يتم إجراؤها بواسطة الفرد نفسه، والتي تتطوّي على استخدام أداة مثل الفوم رولينج، وأنهم ربما سيشتّرون في نفس الآليات. التي تربط تغييرات الإفراج الليفي العضلي والإطلاق الذاتي لليف العضلي في التدليك الذاتي العضلي للفافة بمساعدة الأدوات.

ويصف **كلينجينبيرج (2017)** اللفافة بأنها ورقة من النسيج الضام تغطي وتربط أنسجة الجسم الناعمة معًا، نتيجة للجفاف وإصابات العضلات، التصاقات ليفية يمكن أن تتطور، والتي يمكن أن تمنع ميكانيكا المفاصل العادي بسبب فقدان تمدد اللفافة، وفي الآونة الأخيرة تم استخدام تقنية جديدة نسبيًا تُعرف بإفراج اللفافة العضلية الذاتية self-myofascial release (SMR) لعلاج هذه القيود الليفية العضلية.

المتغيرات البدنية Physical variables

المرنة Flexibility : يعرفها أنها "أحد الصفات البدنية المهمة وذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج إلى مدى واتساع في حركة المفاصل" (علي الهرهوري ، 1994 ، ص 30)

الرشاقة Agility : يعرفها مفتى ابراهيم (2010) بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ". (ص 55)

القوة العضلية Muscular Strength : يؤكّد محمد صبحي حسانين، وأحمد كبرى (1998) أن هناك تشابه كبير بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حيث يكون هدف القوة الانفجارية انتاج اقصى قوة في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة، ومن هنا تم تعريفها بأنها "قدرة العضلات على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت" ، كما يشير عبدالرحمن بشير (2012) إلى القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) بأنها هي عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة، أيضًا عرفت في موضع آخر بأنها "القدرة على تحقيق أقصى قدرة من القوة في اقل زمن ممكن، لذا تسمى أيضًا بالقدرة العضلية" ، أنه وعلى الرغم من أن العديد من المراجع تنظر إلى القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية نفس الاتجاه، إلا أن هناك اختلاف بسيط في الشدة المستخدمة.

السرعة Speed : هي "القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في اقل زمن ممكن". (إبراهيم سلامة ، 2000 ، ص 247)

الفوم رولينج في الاحماء :

يعرف محمد أبو عودة (2009) الإحماء بأنه اعداد العضلات والأجهزة الحيوية وتهيئتها بتمرينات وأنشطة كتمهيد يسبق البدء بأي نشاط بدني، كما توصل كلاً من بيكوك، وكيرين، Paacock, Krein, Silver, Sanders, & (2014) وسيلفر، وساندرز، وكارلوويتز (2014) أن الفوم رولينج بالإضافة إلى ديناميكية الإحماء أدى إلى تحسين أداء الاحماء من حيث تجديد وتحسين القوة، وخففة الحركة، والسرعة بالمقارنة مع الأحماء الديناميكي فقط وعدم جمع إفراج العضلي الذاتي SMR مع الأحماء الديناميكي DYN بنسبة تحسن يتراوح بين 7-4 %، لذلك فإن إدراج الفوم رولينج لتحسين الإفراج الليفي العضلي والدورة الدموية، مع الاحماء الديناميكي مفيد في التحسينات الشاملة في الأداء الرياضي.

ويرى هل (2015) أن الفوم رولينج تدعم الاحماء لتعزيز الأداء؛ الاحماء الذي يتكون من التمدد الديناميكي والنشاط أساساً من خلال آثاره على المرونة مع الحفاظ على انقباض العضلات، كما توصل فيجوتسكي، وآخرون Vigotsky,(et al) (2015) إلى أنه يمكن استخدام الفوم رولينج لزيادة المرونة مباشرة قبل تدريب المقاومة أو جلسات ممارسة الرياضة، كما ان المدربين بدأوا الآن في استخدام الفوم رولينج إما كإجراء إضافي، من أجل ضمان تحقيق (ROM) نطاق حركة الدوران للحركة المطلوبة.

ويرى كلاً من أرتاشو، ولاكوبيل، وجيلهم rtacho, Lacourpaille & (2017) Guilhem أن من آثار الاحماء السلبي والنشاط تحسين الإجراءات التي تهدف إلى الحد من خطر الإصابة وأن ادراج الفوم رولينج في روتين بداية الاحماء أي قبل المهام النشطة على أداء العضلات.

وترى نجلاء نورالدين (2018) أن أداة أسطوانة الفوم تعتبر من الأدوات الرئيسية التي تستخدم في الطب العلاجي البديل، وذلك لقدرتها على تحرير اللفائف العضلية ذاتيا-Self-Myofascial Release من القيود والصدمات التي تتعرض لها من ممارسة التدريبات الرياضية، بالإضافة إلى قدرتها على تقليل زمن استعادة الاستشفاء لدى اللاعبين.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

1- دراسة: رشا رائد حامد، منتهى محمد مخلف (2018): بعنوان تأثير تمرينات الفوم رولينج في المدى الحركي لمطاطية العضلات للنساء بعمر 30-35 سنة، وهدفت إلى إعداد تمرينات باستعمال أداة (الفوم رولنك) ومن ثم التعرف على تأثير تلك التمرينات في المدى الحركي لمطاطية العضلات العاملة، عينة الدراسة (12) مشتركة وبنسبة (35%) من المجتمع الكلي، المنهج المستخدم: المنهج التجاري، النتائج أن تمرينات التمطية باستعمال الفوم رولينج أثرت بشكل إيجابي في مطاطية العضلات العاملة والمدى الحركي لدى المجموعة التجريبية، أفضل من تمرينات التمطية الاعتيادية بدون أداة الفوم رولينج لدى المجموعة الضابطة.

2- دراسة: نجلاء البدرى نورالدين (2018) بعنوان تأثير تدريبات المرونة بالمقواومات (Ki-Hara) بمساعدة أسطوانة الفوم (Foam Roller) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة عدو 100 م حواجز، هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات المرونة بالمقواومات (Ki-Hara) معاً بمساعدة أسطوانة الفوم (Foam Roller) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة 100 م حواجز، عينة الدراسة: تم اختيار 10 لاعبات عدو 100 م حواجز، المنهج المستخدم المنهج التجاري، توصلت الدراسة إلى أن مرونة الكتف ثني، مرونة الكتف مد، مرونة العمود الفقري ثني، مرونة العمود الفقري مد، مرونة ركبو ثني، مرونة قدم ثني، مرونة قدم مد، زمن التسارع (10 م)، زمن رد الفعل لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين 13% لمتغير المستوى الرقمي لعدو 100 م حواجز كحد أدنى إلى 28.79% لمتغير مرونة العمود الفقري مد كحد أعلى.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

1- دراسة: هايلي، وإلهاتفيلد، وبلانبييد، ودورفمان، وريب (2014) The Effects Of Myofascial Release With Foam Rolling On Performance of the Foam Rolling في الإفراج الليفي العضلي على الأداء، العينة ستة وعشرون (13 رجلاً و13

امرأة) الأفراد الأصحاء في سن الشباب، المنهج المستخدم المنهج التجاري وتوصلت النتائج إلى أن التعب بعد ممارسة الرياضة بعد الفوم رولينج كان أقل بكثير من التعب بعد الأداء باستخدام الألواح الخشبية، انخفاض الشعور بالتعب قد تسمح للمشاركين بتمديد الوقت وحجم التمرين، والتي يمكن أن تؤدي إلى تحسينات في الأداء، لم يكن للفوم رولينج أي تأثير على نوعية الأداء.

2- دراسة: جونكر، ستو جي جي إل (2015) **Junker & Sto" GGL (2015)** بعنوان **Foam Roll As A Tool To Improve Hamstring Flexibility** بيان أثر استخدام الفوم رولينج لتحسين مرونة أوتار الركبة وفعاليتها على الأنسجة الرخوة التمدد، عينة الدراسة 40 من الذكور الأصحاء (العمر: 17-47 سنة) بشكل عشوائي، المنهج المستخدم: المنهج التجاري، النتائج: ظهر مزيد من التحسينات في المجموعة التي استخدمت الفوم رولينج **Foam** كأداة فعالة لزيادة مرونة أوتار الركبة في غضون 4 أسابيع.

3- دراسة بوشيل، دوسون، ويستر (2015) **Bushell,Dawson& Webster (2015)** بعنوان: **Clinical Relevance Of Foam Rolling On Hip Extension Angle In A functional Lunge Position** هدفت الدراسة إلى فحص فعالية الفوم رولينج على زوايا تمديد عضلات الفخذ في موقف اندفاع ديناميكي، المنهج المستخدم: المنهج التجاري، النتائج أشارت إلى أن خلصت إلى أن الفوم رولينج مفيد، بموضوعية وذاتية، لزيادة نطاق الحركة.

الاستفادة من الدراسات السابقة

أعانت الدراسات السابقة الباحثون على اختيار موضوع البحث، تحديد مشكلة البحث، اختيار المنهج العلمي المناسب، اختيار عينة الدراسة وحجمها، التعرف إلى الأدوات المناسبة للدراسة، الاستفادة من النتائج المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية، الاطلاع على الإطار النظري للدراسات والاستفادة منه لوضع الخطوط العريضة للدراسة، التعرف إلى أنساب الأساليب والمعالجات الاحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي في جمع المعلومات والبيانات عن أداة الفوم رولينج

واستخداماتها وأنواعها، استخدم المنهج شبه التجريبي لدراسة تأثير الفوم رولينج على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد السباحين (32) تم تقسيمهم إلى: مجموعتين (ضابطة - تجريبية) بواقع (12) سباح ناشئ لكل مجموعة وتم استبعاد عدد (2) سباحين، كما بلغ عدد قوام سباحي الدراسة الاستطلاعية (8 سباحين).

شروط اختيار العينة:

1. أن يكون الناشئ مقيد كسباح بالاتحاد المصري للسباحة .
2. تفهم وموافقة إدارة النادي ل توفير كل التسهيلات وتذليل العقبات والتي قد تواجه الباحثون.
3. موافقة أولياء أمور العينة على الاشتراك في تنفيذ البرنامج.
4. لا يقل العمر التدريبي عن 3 سنوات.
5. الانتظام في التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي واستبعاد السباحين الغير منتظمين.

وسائل جمع البيانات:

المراجع الدراسات المرتبطة بالبحث:

تتلخص وسائل جمع البيانات التي استعان بها الباحثون في تنفيذ هذا البحث في الكتب والمراجع العلمية -الدراسات العلمية السابقة _ المجلات العلمية المتخصصة _شبكة المعلومات الدولية الانترنت من خلال المواقع المتخصصة في السباحة.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون القياسات والاختبارات الموضحة بجدول (1) الآتي

جدول (1)

يبين القياسات والاختبارات المستخدمة في القياسين القبلي البعدي

المصدر	الأدوات والأجهزة	القياس	الإجراءات	الاختبار	المتغير	الاختبارات
	—	السنة	—	الإختبارات الإشراعية	السن	أ- متغيرات النمو
علوي، محمد نصر الدين (رضوان، 2001)	وزن طبي	يتم قياس وزن الجسم لأقرب كجم	يقف اللاعب وجسمه جاف وهو يرتدي مايكرو ويكون عاري القدمين	الوزن	الوزن	
(محمد حسن الدين)	رستاميتير	يتم قياس طول الجسم لأقرب سـم	جهاز الرستاميتير، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله 250 سم بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل.	الطول	الطول	
الكلية الأمريكية للطب لاختبار الرياضي ممارسي. المبادئ طبية، صفة، جهوية Lippincott Williams and Wilkins: 2006: Philadelphia		يتم قياس المسافة الدنيا بين أطراف الأصابع في اليد اليمنى واليسرى. ويسجل أي تداخل كذلك.	لاختبار مرونة الكتف الأيسر، يرفع الذراع الأيمن بشكل مستقيم لأعلى، ثني المرفق الأيمن ويسمح براحة اليد اليمنى بالجزء الخلفي من الرقبة وإلقاءها أسفل الظهر وبين ريش الكتف، الوصول إلى الخلف باليد اليسرى بحيث تقع ظهر اليد في منتصف الظهر، ثم تحرير اليد اليمنى إلى أسفل واليد اليسرى في محاولة لمس أصابع كلتا اليدين والقياس، ثم تبديل اليدين لإجراء الاختبار على الكتف المعاكس	مرونة الكتف ثني	مرونة	ب- المتغيرات المبدئية

<p>(عبدالمجيد سعدي، 2015، ص 65)</p> <p>(أليبي السيد فرات، 2003، ص 294)</p> <p>محمد صبحي حسينين، 2004 : 363 : 364</p> <p>(سعدي عبد المجيد، 2015 ، ص 64)</p>	<p>صندوق الخشبي، مسطرة متر جة</p> <p>الرسامين</p> <p>تتابع إيقاف - قمع</p> <p>ساعة إيقاف - قمع</p>	<p>مستويات اختبار ثني الجزء من الوقوف</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>النتيجة</th> <th>التفصير</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>متاز</td> <td>18 سم فأكثر</td> </tr> <tr> <td>متواسط</td> <td>13 سم</td> </tr> <tr> <td>ضعيف</td> <td>8 سم</td> </tr> </tbody> </table> <p>تقاس الزاوية المحصورة بين الخط الواصل بين مفصل الورك ومفصل الركبة والخط الواصل بين مفصل الورك ومفصل الكتف، يقاس المسافة ما بين أطراف الاصابع وعقب القدمين ويسجل أفضل الارقام ل 3 محاولات متالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.</p> <p>مستوى اختبار السرعة 33</p> <p>3 ثانية و 00 جزء بالمائة فائق = متاز</p> <p>3 ث و 78 - 4 ث و 21 جزء = متواسط</p> <p>4 ث و 2 جزء بالمائة فأكثر = ضعيف</p>	النتيجة	التفصير	متاز	18 سم فأكثر	متواسط	13 سم	ضعيف	8 سم	<p>يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقطة ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثنى الجزء للأسفل ببطء محاولا تحقيق أقصى مدى ممكنا من الثني للأسفل</p> <p>يرقد المختبر على الظهر وذلك على الأرض أو بساط بحيث يكون الوجه لأعلى والراس للخلف، يقوم المختبر بالدفع لأعلى بجسمه مع ثني الظهر أثناء المشي بالدين والأرجل ويحاول أن يقربهما من بعض بقدر الامكان.</p> <p>اختبار العدو 30 متر</p> <p>يقف المختبر خلف الخط الأول، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، ويحسب زمن المختبر بدء من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث (30) متراً</p> <p>اختبار العدو 33 متراً</p> <p>يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية</p>	<p>مرونة العمود الفقري</p> <p>مرونة العمود الفقري مد</p> <p>السرعة الافتالية</p> <p>السرعة الفصوصى</p>
النتيجة	التفصير											
متاز	18 سم فأكثر											
متواسط	13 سم											
ضعيف	8 سم											

<p>(حنفي محمود مختار، 1997، ص 231)</p>	<p>ساعة إيقاف</p>	<p>يسجل زمن كل محاولة على حده ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن عدو 30 م في 5 مرات.</p>	<p><u>30 متر في 5 مرات</u> يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالوقوف خلف البداية من وضع البدء العالي، مع اعطاء إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة لمسافة 30م حتى خط النهاية، يكرر هذا الاختبار 5 مرات ويعطي اللاعب فترة راحة مقدارها 30 ث بين عدو كل مرة والآخر.</p>	<p>تحمل السرعة</p>	
<p>(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 87:86)</p>	<p>كرة طيبة (3كم) - مقدار سوبيدي</p>	<p>يعطي المختبر 3محاولات متتالية، يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء، عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلاً منها. درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة 15سم <u>درجة المختبر هي:</u> درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.</p>	<p>يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجزء ملائقاً حافة الكرسي. - يوضح حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق حكمه وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين. - تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.</p>	<p>اختبار دفع كرة الطيبة</p>	
<p>(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 78:76)</p>		<p>لكل المختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب لة درجة أحسن هذه المحاولات. <u>المرجحة بالذراعين</u> للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكوتشي او عاري القدمين.</p>	<p>يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متبعاً دたان قليلاً ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشطاً القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والدفع بالقدمين مع مردحة الذراعين للأمام، يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب، يؤخذ الارتفاع بالقدمين معًا وليس بقدم واحدة، يسمح بالاحماء قبل أداء الاختبار، يجب تجنب السقوط لخلف قدر الامكان.</p>	<p>اختبار الواثب العريض</p>	

(محمد صبحي حسانين، 2003، ص 250)	<p>يجب المرور على جميع المراحل السابق ذكرها في موصفات الأداء، يجب عدم التوقف للراحة أثناء أداء الاختبار يسجل للمختبر عدد مرات الأداء الكاملة في الثلاثين (30) ثانية.</p>	<p>الهبوط إلى وضع القرفصاء مع وضع الكتفين على الأرض باتساع الصدر، على أن تكون الذراعان خارج الرجلين. قذف الرجلين خلفاً للوصول إلى وضع الانبطاح المائل، مع ملاحظة أن يكون الجسم على استقامة واحدة. ثم العودة إلى وضع القرفصاء. ثم الوقف يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن في ثلاثين (30) ثانية.</p>	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة
---------------------------------	--	---	----------------------------------	---------

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبارات) دلالة الفروق الاحصائية، النسب المئوية، ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات، نسبة التحسن.

عرض النتائج

توجد فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (مرنة، رشاقة، قوة، سرعة).

للتتحقق من صحة الفرض قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (مرنة - رشاقة - قوة - سرعة) كما يتضح من الجدول رقم (2) الآتي:

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية $N = 12$

نسبة التحسن %	قيمة t	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
4%	1.92*	1.58	4.122	40.9	5.85	42.5	سم	اختبار الكوبري
12.30%	-5.0*	-.83	1.24	7.58	1.28	6.75	سم	اختبار الخلفية

العدد الثالث - الجزء الثاني	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	يوليو 2021م
18.76%	-1.82*	مرونة الكتف الأيمن
36%	-2.5*	مرونة الكتف الأيسر
2%	4.22*	تحمل السرعة
8.5%	5.54*	السرعة القصوى
10%	2.4*	السرعة الانتقالية
12%	2.12*	قوة الذراعين
23.6%	-8.1 *	قوة الفخذين
8%	-5.3*	الرشاقة

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

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى 0.05 فى المتغيرات البدنية (اختبار الكوبى، اختبار الخلفية، مرونة الكتف الأيمن، مرونة الكتف الأيسر، تحمل السرعة، السرعة القصوى، السرعة الانتقالية، قوة الذراعين ، قوة الفخذين ، الرشاقة) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة $(1.92, 5.0, 1.82, 2.5, 4.22, 5.54, 4.26, 2.4, 2.12, 8.11, 5.3)$ أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.80) عند مستوى 0.05 ، كما يوضح أيضًا نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى والتي انحصرت بين $(23.6\%, 5.3\%)$.

مناقشة نتائج الفروض:

بناء على فرض توجد فروق ذات دلالة إحصائية للفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (مرونة، رشاقة، قوة، سرعة)، يقبل الباحثون الفرض مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في حدوث تتميم واضحة بالمتغيرات محل البحث وهو ما يرجعه الباحثون إلى أن البرنامج تتبع من حيث التمرينات التي شملت معظم العضلات العاملة، وهو ما اتفقت معه دراسة دراسة فيلبس (2017) Phillips والتي أكدت على أن زيادة استخدام القوم رولينج يزيد من المرونة ونطاق حركة الدوران ROM بدرجة أكبر، وكذلك دراسة بوجوسزيوسكي، وفالكوسكا، وأدامسيك، وبيلوسزوسكي (2017) Boguszewski، Falkowska, Adamczyk & Białoszewski والتي أشارت نتائجها إلى ارتباطات موجبة معنوية بين نتائج الحركة الوظيفية، كما اتفقت مع دراسة ميلر، وكونستا، وكوبورن، وبراون

Miller, Costa, Coburn1 & Brown (2019) أشارت إلى أن الفوم رولينج تساعد في تقليل مشاعر التعب والقلق لدى الرياضيين الذين يعانون من التوتر السايفي للمنافسة، كما ثبت أنها تزيد من نطاق الحركة (المرنة) وزيادة الأداء اللاحق في اختبارات القفز العمودي وسرعة الركل وسرعة العدو وخففة الحركة.

الاستنتاجات:

أدت تمارينات الفوم رولينج إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية (مرنة، رشاقة، قوة، سرعة) للسباحين الناشئين.

الوصيات:

1. استخدام الفوم رولينج في تمارينات الإحماء للسباحين الناشئين.
2. الاهتمام بالتدريبات الأرضية باستخدام الفوم رولينج والتي تحسن من المرنة وتجنب السباحين الناشئين عواقب التعب العضلي.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم أحمد سلامة (2000) : المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية، ط1، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
2. حسن محمود الوديان (2013) : تأثير استخدام تدريبات القوة والمقاومة وطريقة الدمج داخل الماء على تطوير السرعة للسباحين ، بحث، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثامن والعشرون ، العدد الثالث.
3. حفي محمود مختار (1997) : كرة القدم للناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي.
4. رشا رائد حامد، منتهى مخلف : تأثير تمارينات الفوم روونك في المدى الحركي لمطاطية العضلات للنساء بعمر 30-35 سنة، بحث ، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضية ترقى المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم) ، العراق، ديالى - 4:5 نيسان 2018.
5. عبد الرحمن محمد عبدالهادي : بناء بطاقة اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، كلية الدراسات العليا - فلسطين.

6. عبدالمجيد سعدي (2015) : تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعب كرة اليد، رسالة ماجستير غيرمنشورة، معهد العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية، تدريب الرياضي، البويرة، الجزائر.
7. علي صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي. ط 1. بنغازي، دار الكتب الوطنية. (1994)
8. الكلية الأمريكية للطب (2006) : المبادئ التوجيهية ACSM لاختبار ممارسة وصفة طيبة، Lippincott Williams and Wilkins: Philadelphia
9. ليلى السيد فرات (2003) : القياس والاختبارات في التربية الرياضية، الطبعه الثانية، مصر، مركز الكتاب للنشر .
10. محمد صبحي حسانين (2003) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
11. ————— (2004) : القياس والتقويم فى التربية البدنية، الجزء الأول، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001) : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي.
13. محمد حسين عبد الله أبو عودة (2009) : فاعلية برنامج تدريسي مقترن لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، كلية التربية - قسم المناهج وطرق التدريس - غزة.
14. محمد صبحي حسانين، وأحمد كبرى (1998) : موسوعة التدريب الرياضي. مصر - دار الكتاب للنشر.
15. محمد عبد الحليم، وفؤاد طارش، وعباس سرحان (2016) : أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين - مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA ، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، مجلد 5 ، عدد 1.
16. مفتى إبراهيم حماد (2010) : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
17. نجلاء البدري نورالدين (2018) : تأثير تدريبات المرونة بالمقوامتات (Ki-Hara) بمحضها أسطوانة الفوم (Foam Roller) على بعض المتغيرات البدنية

والمستوى الرقمي لمسابقة عدو 100 م حواجز،
بحث، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية ، العدد
الأول، جامعة سوهاج ، كلية التربية الرياضية .

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية :

18. **Antonio J Morales-Artacho, Lilian Lacourpaille & Gaël Guilhem (2017)** : Effects of warm-up on hamstring muscles stiffness: Cycling vs foam Rolling, Article, Scandinavian Journal of Medicine and Science InSports, 27,(12), DOI:10.1111/sms.12832
19. **Andrew D. Vigotsky, Gregory J. Lehman, Bret Contreras, Chris Beardsley, Bryan Chung & Erin H. Feser (2015)** : Acute effects of anterior thigh foambrolling on hip angle, knee angle, and rectus femoris length in the modified Thomas test Research, Vigotsky et al- PeerJ 3:e1281; DOI 10.7717/peerj.1281
20. **Corey A. Peacock, Darren D. Krein, Tobin A. Silver, Gabriel J. Sanders, and Kyle-Patrick A. Von Carlowitz (2014)** : An Acute Bout of Self-Myofascial Release in the Form of Foam Rolling Improves Performance Testing, Research, International Journal of Exercise Science 7(3) : 202-211,2014 <http://www.intjexersci.com>.
21. **Daniel H. Junker And Thomas L. STO' GGL (2015)** : The Foam Roll As A Tool To Improvehamstring Flexibility , Research , the Journal of Strength and Conditioning Research , National Strength and Conditioning Association , Volume 29 , Number 12.
22. **Dariusz Boguszewski, Magdalena Falkowska, Jakub Grzegorz Adamczyk & Dariusz Białoszewski(2017)** : Influence of foam rolling on the functional limitations of the musculoskeletal system in healthy women , Research Article , Biomedical Human Kinetics, 9, 75–81, 2017, DOI: 10.1515/bhk-2017-0012
23. **Gibwa Cole (2018)** : The Evidence Behind Foam Rolling , Review,Sport and Olympic Paralympic Studies Journal (SOP SJ). <https://www.researchgate.net/publication/32847436>

- 24. Harry Beresford (2019)** : : Everything You Need To Know About Foam Rolling , Research Article, Exercise & Sports Science Australia (ESSA), 05 DEC 2019 , <HTTPS://WWW.ESSA.ORG.AU>
- 25. Hayd'n Hill (HH) (HLLHAY001) (2015)** : : Does Foam Rolling have a Positive Effect on Performance and Recovery from Post Exercise Induced Muscle Damage: A Systematic Review of the Literature to Guide Practitioners on the use of Foam Rolling- Master Dissertation- Prisma-P 2015: elaboration and explanation. BMJ. 2015 Jan 2;349(jan021):g7647.
- 26. Jake Phillips (2017)** : The Effect Of Foam Rolling Duration On Subsequent Power Performance , Masters Thesis ,Ithaca College , New York .
- 27. Jared L. Klingenberg (2017)** : The Acute Effect Vibrating Foam Rollers Have On The Lower Extremities' Ability To Produce Power , Masters theses, EWU Masters Thesis Collection. 467. , Eastern Washington University. <http://dc.ewu.edu/theses/467>.
- 28. Jennifer E. Bushell, Sierra M. Dawson, And Margaret M. Webster (2015)** : :Clinical Relevance Of Foam Rolling On Hip Extension Angle In A Functional Lunge Position , Research , National Strength and Conditioning Association ,Volume 29 ,Number 9.
- 29. Jeremy Ray Bushong (2011)** : : Foam Rolling as a Warm-up: The Effect on Lower Extremity Flexibility Compared to Aerobic and Stretching Protocols , Theses , University of Arkansas, Fayetteville , ScholarWorks@UARK. <http://scholarworks.uark.edu/etd/105>
- 30. Johannes Fleckenstein** : : Preventive and Regenerative Foam

, Jan Wilke, Lutz Vogt & Winfried Banzer (2017)

Rolling are Equally Effective in Reducing Fatigue-Related Impairments of Muscle Function following Exercise ,Research article , ©Journal of Sports Science and Medicine (2017) 16, 474-479 .

<http://www.jssm.org>

31. Kellie c. Healey, Disa I. Hatfield, Peter Blanpied , Leah r. Dorfman, & Deborah Riebe (2014)

: The Effects Of Myofascial Release With Foam Rolling On Performance, Research, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 28 ,Number 1 , National Strength and Conditioning Association.

32. Kelsey L. Miller, Pablo B. Costa, Jared W. Coburn & Lee E. Brown (2019)

: The Effects Of Foam Rolling On Maximal Sprint Performance And Range Of Motion ,Research Study , Journal of Australian Strength & Conditioning., 27(01):15-26, 2019 - ASCA.

33. Samantha n. Madoni, Pablo B. Costa, Jared W. Coburn& Andrew J. Galpin (2018)

: Effects Of Foam Rolling On Range Of Motion, Peak Torque, Muscle Activation, And The Hamstrings-To-Quadriceps Strength Ratios, Research ,Journal of Strength And Conditioning Research ,2018 National Strength and Conditioning Association ,Volume 32 | Number 7 | July

34. Tanguy Xavier (2016)

: Le Foam -Roller Dans L Récupération Du Sportif De Haut- Review - Institut Régional de Formation aux Métiers de la Rééducation et Réadaptation , Pays de la Loire.

التنوع الجيني لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية

لتسابقى 100 متر عدو (دراسة حالة)

* أ. د / إيمان محمد إبراهيم سعيد

** أ.م.د / وحيد صبحي عبد الغفار

*** م.د / أحمد محمد رضا عبدالصمد دراج

**** أ / لوله السيد محمد العزيزى سحلول

المقدمة:

يعتبر الاسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العليا وإرساء قواعد النهضة الرياضية، حيث تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في الميدان العلمي لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فعالية الأداء، وتطويره للمساهمة في الارتفاع ارتفاعاً بمستوى أداء اللاعبين. (1: 8-12)

إن الإمام الوفي بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم الإنسان من حيث علم التشريح الفسيولوجي والبيولوجي والميكانيكية الحيوية .. من المعلومات الأساسية في نجاح أساليب تنمية وتطور الأداء الحركي ويعتبر دراسة البعد الميكانيكي من أهم هذه العلوم لجميع المهتمين بالرياضة، وأن استخدام التحليل البيوميكانيكي للأداءات والمهارات الرياضية هو الطريق العلمي لتطوير الأداء وبرامج التدريب . (2: 87-95)

وتعتبر المسابقات القصيرة من المسابقات التي تأثرت بتطور أجهزة التحليل الحركي وغيرها مما فرضته تكنولوجيا العصر الحديث من تحليل للنسيج العضلي، وتحليل للجينات ..، لأداء الأبطال للتعرف على طرق الأداء الفنية المثالية للارتفاع الجيد ووضع برامج التعليم والتدريب، وهو إن لم يكن اتجاهها جديداً إلا أنه أصبح أكثر وجوباً، مما يؤكد على أهمية هذا الاتجاه.

ومسابقة الـ 100 متر عدو من المسابقات الهمامة حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الانجاز الحركي بالأداة، ليصبح الزمن هو الذي يعبر عن قدرة الفرد على الانجاز الحركي، والذي يحتاج إلى ربط المسار الحركي لأجزاء الجسم خلال الأداء، بهدف توظيف العمل العضلي

* أستاذ ورئيس قسم الباثولوجيا - كلية الطب - جامعة كفرالشيخ.

** أستاذ الميكانيكا الحيوية المساعد ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

*** مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

**** باحثة بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

لإنتاج قوة دفع كبيرة وحركة ذراعين متفقة مع المسار الحركي، دون حدوث مسار مخالف لما هو مطلوب تجميعه من مصادر قوى تؤثر على مقدار محصلة القوى للمجموعات العضلية العاملة. (216، 189 : 5)

وعلى الرغم من مستوى مصر المتواضع في مسابقة 100 متر عدو في الفترة الأخيرة، حيث أن هذا المستوى قد يرجع إلى وجود قصور في أحد الجانبين، جانب التدريب والذي قد يفتقر إلى الأسس العلمية والموضوعية كالإعتماد على النواحي الفسيولوجية أو الميكانيكية وغيرها من الأساليب الموضوعية في وضع برامج التدريب، والجانب الآخر وقد يعد هو الأهم وهو الانتقاء الجيد للاعبين الذي يعتمد على نواحي وخصائص كثيرة ومختلفة منها الانتقاء على أساس التنوع الجيني، حيث أن الانتقاء الجيد للاعبين سيوفر الكثير من الجهد والوقت والمال، وعليه تبرز واضحة نتائج التدريب وتؤتي ثمارها.

لذا يرى الباحثون أن التنوع الجيني لجين ACTN3 وعلاقته بالمستوى الرقمي وبعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبى 100 متر عدو أصبح أمراً ضرورياً في عملية الانتقاء وكذلك توجيه عملية التدريب، مما يؤدي إلى توفير الجهد والوقت كذلك الارتفاع بمستوى الأداء، لذلك اتجه الباحثان إلى محاولة إيجاد العلاقة بين جين ACTN3 بأنواعه وبعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للاعبى 100 متر عدو.

ومن خلال بعض الدراسات التي تمت في هذا الاتجاه كدراسة دراسة محمد حامد محمد (2005) وعنوانها " دراسة تحليلية دور الهندسة الوراثية في المجال الرياضي" ، ودراسة يانج وأخرون al Yang N, et (2003) (18)، وموضوعها "ارتباط النمط الجيني ACTN3 مع الأداء الرياضي البشري المميز" ، دراسة أيات يحيى عبد الحميد (2008) (3) وموضوعها "دراسة تحليلية دور جين ACTN3 في بعض الأنشطة اللاحوائية والهوائية كأحد محددات الانتقاء الرياضي" ، دراسة بروس وأخرون al Broos et (2006) (12) وموضوعها " جين ACTN3 كدليل للسرعة في ألياف العضلات البشرية" ، ودراسة إينون وأخرون Eynon N, et al (2009) (13) وموضوعها " تعدد الأشكال ACTN3 R577X لدى رياضي المستوى العالى للإسرائيلىين"

ومن خلال المسح المرجعي لم تطرق أي من الدراسات السابقة أو المراجع العلمية إلى التعرف على علاقة الكينماتيكا الزاوية والتتوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو، مما دعا الباحثون إلى إجراء: " الكينماتيكا الزاوية والتتوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو" ومن العرض السابق يتضح لنا ضرورة الانتقاء على الأسس العلمية التي تشمل النواتج الوراثية والجينية والبيوميكانيكية ولذا يرى الباحثون أن عملية الانتقاء لا بد أن تتم وفق نظام علمي يشمل جوانب مختلفة كالجوانب البيوميكانيكية والجينية، ومن هنا يعتبر هذا البحث هو محاولة من الباحثون للتعرف على خصائص الكينماتيكا الزاوية والتتوع الجيني لجين ACTN3 RR_{sxx} للاعبين الأبطال في مسابقة 100 متر عدو، كدراسة حالة للاستناد إليها في انتقاء الناشئين، وكذلك في وضع البرامج التعليمية والتدريبية، وأن التتوع الجيني ACTN3 RR_{Kxx} وبعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية وعلاقة كل منها بالمستوى الرقمي للاعبى 100 متر عدو أصبح أمراً ضرورياً في عملية الانتقاء وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء للاعبى عدو المسافات القصيرة، لذلك اتجهت الباحثون إلى محاولة التعرف على التتوع الجيني لجين (ACTN3 RR.xx) وخصائص الكينماتيكا الزاوية للاعبى 100 متر عدو.

هدف البحث:

التعرف على التتوع الجيني لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 100 متر عدو كدراسة حالة ، ويتحقق ذلك من خلال:

- التعرف على بعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 100 متر عدو.
- التعرف على التتوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو.

فرضيات البحث:

- توجد علاقة بين التتوع الجيني لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 100 متر عدو.

- توجد علاقة بين التتوع الجيني لجين ACTN3 والمستوى الرقمي لمتسابقى 100 متر عدو.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً ل المناسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعدهم ستة (6) لاعبين، تم توزيعهم كالتالي: عدد ثلات (3) لاعبين للتجربة الإستطلاعية وهم أفضل لاعبين بنادى كفر الشيخ والمسجلان بالإتحاد المصرى لألعاب القوى، وكلا منهم يشارك فى بطولات الجمهورية، وعدد ثلات (3) لاعبين للتجربة الأساسية وهم أفضل ثلات لاعبين على مستوى الجمهورية من حيث المستوى الرقمى والمسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى وتم إجراء عدد (2) محاولة لكل لاعب طبقاً للقانون الدولى لألعاب القوى.

أدوات وأجهزة جمع البيانات:

تم استخدام أدوات خاصة بالتصوير والتحليل الحركى، القياسات الخاصة بتحليل جين ACTN3 ، وأدوات وأجهزة خاصة بمسابقة 100متر عدو وبعض القياسات الأنثروبومترية.

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عدد (3) لاعب من خارج عينة البحث وذلك في يوم الخميس الموافق 25/2/2021م، بملعب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ، في تمام الساعة الثالثة عصرأ، بهدف ضبط وتحديد متغيرات عملية التصوير، تحديد أبعاد كاميرات التصوير، من حيث بعدها عن اللاعبين وإرتفاع عدسة الكاميرا عن الأرض، تحديد مكان نموذج المعايرة (Calibration)، كذلك تحديد مكان كل كاميرا من حيث بعدها عن خط البداية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- تم إجراء هذه الدراسة على ثلات لاعبين من خارج عينة البحث وذلك في يوم الخميس الموافق 27/2/2021م ، بمعمل المختبر بمحافظة كفر الشيخ. وقد استهدفت الدراسة إلى: تحديد أفضل طريقة لإجراء القياس المعملي، معرفة الصعوبات التي يمكن التعرض لها،

تحديد المعامل التي سيتم تحليل عينات الدم بها، تحديد التوقيت المناسب لسحب عينات الدم، ومدى ارتباط ذلك بحالة اللاعبين الصحية أو البدنية.

الدراسة الأساسية:

إجراءات التصوير والتحليل الحركي:

- إجريت الدراسة الأساسية على أفضل ثلاث (3) لاعبين على مستوى الجمهورية من حيث المستوى الرقمي.
- تم تصوير اللاعبين بغرض التحليل الحركي يوم 1 / 3 / 2021م بملعب استاد كفر الشيخ الرياضي، في تمام الساعة العاشرة صباحاً، وقد تم التصوير باستخدام ثلاث كاميرات، وتم إجراء عدد (2) محاولة لكل لاعب طبقاً للقانون الدولي لألعاب القوى وذلك للتحليل والدراسة.
- تم تحديد الأجزاء المعنية بالدراسة في سباق 100 متر عدو والتي تمثلت في ثلاثة خطوات، وطبقاً للدراسة الإستطلاعية (خطوة في بداية السباق على بعد 8 متر من خط البداية، خطوة بعد 70 متر من خط البداية، خطوة في نهاية السباق على بعد 95 متر من خط البداية) على جهاز التحليل الحركي بإستخدام برنامج (Kinovea 8.26).
- تم تجهيز اللاعبين، من حيث تثبيت العلامات الفسفورية على مراكز المفاصل بغرض التحليل البيوميكانيكي للأداء.
- طبقاً لنتائج الدراسة الإستطلاعية، تم تثبيت عدد (3) كاميرات كل منها على حامل ثلاثي عمودية على مجال التصوير وعلى الجانب الأيمن للاعبين، بسرعة (60) كادر/ث، وتبعد كل منها عن منتصف الحارة بمسافة (7.90) متر، وإرتفاع منتصف عدسة الكاميرا عن الأرض (1.42) متر.
- تم وضع الكاميرا الأولى على بعد (8) ثمانية أمتار من خط البداية، وتم وضع الكاميرا الثانية على بعد (70) سبعون متراً من خط البداية، والكاميرا الثالثة على بعد (95) خمسة وتسعون متراً من خط البداية. إستناداً إلى دراسة محمد الشرقاوى (2018م) (11:34 - 36)
- تم تصوير جهاز المعايرة Calibration في منتصف الحارة (مجال الحركة) لكل كاميرا على حده، ثم تم إبعاده.
- تصوير وتسجيل المحاولات للمتسابقين عينة البحث، طبقاً للقانون الدولي لألعاب القوى.

- إجراءات التحليل البيوميكانيكي بإستخدام برنامج (Kinovea 8.26)، ثم إجراء عملية التحليل وإستخراج النتائج. (36 : 34 - 11)

إجراءات تحليل جين ACTN3

تم سحب عينة دم من كل لاعب أثناء الراحة:

كما تم إجراء التحليلات البيوكيميائية للعينة لمعرفة ما يلي:

- 1- تحديد نوع الجين ACTN3 ونسبةه بإستخدام تفاعل سلسلة البلمرة (PCR)

الإجراءات المعملية:

تقل عينات الدم بعد ذلك إلى المعمل حيث يتم عملية الفصل المركزي للدم في الجهاز الخاص بذلك عند سرعة 3000 لفة/ دقيقة لمدة 10 دقائق وتبعد centrifugation التجارب المعملية طبقاً للخطوات الفنية الآتية:

- 1- بعد فصل السيرم عن مكونات الدم يتم وضع العينات (السيرم) عند درجة حرارة 200 مئوية لحين التحليل.

2- بالنسبة لتفاعل سلسلة البلمرة المستخدم في تكبير الدنا DNA هو تكنيك يعتمد على تكرارات متعددة بإستخدام الحرارة المرتفعة لتعديل طبيعة DNA وذلك يؤدي إلى تكبير الجزء المختار من الدنا DNA كما يستخدم كاشف متخصص ومع كل تكرار لتفاعل سلسلة البلمرة يتضاعف عدد النسخ للجزء المختار مؤدياً إلى زيادة كبيرة في الدنا المختار و وبالتالي يمكن عرض طريقة عمل الدنا وتركيبها وكيفية تحديد جين معين مثل جين الانجيوتنسن المحوول (قيد الدراسة) ACE من خلال معرفة مكانه على الدنا وبالتالي قراءته والتعامل معه وقراءة شفرته الوراثية، وتعتبر هي الطريقة الوحيدة المستخدمة على مستوى العالم في تحديد جين معين.

وقد تمت إجراءات البحث وفقاً للخطوات التالية:

- تم تحديد لحظات الأداء خلال كل خطوة لاستخراج المتغيرات الكينماتيكا الزاوية لها وهي (لحظة بداية التخميد ، لحظة نهاية التخميد وبداية الدفع، ولحظة نهاية الدفع) لكل خطوة.
- تم تحديد المتغيرات الكينماتيكا الزاوية الخاصة بالدراسة في ضوء نتائج الدراسات المشابهة.
- إختيار أفضل محاولة لكل لاعب للقيام بتحليلها.

- إستخراج المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد الدراسة باستخدام برنامج التحليل الحركي (Kinovea 8.26).

عرض ومناقشة النتائج

التنوع الجيني لجين ACTN3 في عينة البحث هو التنوع الجيني ACTN3 RR

جدول رقم (1)

المتغيرات الكينماتيكا الزاوية لحظات بداية التخميد، ونهاية التخميد وبداية الدفع، ونهاية الدفع خلال الخطوة الأولى، زمن السباق وطول الخطوة والتنوع الجيني لجين ACTN3

اللاعب الثالث	اللاعب الثاني	اللاعب الأول	وحدة القياس	المتغيرات
11.05	10.94	10.67	sec	زمن الدفع M
98.60% ACTN3 RR	100% ACTN3 RR	99.40% ACTN3 RR		التنوع الجيني لجين ACTN3
150	156	158	cm	طول الخطوة
45.99	44.04	45.98	°	الإزاحة الزاوية لاللسان لالستernal
334.06	347.00	351.84	S ² Rad/	السرعة الزاوية
106.01	98.95	123.79	°	الإزاحة الزاوية
415.97	418.91	433.75	Rad/s	السرعة الزاوية
90.26	83.20	108.04	°	الإزاحة الزاوية
185.64	188.58	203.42	Rad/s	السرعة الزاوية
73.65	60.23	79.62	°	الإزاحة الزاوية
352.54	349.12	358.51	Rad/s	السرعة الزاوية
193.32	179.90	199.29	°	الإزاحة الزاوية
433.93	430.51	439.90	Rad/s	السرعة الزاوية
63.82	50.40	69.79	°	الإزاحة الزاوية
173.28	175.86	179.25	Rad/s	السرعة الزاوية
52.84	45.78	68.23	°	الإزاحة الزاوية
276.26	275.20	291.65	Rad/s	السرعة الزاوية
146.71	139.65	162.10	°	الإزاحة الزاوية
397.43	398.37	412.82	Rad/s	السرعة الزاوية
161.33	154.27	176.72	°	الإزاحة الزاوية
167.43	170.37	182.82	Rad/s	السرعة الزاوية

يشير جدول (1) أن زمن أداء اللاعب الأول أقل من زمن أداء اللاعب الثاني والثالث، حيث يحمل اللاعب الأول لجين ACTN3 تتميز بنسبة 99.40% RR لصورة (RR)، واللاعب الثاني يحمل صورة (RR) بنسبة 100%， واللاعب الثالث يحمل صورة (RR) بنسبة 98.60%， كما يتضح تميز اللاعب الأول في كل المتغيرات الكينماتيكية الزاوية وطول الخطوة عن اللاعب الثاني والثالث، وقد يرجع ذلك التفوق لصالح اللاعب الأول إلى نوع الجين اللاعب الثالث فقط إلا أن اللاعب الثاني هو أعلى في النسبة المئوية على الرغم أن اللاعب الأول يتميز عن الثاني والثالث في طول الخطوة ، وقد أشار بسطويسي أحمد (1997م).

(26 - 14 - 4)

إن مرحلة تزايد السرعة في عدو 100 متر تختلف من عداء لآخر - فكلما تقدم المستوى طالت تلك المرحلة وازدادت بذلك قدرة العداء على زيادة السرعة، وقد تصل تلك المرحلة من (50-60 متراً) عند العدائين الممتازين والتي تتراوح سرعتهم في حدود 10م/ث أما المبتدئون فتتراوح تلك المرحلة في حدود (25-30متراً) وتزداد تلك المسافة مع تقدم المستوى، حيث أن الدفع بالقدم الخلفية يجب أن يكون بقوة كبيرة والرجل على كامل امتدادها مع عدم تشنج بالعضلات حتى لارتفاع القوة المفقودة نتيجة احتكاك القوة الدافعة لحظة الاستناد الخلفي بالأرض، كما أن الاستناد يجب أن يكون على نهاية السلاميات وبداية عظام (أصابع القدم) وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس والذي يؤثر سلباً على السرعة بسبب انحراف مسار محصلة دفع القدم عن اتجاه مركز الثقل، وعلى ذلك يجب أن تكون الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من مراكز الثقل إلى مقدمة القدم الدافعة ومستوى الأرض من 50:55، ولكن يكون الدفع بالقدمين قوياً وذًا فاعليه كبيرة يجب أن يرتبط كلياً بمرحة الرجل الأمامية (مرحلة الاستناد الخلفي والمرحلة الأمامية) كأهم مرحلة، وبذلك يتوقف طول الخطوه وترددتها على تلك الفاعلية، حيث أنه لتجمیع القوى الكامنة في مركز الثقل أثناء العدو والتي تثيرها وتحركها قوة الدفع من ناحية (كل فعل رد فعل مساوى له في القوة مضاد له في الاتجاه) وكذلك المرحلة من ناحية أخرى تتحلل تلك القوى إلى مركبتيها الأفقية والرأسية، وبذلك تقل الزاوية المحصورة والمركبة الأفقية نتيجة لكبر المركبة الأفقية وصغر المركبة

الرأسية وبذلك لا يفقد الجسم إلا قليلاً من القوة المبذولة أثناء العدو بفضل الدفع العمودي المتواكب للقدمين في الأرض (مرحلة الاستاد الخلفي (4: 23، 24)

ويشير اوسترندر واخرون Ostrander et al (2009م) أن بروتين الفا اكتينيين 3 ACTN3 هو أحد مكونات جهاز الانقباض في الألياف السريعة للعضلات الهيكيلية والمهم لتوليد القوة في السرعات العالية ، والعدائين النخبة لديهم تردد عالي للنمط الجيني 577R 577R مقارنة بالنمط الجيني X 577X (423 : 16)

ويتحقق كل من نيمي وماجاما Niemi ak, Majamaa (2005م) و يانج وإخرون. Yang et al (2003م) أن الوراثة والأنماط الجينية المختلفة هي التي توضح الاختلاف بين السرعات والتحمل ، فالليل (1) لجين الانزيم المحول للأنجيوتنسين ACE يرتبط مع اداء التحمل بينما الأليل (D) يرتبط مع أداء السرعة ، والعداء لا يمكن أن يصل إلى المستوى العالمي بدون چين ACTN3 فالنمط الجيني (RR) المسئول عن تكوين بروتين الالفا اكتينيين 3 في الألياف العضلية السريعة وهو الأكثر شيوعاً بين العدائين في حين أن النمط الجيني (XX) يؤدى إلى فقدان هذا البروتين وهو الأكثر شيوعاً بين رياضي التحمل. (14) ، (18)

كما يتضح من جدول (2) أن زوايا مفاصل الجسم قيد البحث لصالح اللاعب الأول مما يؤكد على أهمية المدى الحركي خلال خطوة الجري مما يساعد في توليد قوة وسرعة وزيادة طول الخطوة وانتقال كمية الحركة التي تعنى السرعة × الكتلة . (4: 228 ، 156 ، 189) (5: 189)

جدول رقم (2)

المتغيرات الكينماتيكا الزاوية لحظة بداية التخميد، ونهاية التخميد وبداية الدفع، نهاية الدفع

خلال الخطوة الثانية، وزمن السباق وطول الخطوة والتنوع الجيني لجين ACTN3

اللاعب الثالث	اللاعب الثاني	اللاعب الأول	وحدة القياس	المتغيرات
11.05	10.94	10.67	sec	زمن الـ 100 M
98.60% ACTN3 RR	100% ACTN3 RR	99.40% ACTN3 RR		التنوع الجيني لجين ACTN3
244	243	251	cm	طول الخطوة
23.49	24.43	38.88	o	الإزاحة الزاوية
1313.37	1316.31	1328.76	S ² Rad/	السرعة الزاوية
				مفصل الكتف
				لحظة بداية

النخيمد	مفصل الحوض	مفصل الركبة	مفصل الكتف	مفصل الكتف	مفصل الحوض	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
376.88	379.82	392.27	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
146.49	145.43	161.88	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
184.08	184.02	199.47	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
44.37	45.31	59.76	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
1303.65	1316.59	1319.04	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
167.58	165.52	182.97	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
322.50	325.44	337.89	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
134.81	136.75	150.20	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
170.95	167.89	186.34	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
67.56	70.50	82.95	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
1429.50	1422.44	1444.89	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
168.12	169.06	183.51	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
398.45	396.39	413.84	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								
157.79	159.73	173.18	o	o	o	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية				
196.82	199.76	212.21	Rad/s	Rad/s	Rad/s	الإزاحة الزاوية	السرعة الزاوية								

يتضح من الجدول رقم (2) أنه يتساوى كل من اللاعبين الثلاثة في نوع الجين ACTN3 RR تفوق اللاعب الأول على اللاعب الثاني والثالث في طول الخطوه حيث كانت على التوالي (244، 243، 251)، وتفوق اللاعب الثاني على الثالث في طول الخطوه، وبعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية، بينما يتتفوق اللاعب الثاني على اللاعب الأول والثالث في نسبة الجين، حيث كانت على التوالي (99.40%， 98.60%， 100%)، وذلك يبين أن الثلاث لاعبين مميزين ، وقد يكون اللاعب الثاني أفضل من الأول والثالث لكنه لم يحظى ببعض التدريبات الخاصة بطول الخطوه أو قد يعاني من بعض الإضطرابات النفسية أو الصحيه أو الحركية، حيث يشير بسطويسي أحمد (1997م) مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة بعد بلوغ العداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها في سباق 100متر عدو تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهي مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهداً المحافظه على تلك السرعة، ومع ذلك نجد هبوطاً ملحوظاً في منحنى السرعة حيث يختلف ذلك من عداء لآخر ، ويتوقف طول تلك المرحله على مستوى الإعداد البدني والفنى نتيجة

للبرامج التدريبية الخاصة بذلك، فالتدريب على السرعة القصوى وجذ السرعة أهم عنصريين بدنيين خاصين لتلك المرحلة والذى يعوضه الانسجام ما بين أقصى طول خطوة وأقصى تردد يمكن الوصول إليهما، ويبلغ طول تلك المرحلة فى حدود 45 متراً للعدائين المتقدمين، أما المبتدئون والناشئون فتتراوح مابين 25-30 متراً حسب مستوياتهم. (4: 24)

وبالنسبة للمتغيرات الكينماتيكا الزاوية وتفوق اللاعب الثالث على اللاعب الثانى فى طول الخطوه وبعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية خلال الخطوه الثانية والتى ظهرت فى المتغيرات الخاصة بالحوض والركبة والسرعة الزاوية للكتف، ويرجع ذلك إلى أهمية سرعة حركة الذراعين خلال لحظات العدو بالنسبة للأداء، حيث انتقال كمية حركة من الأطراف للجذع، والتى تؤثر بدورها على ناتج الأداء وهو المستوى الرقمى، ويؤكد ذلك سوسن عبدالمنعم وآخرون (1991م)، طلحة حسام الدين (1994م)، محمد بريقع وخريمة السكري (2002م).

(189 : 9) (27,26 : 7) (156, 228 : 6)

كما أن تفوق اللاعب الأول على الثانى والثالث فى بعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد البحث، قد يرجع ذلك أن المتغيرات الكينماتيكا الزاوية تأثرت بالتفوق الجينى والذى قد يكون تأثير فى طول الخطوه، وقد يرجع ذلك إلى أهمية حركة الذراع مما أدى إلى تميزه فى الإزاحة الزاوية وبالتالي السرعة الزاوية، حيث انتقال كمية حركة من الأطراف للجذع، ويؤكد ذلك سوسن عبدالمنعم وآخرون (1991م)، طلحة حسام الدين (1994م)، محمد بريقع وخريمة السكري (2002م).

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة أيات يحيى عبد الحميد (2008م) أن الأليل R لجين ACTN3 يوجد بكثرة لدى الرياضيين، بينما يوجد الأليل X بكثرة عند غير الرياضيين، مما يؤكد على أهميه الأليل R للأنشطة السريعة لأن معظم الرياضات تعتمد على عنصر السرعة، كما أن الأليل R ساد فى الأنشطة الالهوائية (المسافات القصيرة) أكثر من الأنشطة الهوائية (المسافات الطويلة). (3 : 55)

جدول رقم (3)

المتغيرات الكينماتيكا الزاوية لحظة بداية التخميد، ونهاية التخميد وبداية الدفع، نهاية الدفع خلال الخطوة الثالثة، زمن السباق وطول الخطوة والتنوع الجيني لجين ACTN3

اللاعب الثالث	اللاعب الثاني	اللاعب الأول	وحدة القياس	المتغيرات
11.05	10.94	10.67	sec	زمن الدفع M
98.60% ACTN3 RR	100% ACTN3 RR	99.40% ACTN3 RR		التنوع الجيني لجين ACTN3
216	218	221	cm	طول الخطوة
20.64	22.64	38.11	ο	الإزاحة الزاوية لالملاط المثبت
1316.24	1322.08	1341.39	S ² Rad/	السرعة الزاوية
149.75	151.75	167.22	ο	الإزاحة الزاوية
221.32	227.15	246.46	Rad/s	السرعة الزاوية
150.14	152.13	167.61	ο	الإزاحة الزاوية
89.90	95.74	115.04	Rad/s	السرعة الزاوية
25.17	27.17	42.64	ο	الإزاحة الزاوية
1378.66	1384.50	1403.80	Rad/s	السرعة الزاوية
146.14	148.14	163.61	ο	الإزاحة الزاوية
234.92	240.76	260.06	Rad/s	السرعة الزاوية
129.76	131.76	147.23	ο	الإزاحة الزاوية
111.18	113.47	132.77	Rad/s	السرعة الزاوية
42.16	34.74	50.21	ο	الإزاحة الزاوية
1333.68	1326.54	1345.85	Rad/s	السرعة الزاوية
189.80	182.38	197.85	ο	الإزاحة الزاوية
237.36	230.23	249.53	Rad/s	السرعة الزاوية
181.09	173.67	189.14	ο	الإزاحة الزاوية
119.69	112.55	131.86	Rad/s	السرعة الزاوية

يتضح من جدول (3) زيادة طول الخطوة مقارنة بالخطوة الأولى لدى اللاعب الأول وهبوط طول الخطوة مقارنة بالخطوة السابقة وهذا يرجع إلى ما أشار إليه بسطويسى أحمد (1997م) فى (مرحلة تناقض للسرعة)، أن العداء الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعة أكثر من 45 متراً، أما المبتدئ والناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20-30 متراً، وعلى ذلك تبدأ خطوة

العداء بعد ذلك في الطول والتردد في النقصان، وعليه تنخفض السرعة في حدود 1. ثانية للمستوى المتقدم 5. ثانية للمبتدئ، هذا يعني تناقصاً في السرعة في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة) ما بين 3.5 - 9.5 % من سرعة العداء. (25 : 4)

كما يتضح تأثير المتغيرات الكينماتيكا الزاوية على المستوى الرقمي خلال لحظات الأداء في الخطوة الثالثة، حيث ظهر تفوق اللاعب الأول على اللاعب الثاني والثالث، مما يعطي أهمية للإزاحة الزاوية لبعض مفاصل الجسم فالسرعة في نهاية العدو، ويوضح ذلك سوسن عبد المنعم وأخرون (1991م)، على عبد الرحمن وطلحة حسام الدين (1994م).

(224 : 8)، (138، 139 : 6)

يتضح من جدول (3) أن المتغيرات الكينماتيكا الزاوية لها تأثيراً على المستوى الرقمي خلال لحظات الأداء حيث أظهرت هذه النتائج تفوق اللاعب الأول على اللاعب الثاني والثالث، وقد يرجع ذلك إلى الدور الرئيسي للعضلات المادة لمفصل الركبة والفخذ لحظة بداية الدفع، حيث أن اللاعب يحتاج إلى إزاحة أفقية أكبر من الإزاحة الرأسية وتحقيق إيقاع جيد وموزون وثابت في تلك المرحلة، ويتحقق ذلك مع ما أشار إليه كل من بسطويسيي أحمد (1997م)، سوزان هول (2000م). Susan Hall (364 : 17) (292 : 4).

وتؤكد أون سلن Onselen (2008م) أن انتقاء الموهوبين رياضياً يتم وفق عملية تنظيمية على المدى البعيد والاختبارات الجينية هامة جداً في اختيار الموهوبين ويجب تطبيقها عندما تكون ممكناً ومتاحاً وموثوق فيها، ويوصي الباحثون بإجراء الأبحاث على جين ACTN3 واستخدام جين RR ACTN3 في الإنقاء لرياضات الحركات السريعة. (15)

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يتميز اللاعبون الثلاثة بالتنوع الجيني ACTN3 RR
- يتميز اللاعب الثاني عن اللاعب الأول والثالث بنسبة 100% بينما اللاعب الأول بنسبة 98.60% ، اللاعب الثالث بنسبة 99.40%

- زمن اللاعب الأول (10.67) ثانية واللاعب الثاني (10.94) ثانية واللاعب الثالث (11.05) ثانية.
- يتتفوق اللاعب الأول على اللاعب الثاني والثالث، ويتفوق اللاعب الثاني على الثالث في طول الخطوة في بداية السباق، ونهاية السباق حيث كانت في بداية السباق على التوالي (158، 156، 150) سم، وفي نهاية السباق على التوالي (216، 218، 221).
- يتتفوق اللاعب الأول على الثاني والثالث، ويتفوق الثالث على الثاني في معظم المتغيرات الكينماتيكا الزاوية خلال لحظات الخطوة الأولى (في بداية السباق).
- يتتفوق اللاعب الأول على الثاني والثالث، ويتفوق الثالث على الثاني في طول الخطوة الثانية حيث كانت على التوالي (244، 243، 251) سم.
- يتتفوق اللاعب الأول على الثاني والثالث، وتتفاوت القيم بين الزيادة والنقصان بين اللاعب الثاني والثالث في المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد الدراسة خلال لحظات الخطوة الثانية.
- يتتفوق اللاعب الأول على الثاني والثالث، واللاعب الثاني على والثالث في المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد الدراسة خلال لحظات الخطوة الثالثة في نهاية السباق.

الوصيات:

في ضوء الإستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:

- الإهتمام بالتنوع الجيني ونسبة لجين (ACTN3RR) عند الإنقاء لكل لاعب حسب المستوى الرقمي في سباق 100 متر عدو.
- الإهتمام بالتحليل البيوكينماتيكي الزاوي للعدائين لمعرفة خصائصهم والتعرف على نواحي القصور للوصول إلى المستويات العليا.
- الإهتمام بتطبيق الإنقاء على أساس جين ACTN3 في جميع المسابقات الرياضية.
- وضع المتغيرات قيد البحث موضع الإهتمام في تصميم البرامج التعليمية والتدريبية وكذلك كمؤشرًا للإنقاء.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) : فسيولوجيا التدريب والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون (2003) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أيات يحيى عبد الحميد (2008) : دراسة تحليلية لدور جين ACTN3 فى بعض الأنشطة اللاهوائية والهوائية كأحد محددات الإنقاء الرياضى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
4. بسطويسي أحمد (1997) : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (الطبعة الاولى 1417 -)
5. سليمان علي حسن، أحمد الخادم، ذكي درويش (1983) : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة.
6. سوسن عبد المنعم، محمد صبري عمر، محمد عبد السلام راغب (1991) : البيوميكانيك في المجال الرياضي، الجزء الأول البيوديناميك، الإسكندرية، مصر.
7. طلحة حسين حسام الدين (1994) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. على عبد الرحمن وطلحة حسام الدين (1994) : كنسيلوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. محمد جابر بريقع، خيرية إبراهيم السكري (2002) : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، الجزء الأول منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
10. محمد حامد محمد (2005) : دراسة تحليلية لدور الهندسة الوراثية في المجال

الرياضي "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

11. محمد محمود محمد مبروك : علاقة النوع الجيني لجين إنزيم الأنجيوتنسين المحول (ACE) بالمستوى الرقمي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لعدائي 100 متر عدو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

12. Broos, S., Malisoux, L., Theisen, D., Van Thienen, R., Ramaekers, M., Jamart, C., Deldicque, L., Thomis, M.A., Francaux, M. (2016) : Evidence for ACTN3 as a speed gene in isolated human muscle fibers PLoS ONE, 11 (3), art. no. e0150594, . Cited 1 time
13. Eynon N, Duarte ja, Oliveira J, Sagiv M, Yamin C, Meckel Y, Sagiv M, Goldhammer (2009) : ACTN3 R577X polymorphism and Israeli top-level athletes, international Journal Sports Medicine, Issue 09,30:695- 698 .
14. Niemi ak, Majamaa K. (2005) : Mitochondrial DNA and ACTN3 genotypes in finnish elite endurance and sprint athletes, European Journal of Human Genetics,13,965- 969.
15. Onselen JV (2008) : The processes involved in track sprinting talent identification; a systematic review, an honors thesis, Faculty of Health Sciences, Nelson Mandela Metropolitan University,.

16. **Ostrander A, Huson HJ, Ostrander GK. (2005)** : Genetics of athletic performance, the annual Review of genomics and Human Genetics, 10:407-429
17. **Susan Hall (2000)** : Basic of Biomedmics of Athletics 9th Biddlisl, TD, Guilford, London.
18. **Yang N, Mac Arthur DG , Gulbin JP, Hahn AG, Beggs AH, Easteal S, North K (2003)** : Actin3 genotype is associated with human elite athletic performance , the American journal of human genetics. 73:627-631

تأثير استخدام الخرائط الذهنية المرسومة على التحصيل المعرفي للكرة الطائرة بمرحلة التعليم الأساسي

* أ. د / جمال أحمد سلامة

** د / احمد السعيد عبد الفتاح الجلمة

*** أ / هدير عبد العزيز احمد ناصف

مقدمة ومشكلة البحث :

يمر عالمنا اليوم بعصر متغير بكل المقاييس عن العصور الماضية فهذا العصر الذي نعيشه هو عصر المعلوماتية والتطور التكنولوجي والثورة الثقافية الهائلة مما جعل إلزاما علينا أن نواكب هذا التطور ونسايره ونتعايش معه ونترجم للأخرين إبداعنا ونبرز لهم قدراتنا على الابتكار حيث أن القوة الحقيقية لمن يمتلك المعلومات ويستطيع استخدامها وهذا لا يعني مجرد معرفة مصادر الحصول على المعلومات فحسب بل يمتد إلى كيفية الإستفادة منها واستخدامها الاستخدام الأمثل وتطبيقاتها عملياً بما يناسب احتياجات ومتطلبات العصر الذي نحيا وهو بلا أدنى شك يتطلب وجود معلمين و المتعلمين من نوع خاص يستطيعون مواكبة وملحقة هذا التطور والتغير السريع في شتى المجالات والتواافق معه ، قادرين على الحصول على المعرفة والمعلومات وتحليلها والتأكد من مدى صحتها من خلال تقييمها ، ثم تقدير مدى قابليتها للتطبيق ومدى الاستفادة منها داخل عملية التعليم والتعلم. لتحقيق الأهداف المنشودة.

ويشير بندر الغامدي (2005) ان استراتيجية الخرائط الذهنية تعتبر من أهم الاستراتيجيات المتبعة في ذلك حيث تساعد على تجميع المعلومات وتوصيلها إلى عقل الطالب بسهولة. كما تساعد على ربط الأفكار بعضها ببعضها ، وتسهل عملية استرجاع المعلومات وتجعل التعلم أكثر متعة وتطوير الذاكرة وزيادة التركيز وإعطاء صورة شاملة عن الموضوع ويمكن رسم الخريطة الذهنية إما باليد أو باستخدام برامج الحاسوب. (27 : 4)

ويذكر الغريب زاهر اسماعيل (2001 م) ان التعلم باستخدام الخرائط الذهنية يؤدي إلى

* 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.

*** باحثة بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

تحسين جودة الحوار التفاعلي لدى اللاعب وجذب اهتمامه لدراسة المعلومات وتحقيق المشاركة الفعالة من خلال حيوية ودقة العرض مما يساعد على التركيز في تسلسل المعلومات ودلائلها هذا بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم. (14: 168)

ويرى "تونى بوزان" (2006 م) ان خريطة العقل هي تعبير عن التفكير المشع ، وهي وبالتالي وظيفة طبيعية للعقل البشري ، انها تقنية تصويرية قوية تمدنا بفتح افاق قدرات العقل المغلقة ، حيث يعمل التعلم المتطور والتفكير الاكثر وضوحا على تحسين مستوى الاداء البشري ويمكن اثراء خريطة العقل تلك ودعمها باستخدام الالوان والصور والشفرات والابعاد لاضفاء المزيد من التسويق والجمال والفردية مما يحفز الابداع والذاكرة ، خاصة عملية تذكر المعلومات ، وانها سوف تساعدك على التمييز بين قدراتك العقلية علي التخزين وكفاءتك العقلية في التخزين وتساعدك خريطتك العقلية علي اظهار تلك القدرة وتحقيق هذه الكفاءة كما تعمل على تخزين المعلومات علي نحو فاعل يضاعف من قدراتك والامر اشبه بالفارق بين مخزن جيد الاعداد ومخزن سيئ الاعداد او بمكتبه تتمتع ببنية تنظيمية واخرى تفتقر اليها .

وخربيطة العقل هي الخطوة التالية من التطور والتفكير الخططي اي القائم علي البعد الواحد الى التفكير الثنائي المتفرع (اي ثنائي الابعاد) الى التفكير المشع او متعدد الابعاد . (5: 70)

ويشير تونى بوزان (2007م) الى ان استراتيجية الخرائط الذهنية من أهم الاستراتيجيات المتبعة في ذلك حيث تساعد على تجميع المعلومات وتوصيلها إلى عقل الطالب بسهولة ، كما تساعد على ربط الأفكار بعضها ببعضها ، وتسهل عملية استرجاع المعلومات ، وتجعل التعلم أكثر متعة وتطوير الذاكرة وزيادة التركيز واعطاء صورة شاملة عن الموضوع ، ويمكن رسم الخريطة الذهنية إما باليد أو باستخدام برامج الحاسوب. (50: 27).

أوضح كارن بيفرس karn- beavars (2014 م) ان الخرائط الذهنية هي طرق لتمثيل المعلومات والافكار بصريا، بالإضافة الى انها تظهر العلاقة بين الافكار الممثلة في كلمات وصور فالطبيعة البصرية الغير خطية تجعل منها أدوات مفيدة للمعلمين الذين يرغبون في مساعدة الطالب على التفكير من خلال الافكار والعمليات المعقدة بطرق سهلة. (31: 365)

وفي ضوء ذلك تذكر **هديل ابراهيم (2009م)** ان العقل البشري يستطيع ان يتذكر ما يراه اسرع من تذكره ما يسمعه، وان وضع الافكار على هيئة صور الى جانب المفاهيم يعزز من مهارات التفكير ويحسن مستوى الذكاء البصري، وأن الجزء المسؤول عن الذكاء البصري في المخ يفوق ذلك الجزء المسؤول عن الذكاء اللغوي في سرعة التحصيل والتذكر. (25: 3)

ويرى كلا من **محمد سعد زغلول وآخرون (2001م)** "أن المجال المعرفي يؤكده على المعطيات العقلية الذهنية ، ويهم بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير. (37: 16) بالإضافة الى ما اشار اليه **طارق علي (2013م)** الى ان المجال المعرفي في التربية الرياضية يمثل احدى الدعائم الهامة، لذا يجب على الانسان ان يعرف قبل ان يمارس، بالإضافة الى ان الممارسة والاتقان لا يأتيان فقط بتعلم المهارات وإنما يلزم تزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط الممارس . (45: 9)

وترجع مشكلة البحث الى احتلال استراتيجيات واساليب وطرق تدريس التربية الرياضة مكانة بارزة في التعلم و التعليم فهي تشمل على مهارات متعددة والتي تدرس في كل المدارس لذلك يتطلب خصوصيتها إلى الأساليب الحديثة

ولأن عصرنا الحالي عصر هو عصر الابتكار وتطور أساليب البحث العلمي والانفجار المعرفي، لذا يتطلب إعداد منا اعداد إنسان متعلم للحاضر والمستقبل، وهذا لن يتم بكسب المعلومات فيه كوعاء وما على المتعلم إلا حفظها لامتحانات وبعدها تتسرب وتتبخر هذه المعلومات، إنما يتم من خلال فهم المتعلم للمعلومة وليس حفظه لها.

وأتفق مع ذلك **محمد الحيله (2017م)** في ان طرق التدريس المستخدمة في التدريس للمواد هي أحد أسباب هذه المشكلة ايضا حيث ان طرق تدريس المواد التعليمية تقوم على التقين ، مما يستدعي البحث الى إيجاد طرق جديد أكثر فاعليه لمعالجه هذه المشكلة. (19: 42) ومن هذا المنطلق ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية لاحظ الباحثون انه لم تطرق اي من تلك الدراسات تأثير استخدام الخرائط الذهنية المرسومة على التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لطالبات الصف الثاني الاعدادي .

ولكن يوجد دراسات مرجعية تناولت الخرائط الذهنية دراسة كلام من هبه ابراهيم 2015م (24) و سهيل السيد 2015م (6) محمد صلاح 2015م (17) و شيماء عوض 2019م (8) و محمد عاطف 2020م (18) و نهاد عباس 2020م (23)

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام استراتيجية الخرائط الذهنية المرسومة عن طريق الحاسوب للمقرر النظري (بعض مهارات الكرة الطائرة) على التحصيل المعرفي لطلابات الصف الثاني الاعدادي .

فرض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة على مستوى التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية على مستوى التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الخرائط الذهنية المرسومة:

هي رسوم إبداعية حرة تتكون من عده فروع تتشعب من المركز باستخدام الخطوط والكلمات والرموز والألوان وستخدم لتمثيل العلاقات بين الأفكار والمعلومات وتنطوي التفكير المنظم عند إنشائها (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية (السابقة):

أولاً : الدراسات المرجعية العربية :

- محمد عاطف محمد (2020م) (18) بعنوان تأثير الخرائط الذهنية على تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز بحيث يهدف الى التعرف على تأثير الخرائط الذهنية على تعلم

المهارات الأساسية في رياضة الجمباز. وتكونت عينه البحث من ناشئين تحت 7 سنوات واستخدم المنهج التجاري وتحقق استخدام برنامج الخرائط الذهنية أظهر تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للناشئات تحت 7 سنوات.

ثانياً : الدراسات المرجعية الأجنبية :

- **Harkirat.s.d,m.k,a (2010)** (30) عنوان مقارنة تأثير الخرائط الذهنية البنائية والمنهج التقليدي وكان هدفها معرفه المقارنة بين تأثير الخرائط الذهنية البنائية والمنهج التقليدي وعینتها طلبه ذكور و إناث واستخدمت المنهج التجاري وكانت من اهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة المجموعة التجريبية وأن طلبة مجموعة الخرائط الذهنية كانت تركيبتهم الذهنية شاملة ومتراقبة بشكل منظم وأفضل من طلبة الضابطة المجموعة

إجـراءات الـ بـحـث :

منهج الـ بـحـث :

يستخدم الباحثين المنهج التجاري وذلك لملائمةه لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجاري ذو المجموعتين ، إداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدى للمجموعتين .

مجتمع وعـيـنـه الـ بـحـث :

يمثل مجتمع هذا البحث تلميذات (الصف الثاني) الإعدادي بمدرسة المنشآة الكبيرة الإعدادية بنات التابعه لادارة قلين مديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ للعام الدراسي (2020/2021م) والبالغ عددهم (205 طالب) و تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (40) اربعون تلميذة بنسبة مؤوية قدرها (19.5%) من إجمالي مجتمع البحث قسمت الى المجموعة الضابطة وقد شملت علي (20) تلميذة (يطبق عليهم الوحدات التعليمية التقليدية والمجموعة التجريبية وقد شملت علي (20) تلميذة) يطبق عليهم الوحدات التعليمية المقترن

باستخدام الخرائط الذهنية قيد البحث، بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية وتشمل (20) عشرين تلميذه بنسبة مئوية قدرها (9.75%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وإستبعد منهم الباحثون (145) مائه خمسه واربعون تلميذه تم استبعادهم بسبب الاجراءات الاحترازية وتقسيم الفصول إلى أيام وغياب الطلاب

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينه البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية						مجتمع البحث		مدرسة
%	عدد	المجموع		ضابطة		تجريبية		%	عدد	
%9.75	20	%19.5	40	%9.75	20	%9.75	20	%100	205	المنشأة الكبيرة الاعداديه بنات

أدوات البحث :

3. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن : الرجوع إلى تاريخ الميلاد وتقرير السن لأقرب شهر .

- الطول : استخدام جهاز الرستاميتير وتقرير الطول لأقرب سنتيمتر .

- الوزن : الميزان الطبي وتقرير الوزن إلى أقرب كيلو جرام .

4. اختبار الذكاء (القدرات العقلية) لسامية الانصارى (2008م)

5. اختبار المعرفى ويشمل (الكرة الطائرة قيد البحث)

اولاً اختبار الذكاء المصور (القدرات العقلية)

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء المصور

قام الباحثين بحساب المعاملات العلمية للاختبار كما يلي:

- صدق الإختبار:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق حيث يطبق الإختبار على مجموعة قوامها (20) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الاعدادى بمدرسة المنسأة الكبرى كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإربع الأعلى والإربع الأدنى (5) طلاب وتم إيجاد دالة

الفرق بينهما في مستوى الذكاء ،والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى في مستوى الذكاء .

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي الإربعاء الأعلى والإربعاء الأدنى في
إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق ن=20

معامل الصدق	ايتا ²	قيمة ت	فرق المتوسطات	الإربعاء الأدنى ن=5 ± س	الإربعاء الأعلى ن=5 ± س	إختبار		
0.960	0.921	9.66	16.40	1.10	98.80	3.63	115.20	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 الإربعاء الأعلى و الإربعاء الأدنى لدى عينة التقنيين في إختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنيين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار .

- ثبات الإختبار:

لحساب معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره (8) أيام من التطبيق الأول ، في الفترة من 2020/10/22م حتى 2020/10/29م ، 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

بيان معامل الثبات ن=20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		إختبار
	± س	± س	± س	± س	
0.993	6.80	105.40	6.52	105.80	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 05. مما يشير إلى ثبات الإختبار وأن الإختبار ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً إختبار التحصيل المعرفي في مقرر الكرة الطائرة والعب القوى قيد البحث:

قام الباحثين ببناء الإختبار المعرفي مقرر الكرة الطائرة قيد البحث لتلميذات الصف الثاني الاعدادي وذلك بما يتواافق مع محتوى المقرر التعليمي الوزاري الخاص بال التربية والتعليم لمادة التربية الرياضية وبعد الرجوع للمراجع والدراسات في المجال وفقاً للخطوات الآتية:

1. تحديد الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلى قياس مستوى التحصيل المعرفي لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث في المعرف والمعلومات المرتبطة بالمحتوى التعليمي للمقرر.

2. تحديد الموضوعات المقرر وضعها في الإختبار :

وهي الموضوعات والتي تتمشى مع المحتوى العلمي لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث وذلك بالرجوع إلى المراجع العلمية المرتبطة بالمقرر والمنهج الوزاري .

3. صياغة مفردات الأختبار :

قام الباحثين بصياغة مفردات الإختبار بصورة مبدئية وبلغ عدد الأسئلة (55) خمسة وخمسون سؤال لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث وقد روعي عند صياغة المفردات الشروط الآتية (الشمول - مناسبتها لمستوى الطالب - الوضوح - البساطة والسهولة اللغوية - الموضوعية - الدقة العلمية) .

4. تحديد نوع الأسئلة:

حدد الباحثين الأسئلة الخاصة بالإختبار علي نمط واحد من الأسئلة وهو نمط الأسئلة المغلقة مابين أسئلة الإختيار من متعدد أو أسئلة الصواب والخطأ وهي تعتبر من من أفضل أنواع الإختبارات شيوعاً وإستعمالاً لتميزها بالموضوعية.

5. إستطلاع رأي الخبراء حول مفردات الإختبار:

تم عرض مفردات الإختبار علي الخبراء لإبداء رأيهم وإجراء التعديلات الالزمة في مفردات الإختبار وبلغ عدد الخبراء (7) سبعة خبراء في مجال المناهج وطرق التدريس والكرة الطائرة ،

وتم الموافقة على الاختبار المعرفى بنسبة 100%

6. تعليمات الإختبار :

تم صياغة مفردات الإختبار بلغة سلية وواضحة بحيث تبعد عن الإطالة والملل وتوضح تسجيل الإجابة الصحيحة في مكانها المحدد ودرجة كل إجابة صحيحة

7. صياغة مفردات الإختبار في صورت النهاية :

بعد عرض مفردات الإختبار على الخبراء أصبح شكل الإختبار النهائي مكون من (110) مائة وعشرون سؤلاً مابين الصواب والخطأ والاختيار من متعدد .

8. تصحيح الإختبار:

تم تحديد درجة الإختبار ككل (55) خمسة وخمسون درجة للاختبار المعرفى للكرة الطائرة حيث أعطيت لكل إجابة صحيحة درجة واحدة والإجابة الخاطئة صفر

جدول (4)

العدد المبدئي والنهاي إختبار التحصيل المعرفى قيد البحث .

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	الكرة الطائرة								العدد المبدئي للعبارات	المتغير		
		قانون المسابقة		مهارى المسابقة		تاريخ المسابقة		ص ح وخطا					
		اختر	الاجابة	اختر	الاجابة	اختر	الاجابة	ص	خطا				
110	0	8	9	10	11	8	10	110	110	الاختبار المعرفى			

يوضح جدول (4) العدد المبدئي والنهاي لاختبار التحصيل المعرفى قيد البحث.

المعاملات الإحصائية لاختبار التحصيل المعرفى قيد البحث :

- معامل السهولة والصعوبة.
- معامل التمييز.
- زمن الإختبار.
- صدق وثبات الإختبار.

قام الباحثين بتطبيق الإختبار قبل البدء في التجربة على العينة الإستطلاعية والتي بلغ قوامها(20) عشرين تلميذه من مجتمع البحث الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية، وتم تصحيح إجابات الإختبار ورصد الدرجات لإجراء المعاملات العلمية .

1. معامل السهولة والصعوبة لمفردات الاختبار:

- معامل السهولة = $1 - \text{معامل الصعوبة}$.
- معامل الصعوبة = $1 - \text{معامل السهولة}$.

مع الملاحظة أن العلاقة بين معامل السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح.

2. معامل التمييز لمفردات الاختبار :

لحساب معامل التمييز لمفردات الاختبار استخدم الباحثين المعادلة الآتية :

$$\text{التبالين} = \text{معامل السهولة} \times \text{معامل الصعوبة} .$$

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمفردات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث:

(5) جدول

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمفردات اختبار التحصيل المعرفي

لكرة الطائرة قيد البحث

رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
1	0.65	0.35	0.228	28	0.40	0.60	0.240
2	0.30	0.70	0.210	29	0.65	0.35	0.228
3	0.50	0.50	0.250	30	0.55	0.45	0.248
4	0.65	0.35	0.228	31	0.45	0.55	0.248
5	0.40	0.60	0.240	32	0.35	0.65	0.228
6	0.65	0.35	0.228	33	0.65	0.35	0.228
7	0.55	0.45	0.248	34	0.45	0.55	0.248
8	0.35	0.65	0.228	35	0.50	0.50	0.250
9	0.65	0.35	0.228	36	0.65	0.35	0.228
10	0.55	0.50	0.248	37	0.50	0.50	0.250
11	0.45	0.55	0.248	38	0.35	0.65	0.228
12	0.35	0.65	0.228	39	0.60	0.40	0.240
13	0.65	0.35	0.228	40	0.45	0.55	0.248
14	0.45	0.55	0.248	41	0.65	0.35	0.228
15	0.50	0.50	0.250	42	0.50	0.50	0.250
16	0.65	0.35	0.228	43	0.65	0.35	0.228
17	0.50	0.50	0.250	44	0.45	0.55	0.248
18	0.35	0.65	0.228	45	0.50	0.50	0.250
19	0.60	0.40	0.240	46	0.40	0.60	0.248
20	0.50	0.50	0.248	48	0.45	0.55	0.240
21	0.65	0.35	0.228	49	0.45	0.55	0.248
22	0.50	0.50	0.250	50	0.50	0.50	0.240
23	0.65	0.35	0.228	51	0.65	0.35	0.248
24	0.30	0.70	0.210	52	0.60	0.40	0.240

العدد الثالث - الجزء الثاني	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	يوليو 2021م
0.228	0.65	0.35
0.228	0.35	0.65
0.188	0.75	0.25
53	54	55
0.250	0.50	0.50
0.228	0.35	0.65
0.240	0.60	0.40
		25
		26
		27

يتضح من جدول (5) أن الإختبار يتميز بمعاملات السهولة حيث يتراوح معامل السهولة بين (0.25 - 0.70) ومعاملات الصعوبة حيث يتراوح معامل الصعوبة بين (0.30 - 0.70) وأن معاملات التميز لاختبار التحصيل المعرفي ذات قوة تميز مناسبة حيث تتراوح مابين (0.188 - 0.250).

3. زمن الإختبار: من خلال إجراء الدراسة الإستطلاعية تم تحديد زمن الإختبار من المعادلة الآتية:

$$\text{زمن} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقة أول طالب في الإختبار} + \text{الزمن الذي استغرقة آخر طالب في الإختبار}}{\text{الإختبار}} = \frac{60 \text{ دقيقة}}{2}$$

- المعاملات العلمية لاختبار المعرفي قيد البحث:

- صدق الإختبار:

استخدم الباحثون نوعين من الصدق (صدق المحتوى - صدق المقارنة الظرفية).

1- صدق المحتوى :

قام الباحثين بعرض الإختبار علي مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (7) خبير في مجال المناهج وطرق التدريس والكره الطائرة ملحق (5) للحكم علي الأختبار والتأكد من الدقة العلمية له، ومناسبة لقدرات ومستوى عينة البحث ،وصلاحية للتطبيق وقد وافق الخبراء علي صلاحية الإختبار بنسبة مؤدية قدرها 100% وبذلك تأكيد الباحثون من صدق المحتوى لاختبار .

2- صدق المقارنة الظرفية :

تم حساب صدق المقارنة الظرفية عن طريق تطبيق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذه من تلميذات الصف الثاني الاعدادى بمدرسه المنشأه الكجرى الاعداديه بنات كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) طلاب وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما، والجدول رقم (6) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في إختبار التحصيل المعرفي قيد البحث .

(6)

دلاله الفروق بين متوسطي الإربعاعي الأعلى والإربعاعي الأدنى في متغير

إختبار التحصيل المعرفى لدى عينة التقنيين $N=20$

معامل الصدق	ايتا ²	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإربعاعي الأدنى=5		الإربعاعي الأعلى=5		وحدة القياس	الإختبار
				س [±] ع	س [±] ع	س [±] ع	س [±] ع		
الاختبار المعرفى للكرة الطائرة									
0.935	0.865	7.15	3.20	0.55	9.60	0.48	12.80	الدرجة	الاختبار المعرفى للكرة الطائرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين الإربعاعي الأعلى والإربعاعي الأدنى لدى عينة التقنيين في متغير إختبار التحصيل المعرفى عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار.

- ثبات الاختبار :

قام الباحثين بحساب معامل الثبات لإختبار التحصيل المعرفى قيد البحث من خلال تطبيق الإختبار على عينة التقنيين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (8 أيام) وذلك بتاريخ 2020/10/22م وحتى 2020/10/29م والجدول (7) يوضح معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبار التحصيل المعرفى قيد البحث .

(7)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبار التحصيل المعرفى قيد البحث لدى

عينة التقنيين لبيان معامل الثبات $N=20$

معامل الإرتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبار
	س [±] ع	س [±] ع	س [±] ع	س [±] ع		
الاختبار المعرفى للكرة الطائرة						
0.569	1.32	11.20	1.11	10.80	الدرجة	الاختبار المعرفى للكرة الطائرة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (7) وجود إرتباط ذو دلاله إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبار التحصيل المعرفى لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الإختبار.

الوحدات التعليمية والدروس ياستخدام اسلوب الخريط الذهنية المرسومة عن طريق الحاسوب :
قام الباحثين بتنظيم الوحدات والدروس التعليمية الخاصة بمهارات درس الكرة الطائرة
والألعاب القوى قيد البحث والمقررة على تلميذات الصف الثاني الاعدادي وذلك باتباع الخريطة
الذهنية

الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات (الذكاء - اخبار التحصيل المعرفي) قيد البحث وذلك في الفترة من 2020/10/22م حتى 2020/10/29م ، وذلك على عينة قوامها (20) تلميذة كعينة إستطلاعية من من تلميذات الصف الثاني الاعدادي بمدرسة المنساء الكبرى من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بهدف تقيين جميع الوسائل والإختبارات المستخدمة في هذه البحث .

الدراسة الأساسية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحثين بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الإحد الموافق 2020/11/1 وذلك في متغيرات (إختبار الذكاء المصور - الذكاءات المتعددة قيد البحث -إختبار التحصيل المعرفي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية) وذلك على عينة البحث الأساسية المجموعتين التجريبية والضابطة " بهف التجانس بين أفراد عينة البحث .

تجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الإعتدالي ، قام الباحثين بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة معدلات النمو(السن) ، القدرات العقلية (الذكاء) ، والذكاءات المتعددة وإختبار التحصيل المعرفي والتي من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة ، والجدول (8) ، يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة.

(8) جدول

الدلالات الإحصائية لتصنيف مجموعة البحث الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات $N=40$

الإلتواه	التفلط	الإنحراف المعياري	الوسط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	م
معدلات دلالات النمو							
2.9	12.36	0.48	13.86	13.93	سنة/شهر	السن	1
-0.52	-0.67	1.52	151.00	150.90	سنتيمتر	الطول	2
0.25	0.07	2.19	49.50	49.80	كجم	الوزن	3
1.76	-0.68	6.70	104.00	105.75	درجة	الذكاء(القدرات العقلية)	4
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة							
0.30	-1.15	1.32	10.50	11.10	درجة	الاختبار المعرفي للكرة الطائرة	1

يتضح من جدول (8) المتوسط الحسابي والوسط وإنحراف المعياري ومعامل الإلتواه لمجموعة عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث، ويوضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتماثل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواه ما بين (± 3) مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

ثم قام الباحثين بإيجاد التكافؤ بين مجموعة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأتية معدلات النمو (السن والطول والوزن والذكاء العقلية)، والذكاءات المتعددة وإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث وجدول (9) يوضح ذلك .

(9) جدول

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ $N=20$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	التجانس	الفرق بين المجموعتين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
				±	س	±	س		
معدلات النمو									
غير دال	0.67	2.17	0.09	0.23	13.89	0.50	13.98	سنة	السن
غير دال	0.54	1.14	0.30	1.63	150.85	1.43	150.95	سم	الطول
غير دال	0.18	1.09	0.10	2.11	49.95	2.30	49.65	كجم	الوزن
غير دال	0.65	1.15	0.30	6.31	105.60	7.23	105.90	درجة	الذكاء
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة									
غير دال	0.46	1.21	0.20	1.20	11.20	1.45	11.00	درجة	الاختبار المعرفي للكرة الطائرة

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 4.35$

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.38$

يتضح من جدول (9) 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 الإثنين 8/11/2020م إلى الإثنين الموافق 20/12/2020م بواقع (6) وحدة تعليمية زمن كل وحدة (45) دقيقة وقد طبقت الوحدات التعليمية على كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث لا يوجد اختلاف في محتوى الوحدات التعليمية إلا في أسلوب التدريس المستخدم فالمجموعة التجريبية استخدمت الخرائط الذهنية المرسومة عن طريق الحاسوب أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب التقليدي (الشرح والإلقاء).

القياس البعدى :

قام الباحثين بإجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الاحد الموافق 27/12/2020م وقد تم القياس البعدى عن طريق تطبيق اختبار التحصيل المعرفي فيد البحث في مقرر الكرة الطائرة قيد البحث على مجموعتي البحث "الضابطة والتجريبي ما تم اجراءه في القياس القبلي".

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

يستخدم الباحثين المعالجات الإحصائية التالية :

- معامل الإرتباط .
- معامل السهولة والصعوبة.
- اختبار (ت) .
- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط .

- نسبة التحسن .
- معامل كوهن .
- نسبه الفاعلية لمارك جوجيان
- التقطح .
- معامل الإلتواء .

عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (10)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة(ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلى
والبعدى للمجموعة التجريبية لإختيارات المعرفية لمهارات قيد البحث $N=20$

مستوى الدلالة	حجم التأثير ل Kohens	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبار
					ع	س	ع	س		
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
دال	13.11	176.11	58.61	19.90	1.02	31.10	1.20	11.20	درجة	الاختبار المعرفى لكرة الطائرة

قيمة (ت) الجدولية عندى مستوى دلالة $2.30=0.05$

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

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لجميع لإختيارات المعرفية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) وحققت الاختبارات المعرفية نسبة تحسن (176.11) وأن قيم حجم التأثير فى لإختبارات المعرفية قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي للمعالجة التجريبية المستخدمة (الخرائط الذهنية المرسومة) وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

ويرجح الباحثين ان هذا التأثير الفعال ناتج عن استخدام الخرائط الذهنية المرسومة على التلميذات لتعليم مهارات كرة الطائرة قيد البحث وهذا يعني ان الخرائط الذهنية ساهمت مساهمة فعالة فى تحسن الجوانب المعرفية لتلميذات الصف الثانى الاعدادى حيث روعى فى إعداد وإستخدام الخرائط الذهنية المرسومة من اجل الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالمعلومات والمعارف قيد البحث للطلاب وإثارة الدافعية تجاه التعلم بالخرائط الذهنية مما كان له اكبر الاثر فى إهتمام التلميذات بتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية .

وفي هذا الصدد يذكر **نجيب الرفاعي (2006)** على ان الخرائط الذهنية تعمل على تدوين المعلومات وربطها مع بعضها البعض بواسط رسومات او كلمات على شكل خريطة فبامكان المتعلم اختصار فصل في كتاب او كتب بالكامل في ورقة واحدة مختصرة للتذكر.

(23:21)

ويشير ايضا مع **كيليس keles (2012)** على ان استخدام الخرائط الذهنية في عملية التدريس تساعد المعلمين على التخطيط والتنفيذ وتكون جذاب وشيق لل المتعلمين مما يشجعهم على المشاركة بفاعلية في الدرس. (39:32)

وتتفق نتائج البحث مع دراسات **كلا من تونى بوزان 2007م (27)** و **هبه ابراهيم 2015م (24)** و **سهيل السيد 2015م (6)** و **شيماء عوض 2019م (8)** و **محمد عاطف (2020م) (18)** على اهمية استخدام الخرائط الذهنية في تعلم واتقان المهارات الحركية والمعرفية في الرياضيات المختلفة

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصل اليه من نتائج يرجع الى انتظام افراد المجموعة التجريبية المتبعة للخرائط الذهنية المرسومة في الجوانب المعرفية لمقرر كرة الطائرة وبهذا يتحقق الفرض الاول

جدول رقم (11)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين لقياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لإختيارات المعرفية قيد البحث $N=20$

مستوى الدلالة	حجم التأثير ل Kohens	نسبة التحسن	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
					ع	س	ع	س		
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
دال	9.14	153.18	40.88	16.85	1.22	27.85	1.45	11.00	درجة	الاختبار المعرفى لكرة الطائرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05=2.30$

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

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لجميع الإختيارات المعرفية قيد البحث قيد البحث لصالح

القياس البعدي حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وحققت الاختبارات المعرفية نسبة تحسن تراوحت ما بين (153.18) وأن قيم حجم التأثير في الإختبارات المعرفية قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهي دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبي ، وأن حجم تأثير الوحدات المستخدم في المنهج المعتمد استخدامه للمجموعة الضابطة قوى . وتشير تلك الفروق إلى أن الوحدات بالطريقة التقليدية له تأثير فعال على تعلم المهارات في كرة الطائرة و العاب القوى (قيد البحث) ويعزو الباحثين ذلك التأثير الفعال إلى طريقه المعلم في التدريس عن طريق الشرح الفظي قيد البحث هذا بالإضافة إلى تعود التلميذات من خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء إلى استخدام اساليب مختلفة ومتعددة للوصول بالللميذات إلى أعلى مستوى من الاداء وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من عصام الدين متولى 2007م (12) ووفيقه مصطفى سالم 2007م (26) في ان المعلم يقوم بتعليم الوحدات التعليمية من خلال التقديم الشفهي للمتعلم او الاسلوب الامری او الطريقة التقليدية ويتفق ايضا مع دراسات كلا من هديل احمد 2009م (25) وهاركارت (Harcart) واخرون 2010م (30) ولهه على ابراهيم 2015م (24) ان تأثير الوحدات التعليمية التي استخدمت الاسلوب التقليدي له تأثير ايجابي وفعال على تعلم الجوانب المعرفية والمهاريه للمجموعة الضابطه وفي هذا الصدد يذكر اشرف محمد عبد القادر 2012م (2) وايمان النحاس حسن ومايسه محمد ربيع 2016م (3) لها نتائج ايجابيه على اتجاهات الطلاب عند استخدام الاسلوب التقليدي . كما يرجح الباحثين هذا التأثير الفعال إلى انتظام افراد المجموعة في تنفيذ البرنامج التقليدي وهذا يشير إلى تأثير التلميذات بالطريقة التقليدية وكان ظاهراً في اكساب معلماتهم في كرة الطائرة قيد البحث وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثاني

جدول رقم (12)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة(t) وجمل التأثير بمعادلة كوهين لقياس البعدى

للمجموعتين التجريبية والضابطة لإختيارات المعرفية قيد البحث $N=20$

مستوى الدلالة	حجم التأثير ل Kohens	نسبة الفاعلية لما يجوجيان	قيمة(t)	الفرق بين المتوسطات	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	الاختبار
					ع	س	ع	س		
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
دال	2.30	0.56	10.30	3.27	1.02	31.10	1.22	27.85	درجة	الاختبار المعرفى لكرة الطائرة

قيمة(t) الجدولية عندى مستوى دلالة 0.05 = 2.38

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

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع إختيارات المعرفية لكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة(t) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة(t) الجدولية نسبة فاعلية الوحدات التعليمية التى استخدمت الخرائط الذهنية المرسومه نسبة ما بين (0.56) وأن قيم حجم التأثير فى إختبار إختيارات المعرفية قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى على المتغير التابع للمعالجة التجريبية المستخدمة (للخرائط الذهنية المرسومة) وأن حجم تأثيره قوى

وهذا يبين لنا ان هناك موشر واضح الى الخرائط الذهنية المرسومة عن الطريقة التقليدية فى استخدامهما لشرح المنهج من الناحيه المعرفية مما يحقق مستوى أداء أفضل فى جميع المهارات قيد البحث .

وتفق هذه النتائج مع نتائج دارسة كل من فارند وحسينى وهينسى ,Hussain , Hennessy , farrand (2002م) حيث أشارت أهم النتائج إلى فاعلية الخرائط الذهنية فى تشكيل ذاكرة تكون قادرة على تذكر المعلومات بشكل أفضل, بالإضافة الى ان لها تأثيرات ايجابية فى اداء البرامج ومهارات ما وراء المعرفة. (431: 29)

كما يتفق كلا من عزو وعفانة (2009م) الى ان الخرائط الذهنية تعمل على توفير المعلومات المعرفية فى البنية الدماغية للمتعلم حيث تتيح له فهم الموضوعات الدراسية و

تكون له صورة منظمه حول المعلومات وتعمل على الاستدعاء لتلك المعلومات المنظمة و كذلك

تنظيم الحقائق والافكار (11: 29)

وفي هذا الصدد يذكر ناسيمارجوليز Nnasemar gwlez (2004م) و عادل كاطع (2019م) ان الخرائط الذهنيه تساهم بشكل او باخر فى وضع افكار حول مواضيع المنهج بطريقه سلسه ومنظمه وفنيه ورسم ما يريدون على ورق بطريقه منظم وسهلة التذكر بحيث يعبر الطالب بها عن افكاره ومخططاته بدلا من الكلمات مما يساعدهم بعد ذلك على مراجعة المعلومات والدروس والتذكر والفهم من خلال التفاعل بين معرفتهم السابقة وبين الافكار والاحاديث التي هم بصدده تعلمها. (22: 106) و (12: 10)

ويضيف رومني Ruffini (2011م) الى ان الخرائط الذهنيه واسعه الاستخدام فى المجال التعليمى لأنها فريدهمن نوعها فى عمليه التعلم والتعليم فهى تعتبر من اسهل وايسر الطرق لادخال المعلومات الى الدماغ والاسترجاع ايضا. (33: 34)

ويتحقق ذلك مع نتائج كلا من فاديه سعد 2002م (15) و احمد ذكي 2009م (1) و طارق على 2013م (9) وشادى العربى 2015م (7) وعادل كاطع 2019م (10) و محمد عاطف 2020م (18) و نهاد السيد 2020م (23) حيث هناك تأثير ايجابى لاستخدام الخرائط الذهنيه على المجموعه التجريبية

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصل اليه من نتائج تفاعل التلميذات و اقحامهم داخل العملية التعليمية مع الخرائط الذهنيه المرسومة فى تدريس مقرر كرة الطائرة عن الاسلوب التقليدي وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثالث

الاستنتاجات :

فى ضوء حدود وفرضيات البحث والنتائج التي تم التوصل اليها استنتاج الباحثين مايلى :
 - ان اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة المستخدمة بدرس الكرة الطائرة ذو تأثير فعال على اكساب التلاميذ بعض الجوانب المعرفية داخل المجموعه التجريبية .

- تقوق المجموعه التجاربيه التى استخدمت اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة على المجموعه الضابطه فى تعلم التلميذات بالصف الثانى الاعدادى (بنات) مقرر الكرة الطائرة .

ثانياً التوصيات

- فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث ، والاستنتاجات التى تم التوصل اليها ، يوصى الباحثين بما يلى :
- ضرورة استخدام اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة لاكتساب المعرف والمعلومات فى الكرة الطائرة لما حققه من فاعليه فى النتائج ، وماله من تأثير ايجابى على التفاعل المباشر بين المتعلم والماده التعليميه
 - تطبيق اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة فى تدريس التربية الرياضية بجميع مراحلها
 - اجراء دراسات مماثله على انشطه رياضيه مختلفه وعلى مراحل سنيه متنوعه
 - عقد دورات تدريبيه لتدريب مدرسين التربية الرياضيه على كيفية استخدام اسلوب الخرائط الذهنيه
 - اجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم استراتيجيات التدريس الحديثه اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومه
 - توفير مع توافر الاجهزه والادوات اللازمه بغرض رفع كفاءة العمليه التعليميه عند تدريس التربية الرياضيه

المراجع والمصادر

اولاً المراجع العربية :

1. احمد زكي عثمان (2009م) : فاعليه استخدام استراتيجية خرائط المفاهيم علي تحسين اداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي في درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية .
2. اشرف محمد عبد القادر : فاعليه استراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية على التحصيل المعرفي لمقرر التربية الكشفية لطلاب كلية

التربية الرياضية بدمياط ، مجلة بحوث التربية الرياضية
المجلد 46 و العدد 90 ، كلية التربية الرياضية بنين ،
جامعة الزقازيق .

3. ايمان النحاس ابراهيم مایسه محمد ربيع (2016م) : فاعلية استراتيجية الخرائط الذهنية الالكترونية في التحصيل المعرفي والمستوى المهارى والاتجاه نحو مقرر مسابقات الميدان والمضمار ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 77 ، جامعة حلوان.
4. بندر بن مصلح الغامدي : خرائط المفاهيم ، ادارة التعلم ، الادارة العامة للهيئة الملكية بالجبيل ، المملكة العربية السعودية .
5. تونى بوازن (2006م) : خريطة العقل ، الرياض ط 2 ، ترجمة مكتبة جرير .
6. سهيل محمد السيد (2015م) : استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية للبراعم في كرة السلة ، رسالة ماجستير جامعة بنها.
7. شادي محمد العربي حلمي (2015م) : استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الأساسية لدى ناشيء الملاكمه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
8. شيماء عوض الله عبد الحميد (2019م) : تأثير استخدام بعض اشكال خرائط المفاهيم على التحصيل المعرفي والمهارى في البالية لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة .
9. طارق على فرج الخضري (2013م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تقنيات التعلم على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للتلاميذ بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق .
10. عادل عودة كاطع (2019م) : تأثير الخرائط الذهنية في تعلم مهارات التهديف بكرة القدم للطلاب ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 5 ، جامعة بابل ، العراق .
11. عزو عفانة ويوسف الجيش (2009م) : التدريس والتعلم بالدماغ ذي الجانبين ، عمان ، دار الثقافة

- للنشر والتوزيع .
12. **عصام الدين متولى عبدالله** : طرق تدريس التربية الرياضية بين النظريه والتطبيق , ط1, (2007م) دار الوفاء لطباعة والنشر , الاسكندرية .
13. **غادة محمد عبد الرحمن** : أثر برنامج الخرائط الذهنية على تحصيل المفاهيم العلمية وتنمية الإبداع لدى تلميذات الصف الخامس الإبتدائي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الدراسات العليا, برنامج تربية الموهوبين, جامعة الخليج العربي, البحرين.
14. **الغريب زاهر اسماعيل** : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم ، عالم الكتاب (2001م) ، القاهرة .
15. **فادية عطية سعد** (2002م) : تاثير التعلم باستخدام استراتيجية الخرائط المعرفية علي الانجاز المعرفي والمهاري لبعض المهارات في كرة اليد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
16. **محمد سعد زغلولو مكارم** : تكنولوجيا التعليم واساليبها فى التربية الرياضيه ، مركز حلمى ابو هرجة وهانى سعيد عبد المنعم (2001م) الكتاب للنشر , ط 1, القاهرة .
17. **محمد صلاح عبد الله** : تاثير استخدام خرائط المفاهيم علي نواتج التعلم بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة دكتوراه (2015م) جامعة الزقازيق.
18. **محمد عاطف محمد** : تاثير الخرائط الذهنية علي تعلم المهارات الاساسية في رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة. (2020م)
19. **محمد محمود الحيله** : الالعاب التعليميه وتقنيات انتاجها , ط1, دار المسيرة لطباعة والنشر , عمان. (2017م)
20. **مصطفى السيد يونس** : الخرائط الذهنية الالكترونية وتأثيرها علي بعض نواتج تعلم سباحة الزحف علي البطن للمبتدئين ، رسالة ماجستير . (2020م)
21. **نجيب الرفاعي** (2006م) : الخريطة الذهنية خطوة خطوة , مطابع الخط ط 1 , الكويت .

22. نناسيمار جوليز (2004م) : تخطيط الذهن , ط1 , دار ميمان لترجمة للنشر والتوزيع جدة, السعودية .
23. نهاد السيد عباس البريدي : تأثير استخدام خرائط المفاهيم علي التحصيل المعرفي بعض مهارات درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة.
24. هبه على ابراهيم (2013م) : أثر تصميم خرائط ذهنية فى تحسين مستوى التحصيل المعرفي لمواد قانون كرة السلة ، رسالة ماجستير.
25. هديل أحمد ابراهيم وقاد : فاعلية استخدام الخرائط الذهنية على تحصيل بعض موضوعات مقرر الأحياء لطالبات الصف الأول ثانوي الكبيرات بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة, قسم المناهج وطرق تدريس العلوم, كلية التربية , جامعة أم القرى , مكة المكرمة, المملكة العربية السعودية.
26. وفيقة مصطفى ابو سالم : تكنولوجيا التعلم والتعليم فى التربية الرياضية , ط 2, منشأة المعارف بالاسكندرية .

ثانياً المراجع الأجنبية :

27. Buzan, T (2007) : The Buzan Study Skills Handbook: The Shortcut to Success in Your Studies with Mind Mapping, Speed Reading and Winning Memory Techniques (Mind Set), BBC Activ, an imprint of Educational Publishers LLP, Harlowm Essex CM20JE, England,
28. Buzan,T (2010) : Claims Mind Mapping His Invention in Interview ,Knowledge Board Retrieved ,Jan , <http://www.Knowledge Board.com/item/>
29. Farrand, p.; Hussain, F.; Hennessy, E (2002) : The efficacy of the mind map study technique. Journal of Medical Educational, 36(5) ,
30. Harkirat, S., Dhindsa; Makarimi, Kasim(2010) : Anderson, RogerConstructivist- visual mind map teaching approach and the quality of students' cognitive structures. Journal of Science Education and Technology, 20(2).

31. **karn- beavars (2014)** : Mind and consep maping,associate,on of colledge and research libraries and American liberyary associatio
64. Novak, joseph D . fetal : the use of concept mapping and knowledge vee mapping with junior high scool science student, vol
32. **Keles (2012)** : Elementary Teahers ,Views on Mind Mapping. International Journal of Education,4(1),93-100 ,
33. **Ruffini, M. (2011)** : Using e- maps to organize and navigate on line content, Educause Quarterly Magazine, Vol., 31, No., 1, P. 56-61,

تأثير تدريبات سرعة رد الفعل على بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم

بمحافظة كفر الشيخ

* أ. د / ياسر محفوظ الجوهرى

** د / محمد فكري المغنى

*** أ / أحمد جمال محمود العافي

مقدمة البحث:

حيث نجد أنه مما لا شك فيه أن العالم تقدم خطوات واسعة وسريعة نحو ثورة علمية أدت إلى تغيير المفاهيم الخاصة بالتدريب الرياضي ، مما أدى إلى تطور التدريب الرياضي لكرة القدم وفى كافة جوانبها ، والتدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل فى الأداء الرياضي لكرة القدم ، ان تخطيط التدريب الحديث والأسس والمبادئ العلمية للتدريب فى كرة القدم يلعب دور أساسى فى تحقيق المستويات العالية .

ويشير " عويس الجبالي " (2000م) أن وصول الرياضي إلى المستويات الرقمية العالية و المتقدمة لا يعتمد على تنفيذ البرامج التربوية الموضعية فقط بل على أسس علمية سليمة ولكن ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية (9: 19)

وينكر محمد حسن علاوى (2002م) أن التدريب الرياضي هو عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته لذلك ، وتنطلب عملية التخطيط للتدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعملية لعلم التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية. (11: 54)

ويشير " عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001م) " حيث نجد أن أهداف العملية التربوية الارتقاء بقدرات اللاعبين بدنياً إلى أقصى ما يمكن حتى يمكن تحقيق مستوى رقمي عال ، لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند محاولة تطوير مستوى اللاعبين إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير إيجابي على تنمية الصفات البدنية

* أستاذ كرة القدم بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات الجماعية ووكيل الكلية لشئون التعليم و الطلاب سابقًا - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

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

*** باحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

والمستوى الرقمي. (8: 3)

ويري حسن أبو عبده (2015) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً فعدم تمنع اللاعب باليقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهارى خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها. (29: 2)

مشكلة البحث:

لذلك من خلال خبره الباحثون في مجال التدريب ، ومشاهدة وتحليل لبعض مباريات الناشئين في الأندية الأخرى (محافظة كفر الشيخ) لاحظ الباحثون تدني المستوى بصفة عامة ومستوى السرعة وخاصة سرعة رد الفعل مما يتربّب عليه فقدان الكرة في الحوارات الثانية وعدم قدرة اللاعبين على تغيير اوضاعهم (وضع الجسم) مما يتربّب عليه اهدار فرص سهلة داخل المباراة بصفة خاصة لدى الناشئين بغالبية اندية (محافظة كفر الشيخ) وهذا ما نراه واضحا بصورة كبيرة من خلال معظم المباريات ، مما يتسبّب في بطء الاداء أثناء المباريات مع عدم قدرة الفريق المهزوم على التعويض وذلك للقصور الواضح في عنصر التحمل الخاص بكرة القدم وهو ما يأتي اثره واضحا على اداء المنتخبات الوطنية بجميع مراحلها وخاصة منتخبات الناشئين مما ينعكس بالسلب على عمل الاجهزة الوظيفية للاعبين في هذا السن المبكر ويؤدي وبالتالي إلى ضعف المستوى الفني وعدم الاستمرار في الاداء المتميز لفترة طويلة خلال شوطي المباراة مما ووجه الباحثون لإختيار هذا الموضوع بعنوان "تأثير تدريبات سرعة رد الفعل على بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم بمحافظة كفر الشيخ "

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات سرعة رد الفعل والرشاقة على بعض المهارات المركبة للاعبين كرة القدم وذلك من خلال الواجبات التالية:-

1. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة رد الفعل والرشاقة على بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم .
2. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة رد الفعل والرشاقة على بعض القدرات الحركية لناشئي كرة القدم .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.

المصطلحات البحث:

سرعه رد الفعل :-

يشير حسن السيد أبو عبدة (2015م) أن سرعه رد الفعل هو "قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو إتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفني بإيقاع سليم مع الاقتصاد فيه". (2: 107)

الأداءات المهارية المركبة:-

ويوضح حنفي محمود مختار (1994م) أن الأداءات المهارية المركبة هي نماذج مركبة لأشكال مختلفة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض تتنازل في مراحلها النهائية. (4:4)

الدراسات المرجعية

3- دراسة جاسم علي محمد عيسى (2018م)(1) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على رسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لناشئ كره القدم بدولة الكويت ، هدف البحث : الهدف من البحث هو تحديد أثر برنامج تدريبي عن طريق استخدام اللياقة والتوازن في وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لكرة القدم في دولة الكويت، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : العينة اشتملت على (18) لاعب ، أهم النتائج: وجود فروق داله احصائيه بين القياس (القبلي -البعدي) على بعض خطط اللاعب الدفاعية وخاصة وقفه اللاعب المدافع والتركيز على الكرة ومحاجمة اللاعب المنافس في التوقيت الصحيح

4- دراسة رامي سلامة محمود عبد الحفيظ (2020م)(5) بعنوان: تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، هدف البحث: يهدف البحث إلى محاولة التعرف على فاعلية تدريبات باستخدام المباريات المصغرة وتأثيرها على المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة قيد البحث لبراعم كرة القدم ، المنهج المستخدم : التجريبي ،

العينة: (20) برم ، أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمهارات

5- دراسة Gunnar Elling Mathisen (2014)عنوان: تأثير تدريبات البليومترك على مستوى سرعة الاداء والرشاقة لدى لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة ، هدف البحث: معرفة تأثير تدريبات السرعة القصوى والبليومترك على مستوى سرعة الاداء والرشاقة لدى ناشئي كرة القدم تحت 13 سنة ، المنهج المستخدم : التجربى ، العينة: بلغ عدد العينة 24 لاعب ، أهم النتائج : البرنامج التدريبي ادى الى تحسن مستوى الرشاقة حيث بلغت نسبة التحسن 34%

طرق إجراء البحث :

منهج البحث

يستخدم الباحثون المنهج التجربى ذو القياس القبلي والبعدي بإستخدام مجموعة واحدة تجريبية والآخر ضابطة لملائمة طبيعة البحث .

مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادى سخا الرياضي التابع لمحافظة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2019 - 2020م من مواليد 2002م حيث بلغ مجتمع البحث (28) لاعب .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العدمية من لاعبي نادى سخا الرياضي التابع لمحافظة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2019 - 2020م من مواليد 2002م وكانت عينة البحث الأساسية (20) لاعباً مقسمة الى مجموعتين (10) لاعب قوام المجموعة التجريبية ، (10) لاعب قوام المجموعة الضابطة) ، والعينة الإستطلاعية (8) لاعب ، وقد قام الباحثون بإجراء (التجانس) للمتغيرات قيد البحث

أسباب اختيار عينة البحث : -

1. قيام الباحثون بتدريب هذه المرحلة العمرية بنادى سخا الرياضي .
2. أن يكون اللاعب منتظم في التدريب
3. توافر الأدوات التي تساعد الباحثون على تنفيذ البرنامج.
4. لا يكون مشترك في برنامج اخر

5. موافقة إدارة النادي على تطبيق البحث

جدول (1)

مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العينة	المجتمع
%35.70	10	المجموعة التجريبية
%35.70	10	المجموعة الضابطة
%28.60	8	العينة الاستطلاعية
%100	28	مجموع

وسائل و أدوات البحث:

تحديد أهم المتغيرات البدنية واختباراتها للاعب كرة القدم:

تم اختيار مجموعة من اختبارات المتغيرات البدنية وإختباراتها الخاصة للاعب كرة القدم وتم تصميم استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة والاختصاص لإبداء الرأي

تحديد أهم اختبارات الأداء المهارى للاعب كرة القدم:

تم اختيار اختبارات الأداء المهارى للاعب كرة القدم ، كما تم تصميم استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها وإبداء الرأى فيها الإختبارات البدنية قيد البحث:

- اختبار عدو 30م من الوقف
- الوثب العريض من الثبات
- الجلوس من الرقود

الإختبارات المهارية في رياضة كرة القدم :

- الاستلام من الحركة ثم التمرير
- الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
- الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ، ميزان طبي لقياس الوزن
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام وشريط قياس لقياس مرونة الفخذين وقدرة عضلات الفخذين بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .

المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الإختبارات للتأكد من مدى مناسبة هذه الإختبارات لهذه الدراسة .

الصدق :-

قام الباحثون بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية 80% فأكثر، وأستخدم أيضاً صدق التمايز بين المجموعة المميزة وهي العينة الأستطلاعية وعدها (16) لاعب منهم عدد (8) لاعب مجموعة مميزة ، والمجموعة غير المميزة وعدها (8) لاعبين

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في (سرعه رد الفعل الرشاقه) قيد البحث $N=2=8$

قيمة "ت" ودلاتها	مجموعه غير مميزة				وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
	2ع	2م	1ع	1م			
3.68	0.09	7.61	0.8	6.87	ث	اختبار عدو 30م من الوقوف	1
3.33	0.17	1.45	0.10	1.68	متر	الوثب العريض من الثبات	2
3.95	0.09	10.10	0.18	13.11	عدد	الجلوس من الرقد	3

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 15 = (2.048)

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والتي تراوحت ما بين (3.33، 3.95)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 15 = (2.048)، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة الأمر حيث يشير ذلك الى صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المهارات المركبة قيد البحث

ن 1 = ن 2 = 8

قيمة "ت" و蜓اتها	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
	2ع	2م	1ع	1م			
3.85	0.18	5.12	0.10	5.54	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير	1
4.18	0.21	2.55	0.15	2.10	دقة		
3.33	0.17	2.95	0010	3.24	عدو زمن	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	2
3.17	0.10	5.40	0.16	5.74	اداء زمن		
3.65	0.13	7.10	0.09	7.98	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	3
4.28	0.12	2.21	0011	2.22	دقة		

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 15 = (2.048)

يتضح من جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والتي تراوحت ما بين (3.17، 4.28)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 15 = (2.048)، حيث يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

الثبات:-

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك علي العينة الاستطلاعية وعدها (8) لاعب ، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وبنفس الأدوات والظروف.

جدول (4)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية
في (سرعه رد الفعل الرشاقة) ن = 8

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
	2ع	2م	1ع	1م			
0.958	0.25	2.15	0.34	2.19	ث	اختبار عدو 30 م من الوقوف	1
0.947	0.32	1.58	0.20	1.50	متر	الوثب العريض من الثبات	2
0.980	0.17	2.29	0.31	2.19	عدد	الجلوس من الرقود	3

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 8 = (0.632)

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الارتباط (معامل الثبات) بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (0.999، 0.928)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 8 = (0.632)، مما يدل على إن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية 5%.

جدول (5)

معامل الثبات بين التطبيقات الاول والثاني للعينة الاستطلاعية
في (سرعه رد الفعل الرشاقة) $N = 8$

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
	2ع	2م	1ع	1م			
0.958	0.11	5.17	0.12	5.20	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير	1
0.947	0.18	2.19	0.18	2.17			
0.994	0.13	3.09	0.10	3.12	دقة	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	2
0.947	0.10	5.22	0.16	5.47			
0.964	0.16	7.10	0.12	7.26	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	3
0.947	0.11	2.21	0.19	2.18			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 8 = (0.632)

يتضح من جدول (5) أن قيم معامل الارتباط (معامل الثبات) بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (0.988، 0.910)، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية 8 = (0.632)، مما يدل على إن الاختبارات ذات معامل ثبات عالي عند مستوى معنوية 5%.

البرنامج التدريبي المقترن :

من خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة التي تناولت برنامج لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ومن خلال المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة كرة القدم :-

خطوات إعداد برنامج تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

- إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- مقابله الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

أهداف تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

عند تربية بعض المتغيرات البدنية والمهاريه الخاصة بناشئي كرة القدم باستخدام تدريبات بدنية وتفافية وعلى أجزاء الجسم المختلفة ووفق طبيعة الأداء البدني والفنى مع أهمية تنمية وتطوير كل من:

- مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
- مستوى الأداء المهاوى في كرة القدم.

معايير برنامج تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعة ومع طبيعة المرحلة العمرية.

- مرونة البرنامج وقابلته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب
- توافر عوامل الأمان والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين.

محددات برنامج تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

أ- مدة البرنامج: مدة البرنامج (12) أسبوع.

ب- عدد الوحدات التدريبية: عدد الوحدات الأسبوعية (3) وحدات أسبوعية وذلك بواقع $12 \times 3 = 36$ وحدة بالبرنامج

ج- طريقة التدريب المستخدمة: استخدم الباحثون طريقة الحمل الفتري المرتفع الشدة ، والتدريب التكراري ، والتدريب الدائري ، إضافة لمحوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء المشابهة لأداء الأداء المهاوى.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار 30 ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- تحديد حمل كل تمرين بالضرب $\times 4/3$.

- تمرينات الأنقال الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها ب 75% مع مراعاة التدرج في تلك الشدات، وعلى أن يكون التكرار من 8-12 مرة.

- الراحة بين كل تمرين 60 ث يؤدي بينها تمرين الإطالة على اعتبار أنه أحد تمرينات الدائرة التدريبية ، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.
- تؤدي الدائرة التدريبية المختارة ثلاثة مرات يخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعه.
- الراحة بين المجموعات 2-4ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال 30 ث لكل تمرين كل 3 أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للانتقال أو المقاومات المستخدمة بالكيلو جرام وفقاً لوزن الناشئ والهدف المراد من التدريب.

إختيار وتحديد محتوى الدائرة التدريبية:

لقد تم تحديد 30 تمرين لوضعها داخل الدوائر التدريبية على شكل محطات وتحتوي كل دائرة على عدد التمرينات المرتبة وفق الهدف المراد تحقيقه، مع الأداء للدوائر التدريبية كما تم ذكره في البرامج التدريبية، هذا مع مراعاة الباحثون في اختيار نوعية التمرينات أن تكون مشابهة لطبيعة الأداء في كرة القدم والعضلات العاملة في الأداء داخل البحث، هذا إلى جانب توازن العمل العضلي بين العضلات

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ - **الجزء التمهيدي (التحضيري):** ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي وهذا الجزء يستغرق ما بين (12-20ق) من زمن الوحدة التدريبية.

ب - **الجزء الرئيسي:** يشتمل على تدريبات لتنمية القدرات البدنية الخاصة، وهذا الجزء يستغرق ما بين (40-45ق) ومن (60-70ق)

ج- **الجزء الختامي:** ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق ما بين (5-10ق).

وبناء على ذلك فقد قام الباحثون بتشكيل دورات الحمل التدريسي في خضون دورة الحمل الفترية والمكونة من (12) أسبوع تدريب

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحثون الأسلوب الوصفي يستخدم الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعانوا بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الثبات الفاکرونباچ
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- اختبار (ت) لدلاله الفروق T.test
- اختبار مان ويتنى لعينتين مستقلتين . (U - Test)
- اختبار القيمة الحرجية (ت)

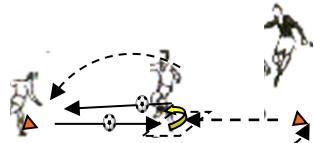
نموذج لوحدة

الأسبوع : الأول

التاريخ : 2019/11/2 زمن الوحدة التدريبية : 95 دقيقة

الهدف الرئيسي : تنمية المهارات المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)

حمل التدريب : عالي الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير

الأدوات	الهدف	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	النكرارات	إخراج التدريبات	محتوى التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة التدريبية
- كرات - قدم - أقماع - جير	تهيئة الجسم بدانياً وفسيولوجياً وذهنياً لممارسة النشاط الرياضي	--	1	--	1		- (وقف) الجري حول الملعب 4ق. - تدريبات الإحماء البرازيلي وتنضم من تدريبات المرجحات والدورانات والاطلاقات وتكون بشكل جماعي وتوافقى 5ق - إطارات حركية عامة للجسم (الذراعين - الجزء- الرجلين) 6ق	15 ق	الإحماء
	رشاقة	--	3	ث40	3		- يقف اللاعبون أمام خط الخلفي بالخلفي وعند سماع الاشارة ينطق اللاعبون بالجري بالجري الرازجي من الخط الخلفي إلى خط الـ 18 م لمدة 15ق		
	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجري بالكرة ثم التمرير سرعة رد الفعل - الرشاقة	--	3	ث45	3		- يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجري الحر لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم الرجوع والتعرير للذراعين ومكذا (الاستلام ببيان القدم) مسافة 8 م لمدة 18ق		
	ـ	--	3	ث50	2		- نفس السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى 15م. لمدة 12ق		الجزء الرئيسي
	ـ	2 ق	2	ث55	2		- يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجري لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم العودة ثم الجري بالكرة حتى الوصول للعلم ثم التعرير ثم الجري الحر للوقوف خلف القطر المواجه وهكذا (الاستلام ببيان الكرة) لمدة 18ق		

		2.5 ق	3	40 ث	2		- نفس السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى 15م وزيادة مسافة الجري بالكرة إلى 15م. لمدة 12ق		
التهنة والرجوع إلى الحالة الطبيعية		4 ق	2	--	2		- (وقوف) المشي حول الملعب ثم عمل اطارات ثابتة للجسم (الذراعين – الجذع- الرجلين) 5ق	5 ق	الختام

عرض ومناقشة النتائج :

أسفرت القياسات وما يتبعها من نتائج المعالجات الاحصائية أن يستخلص الباحثون النتائج

الأتية :-

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث التجريبية $N=10$

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
5.28	0.28	5.10	0.11	7.21	ث	اختبار عدو 30م من الوقوف
6.38	0.17	1.87	0.19	1.62	متر	الويب العريض من الثبات
4.85	0.58	16.65	0.16	12.10	عدد	الجلوس من الرقود

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05)=2.28$

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (7)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بعض (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث التجريبية $N=10$

معدل التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%29.26	2.11	0.28	5.10	0.11	7.21	ث	اختبار عدو 30م من الوقوف
%13.36	0.25	0.17	1.87	0.19	1.62	متر	الويب العريض من الثبات
%27.40	4.55	0.58	16.65	0.16	12.10	عدد	الجلوس من الرقود

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات المركبة لدى

لاعبى كرة القدم مجموعة البحث التجريبية

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
4.63	0.11	4.26	0.15	5.18	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير
4.25	0.19	3.68	0.10	2.18	دقة	
3.85	0.12	2.55	0.16	3.05	عدو	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
3.49	0.21	4.02	0.28	5.61	اداء	
5.21	0.19	5.10	0.24	7.31	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
4.39	0.11	3.54	0.16	2.18	دقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $= 2.28$

يتضح من الجدول (8) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (9)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى في بعض المهارات المركبة لدى

لاعبى كرة القدم مجموعة البحث التجريبية

معدل التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%21.59	0.92	0.11	4.26	0.15	5.18	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير
%40.76	1.50	0.19	3.68	0.10	2.18	دقة	
%16.39	0.50	0.12	2.55	0.16	3.05	عدو	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
%28.34	1.59	0.21	4.02	0.28	5.61	اداء	
%30.23	2.21	0.19	5.10	0.24	7.31	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
%38.41	1.36	0.11	3.54	0.16	2.18	دقة	

يتضح من الجدول (9) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعه البحث الضابطه $N=10$

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
4.36	0.02	6.55	0.9	7.20	ث	اختبار عدو 30م من الوقوف
4.87	0.14	1.68	0.10	1.60	متر	الوثب العريض من الثبات
3.52	0.15	10.54	0.11	12.00	عدد	الجلوس من الرقود

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $2.28 = (0.05)$

يتضح من الجدول (10) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (11)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعه البحث الضابطه $N=10$

معدل التحسين	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%9.02	0.65	0.02	6.55	0.9	7.20	ث	اختبار عدو 30م من الوقوف
%4.76	0.08	0.14	1.68	0.10	1.60	متر	الوثب العريض من الثبات
%12.16	1.46	0.15	10.54	0.11	12.00	عدد	الجلوس من الرقود

يتضح من الجدول (11) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (12)

دلاله الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهاريه لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث الضابطة

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
3.84	0.18	4.54	0.21	5.21	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير
3.18	0.15	2.58	0.12	2.16	دقة	
4.63	0.02	3.00	0.17	3.10	عدو	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
5.85	0.21	5.12	0.20	5.45	زمن	
3.67	0.28	6.50	0.22	7.25	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
3.49	0.13	2.54	0.16	2.16	دقة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 2.28$

يتضح من الجدول (12) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (13)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث الضابطة

معدل التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
%12.85	0.67	0.18	4.54	0.21	5.21	زمن	الاستلام من الحركة ثم التمرير
%16.27	0.42	0.15	2.58	0.12	2.16	دقة	
%3.22	0.10	0.02	3.00	0.17	3.10	عدو	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير
%6.44	0.33	0.21	5.12	0.20	5.45	زمن	
%10.34	0.75	0.28	6.50	0.22	7.25	زمن	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير
%14.96	0.38	0.13	2.54	0.16	2.16	دقة	

يتضح من الجدول (13) الخاص بالدلائل الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهاريه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)

لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

مناقشة النتائج و تفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقه) لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي. بناءً على التحليلات الاحصائية التي إستخدمها الباحثون وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود القياسات المستخدمة تم التوصل للنتائج التالية :-

- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.21 وانحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.10 وإنحراف معياري 0.28 وكانت قيمة ت 5.28
- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.62 وانحراف معياري 0.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 1.87 وإنحراف معياري 0.17 وكانت قيمة ت 6.38
- الجلوس من الرقود :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.10 وانحراف معياري 0.16 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 16.65 وإنحراف معياري 0.58 وكانت قيمة ت 4.85
- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.21 وانحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.10 وإنحراف معياري 0.28 وكانت الفروق بين المتوسطين 2.11 وكانت نسبة التحسن 29.26 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في اختبار عدو 30م من الوقوف
- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.62 وانحراف معياري 0.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 1.87 وإنحراف معياري 0.17 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.25 وكانت نسبة التحسن 13.36 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في الوثب العريض من الثبات

- **الجلوس من الرقود :** - حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.10 وانحراف معياري 0.16 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 16.65 وانحراف معياري 0.58 وكانت الفروق بين المتوسطين 4.55 وكانت نسبة التحسن 27.40 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في الجلوس من الرقود
- **الاستلام من الحركة ثم التمرين :** - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.18 وانحراف معياري 0.15 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 4.26 وانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.63 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وانحراف معياري 0.10 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.68 وانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.25
- **الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرين :** - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.05 وانحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 2.55 وانحراف معياري 0.12 وكانت قيمة ت 3.85 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.61 وانحراف معياري 0.28 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 4.02 وانحراف معياري 0.21 وكانت قيمة ت 3.49
- **الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرين :** - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.31 وانحراف معياري 0.24 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 5.10 وانحراف معياري 0.19 وكانت قيمة ت 5.21 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وانحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.54 وانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.39
- **الاستلام من الحركة ثم التمرين :** - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.18 وانحراف معياري 0.15 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 4.26 وانحراف معياري 0.11 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.92 وكانت نسبة التحسن 21.59 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وانحراف معياري 0.10 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.68 وانحراف معياري 0.11 وكانت الفروق بين المتوسطين 1.50 وكانت نسبة التحسن 40.76 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم التمرين

- الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير :- حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.05 وبإنحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 2.55 وبإنحراف معياري 0.12 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.50 وكانت نسبة التحسن 16.39 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.61 وبإنحراف معياري 0.28 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 4.02 وبإنحراف معياري 0.21 وكانت الفروق بين المتوسطين 1.59 وكانت نسبة التحسن 28.34 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير

- الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير :- حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.31 وبإنحراف معياري 0.24 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 5.10 وبإنحراف معياري 0.19 وكانت الفروق بين المتوسطين 2.21 وكانت نسبة التحسن 30.23 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وبإنحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 3.54 وبإنحراف معياري 0.11 وكانت الفروق بين المتوسطين 1.36 وكانت نسبة التحسن 38.41 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

يشير " محمد رضا الوقاد " (2003م) أن الإعداد المتكامل للرياضي بصفة عامة ولللاعب كرة القدم بصفة خاصة يجب أن يشمل على الجوانب التالية (الإعداد البدنى - الإعداد المهارى - الإعداد الخططي - الإعداد النفسي - الإعداد للمباريات) (12 : 115) .

ويبين حسن أبو عبده (2007) أن للعبة كرة القدم ثلاثة مكونات أساسية وهي (الأداء المهارى - الأداء الخططي - اللياقة) فعدم تمنع اللاعب بلياقة عالية فان ذلك يؤثر سلبا على أدائه المهارى خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها ، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فان العمل على الأداء الخططي بغض النظر عن مدى سهولته يعد إضاعة لوقت والجهد . (3 : 58)

وهذا يتفق مع دراسة رامي سلامة محمود عبد الحفيظ (2020م) بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى. مناقشة نتائج الفرض الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.

- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.20 وإنحراف معياري 0.09 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 6.55 وإنحراف معياري 0.02 وكانت قيمة ت 4.36
- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.60 وإنحراف معياري 0.10 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 1.68 وإنحراف معياري 0.14 وكانت قيمة ت 4.87
- الجلوس من الرقود :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.00 وإنحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 10.45 وإنحراف معياري 0.15 وكانت قيمة ت 3.52
- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.20 وإنحراف معياري 0.09 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 6.55 وإنحراف معياري 0.02 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.65 وكانت نسبة التحسن 9.02 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في اختبار عدو 30م من الوقوف
- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.60 وإنحراف معياري 0.10 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 1.68 وإنحراف معياري 0.14 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.08 وكانت نسبة التحسن 4.76 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات البدنية في الوثب العريض من الثبات
- الجلوس من الرقود :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.00 وإنحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 10.45 وإنحراف معياري 0.15 وكانت الفروق

بين المتوسطين 1.46 وكانت نسبة التحسن 12.16 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في الجلوس من الرقود - الاستلام من الحركة ثم التمرير : - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.21 وبإنحراف معياري 0.21 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.54 وبإنحراف معياري 0.18 وكانت قيمة ت 3.84 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.16 وبإنحراف معياري 0.12 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 2.58 وبإنحراف معياري 0.15 وكانت قيمة ت 3.18 - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير : - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.10 وبإنحراف معياري 0.17 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.00 وبإنحراف معياري 0.02 وكانت قيمة ت 4.63 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.45 وبإنحراف معياري 0.20 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.12 وبإنحراف معياري 0.21 وكانت قيمة ت 5.85 - الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير : - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.25 وبإنحراف معياري 0.22 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.50 وبإنحراف معياري 0.28 وكانت قيمة ت 3.67 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.16 وبإنحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 2.54 وبإنحراف معياري 0.13 وكانت قيمة ت 3.49 - الاستلام من الحركة ثم التمرير : - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.21 وبإنحراف معياري 0.21 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.54 وبإنحراف معياري 0.18 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.67 وكانت نسبة التحسن 12.85 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.16 وبإنحراف معياري 0.12 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 2.58 وبإنحراف معياري 0.15 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.42 وكانت نسبة التحسن 16.27 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم التمرير - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير : - حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.10 وبإنحراف معياري 0.17 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي

3.00 وبإنحراف معياري 0.02 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.10 وكانت نسبة التحسن 3.22 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.45 وبإنحراف معياري 0.20 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 5.12 وبإنحراف معياري 0.21 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.33 وكانت نسبة التحسن 6.44 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهاريه في الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير

- الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير :- حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.25 وبإنحراف معياري 0.22 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 6.50 وبإنحراف معياري 0.28 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.75 وكانت نسبة التحسن 10.34 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.16 وبإنحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدى 2.54 وبإنحراف معياري 0.13 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.38 وكانت نسبة التحسن 14.96 % ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدى وتحسن المتغيرات المهاريه في الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

يضيف حسن السيد أبو عده (2007م) أن الأداء الحركي المنفرد يتكون من مراحل أو أفعال ثلاثة واضحة (تمهيدية - رئيسية - ختامية) بينما يختلف الوضع في الأداءات الحركية المركبة، حيث تندمج المرحلة النهائية للأداء الأول مع المرحلة التمهيدية للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة من خلال الارتباطات المتبادلة بين مكونات الأداء الكلي، ومن ثم تتميز منظومة الأداء المركب بتركيب حركي وخصوصيات نشوية جديدة لا تتوفر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي . (19 : 3)

بينما يؤكد حسن السيد أبو عده (2007م) أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الاسلوب لثبت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحه و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدره اللاعب ومهاراته. (152 : 3)

وهذا يتحقق مع دراسة Gunnar Elling Mathisen (2014) بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.

الإستنتاجات :-

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتوفرة أمكن الباحثون التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعة رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدى.

التوصيات :-

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. إجراء أبحاث لتعديل اختبارات المهارات المركبة التي تتناسب مع سرعة الأداء في كرة القدم.
2. ضرورة اهتمام المدربين بتنوعية المهارات المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتتنوع والاختلاف.
3. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية.
4. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء المهارات المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية.

1. جاسم علي محمد عيسى (2018م) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على رسائل تفيذ خطط اللعب الدفاعية لناشئي كرة القدم بدوله الكويت رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

1. جاسم علي محمد عيسى (2018م)

2. **حسن السيد أبو عبده** : الإعداد البدني للاعب كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ماهى للتوزيع والنشر ، الإسكندرية. (2015) .3
3. : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، الطبعة السابعة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية. (2007)
4. **حنفي محمود مختار** : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1994)
5. **رامي سلامة محمود عبد الحفيظ** (2020م) : تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
6. **طارق محمد جابر** (2002م) : "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعالية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
7. **عبد الباسط محمد عبد الحليم ، عادل إبراهيم عمر** (2001م) : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد 13، ج 1 .
8. **عبد الرحمن عبد الحميد** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز مركز الكتاب للنشر . زاهر (2001م)
9. **عويس علي الجبالي** (2001م) : "التدريب الرياضي النظري والتطبيق" ، ط2 ، دار G.M.S ، القاهرة .
10. **محمد إبراهيم سلطان** (2004م) : "نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة علي أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ كرة القدم" ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 53 ، كلية التربية الرياضية ، للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
11. **محمد حسن علاوى** : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

(2002م)

12. محمد رضا الواقاد : "الخطيط الحديث في كرة القدم" ، ط1، دار السعادة للطباعة

.

(2003م)

13. محمد عبده صالح : أساسيات في كرة القدم، ط1 ،دار عالم المعرفة ، القاهرة.

الوحش، مفتى ابراهيم

حمد (1994م)

14. محمد كشك، أمر الله : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، بدون .

البساطي (2000م)

15. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط ، تطبيق ، قيادة) ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

(2001م)

ثانياً: المراجع الأجنبية.

16. Gunnar Elling Mathisen : Effect of plyometric training for 13 year-old male soccer players on acceleration and agility performance lase journal of sport science
17. Maher & Alan .E. : "Finishing" up your practice, Coach and Athletic Director , V11, no5. Dec 2001. p, 46.9.