



## المجلة العلمية لعلوم الرياضة

### فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

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

### اهداف المجلة

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

**مجلس إدارة المجلة**

أ.د. / عبدالحليم مصطفى عكاشة

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د. / اشرف رشاد سليم

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكرى الفخري

مدير تحرير المجلة

أ.د. / محمد وميض مكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صبحي محمد سراج

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / محمد نصر المينى رضوان

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / حسن محمد الناصرة

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صادق خالد الحايث

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبدالحق الشيشتاوى

سكرتير المجلة

## قواعد كتابه ونشر الأبحاث بالمجلة:

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

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

### رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية

#### أولاً: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (400) جنيه مصري رسوم تحكيم البحث من داخل جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- يتم تحصيل مبلغ (60) دولار أمريكي أو ما يعادلها رسوم تحكيم البحث من خارج جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- إذا ورد أحد التقارير ايجابيا والاخر سلبيا يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائياً. ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيه مصرياً من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

#### ثانياً: رسوم النشر بالمجلة:

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

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

### ثالثاً: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:

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

### اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

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

### وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

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

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

### اللجنة الاستشارية للمجلة

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

## قائمة محتويات (المحتوى)

- | م  | عنوان البحث   | الصفحة |
|----|---|--------|
| 1. | إتجاه معلمى التربية البدنية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى نحو مهنة التدريس<br>* أ.د / جمال أحمد سلامة<br>** د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة<br>*** أ / سالى السعيد فراج  | 10     |
| 2. | تأثير برنامج مقترح لدرس التربية الرياضية لإكساب بعض المصطلحات بمادة اللغة الإنجليزية لتلاميذ المرحلة الابتدائية<br>* أ.د/ جمال أحمد سلامة<br>** د/ أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة<br>*** أ / عبد المنعم محمد عبد المنعم شولح | 31     |
| 3. | تأثير إستخدام التدريب الباليستي علي مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتيه<br>* أ.د / عماد عبدالفتاح السرسى<br>** د / دينا عزت عابدين<br>*** أ/ ألاء شريف منصور | 56     |
| 4. | تأثير إستخدام تدريبات المقاومة ((TRX على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في كرة الماء<br>* أ.د / أشرف إبراهيم عبدالقادر<br>** د / محمد فكري المغني<br>*** أ / عبد المنعم السيد عبدالواحد عامر                               | 81     |
| 5. | برنامج ترويحى لتحسن أنحرف سقوط الرأس أماما لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى<br>* أ.د / صبحى محمد سراج<br>** أ.د / عبد الحليم مصطفى عكاشة<br>*** د / أمل حسين السيد<br>**** أ / إسراء عبدالحميد طه                   | 101    |

## تابع قائمة محتويات (المحور)

- م عنوان البحث الصفحة
6. تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفرالشيخ  
\* أ. د / أحمد محمد زينة  
\*\* أ. د / هيثم أحمد إبراهيم زلط  
\*\*\* أ / محمد أشرف عبد الرحمن الشهاوي
7. تأثير تدريبات القوه الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي الملاكمين بمحافظة كفرالشيخ  
\* أ. د / أحمد محمد محمد زينة  
\*\* د / محمد البيلي البيلي 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 السعودي  
\*\*\* م. د / أحمد عادل الوكيل  
\*\*\*\* م / روضة جمعة مسعد
9. تأثير استخدام الفوم رولينج علي بعض المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين  
\* أ. د / عبدالحليم مصطفى عكاشة  
\*\* أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر  
\*\*\* د / نرمين إبراهيم جاويش  
\*\*\*\* أ / عبدالوهاب محمد عبدالعزيز حامد
10. التنوع الجينى لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 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
- 116 تأثير تدريبات السرعة الحركية علي مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفرالشيخ
- 136 تأثير تدريبات القوه الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي الملاكمين بمحافظة كفرالشيخ
- 164 تأثير التوقف البينى على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمباز
- 186 تأثير استخدام الفوم رولينج علي بعض المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين
- 205 التنوع الجينى لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 100 متر عدو (دراسة حالة)



- | م   | عنوان البحث  | الصفحة |
|-----|--|--------|
| 11. | تأثير استخدام الخرائط الذهنية المرسومة على التحصيل المعرفي للكرة الطائرة بمرحلة التعليم الأساسي<br>* أ. د / جمال أحمد سلامة<br>** د / احمد السعيد عبد الفتاح الجملة<br>*** أ / هدير عبد العزيز احمد ناصف | 222    |
| 12. | تأثير تدريبات سرعه رد الفعل علي بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم بمحافظة كفرالشيخ<br>* أ. د / ياسر محفوظ الجوهري<br>** د / محمد فكري المغني<br>*** أ / أحمد جمال محمود العافي                       | 247    |

## إتجاه معلمى التربية البدنية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى نحو

### مهنة التدريس

\* أ.د / جمال أحمد سلامة  
 \*\* د / أحمد السعيد عبد الفتاح الجملة  
 \*\*\* أ / سالى 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، فالتربية الرياضية نظام له أهدافه التربوية التي تسعى إلي تحقيقه من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختارة التي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة، وتعمل التربية الرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً، فهدف التربية الرياضية تكوين المواطن الصالح بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (9: 22)

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 والمتصلة بالأنشطة الرياضية مما يمكن فى النهاية من دعم الاتجاهات الايجابية المرغوبة وكذلك الوقوف عند السلبية وتعديلها بما يخدم هدف الارتقاء بالتربية الرياضية على مستوى الممارسة وعلى مستوى المكانة الهامة والتميزة والتي يجب تبوؤها في ظل نهضة المجتمع وتقدمه. (2: 36)

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

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

\*\* 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 والدارسات 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؛ وحيث 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 وعقلياً واجتماعياً ونفسياً إعداداً سليماً يحقق له السعادة في المجتمع.

(17: 20)، (26: 72)

ومع تطور العلوم التربوية والنفسية والتي 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 متمتعاً بكفاءات شخصية متكاملة وقدرات خلاقة ومعداً إعداداً جيداً أكاديمياً وتربوياً وثقافياً ومهنياً واجتماعياً وقادراً على فهم حاجات التلاميذ وعلى توجيههم وإرشادهم لتيسير مشاركتهم الفعالة وحفز تعلمهم، وقادراً كذلك على استخدام أفضل الوسائل والأساليب لتقديم مادته التي يقوم بتدريسها بأفضل أسلوب لتلاميذه (10: 20)، (17: 12).

ويرى الباحثون أن السنوات الأخيرة قد شهدت تطوراً شاملاً في فلسفة إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية قبل التخرج وبعد التخرج وأثناء الخدمة، ومازالت 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 الوعي بمشكلات مجتمعهم والمساهمة في حلها وتعويدهم الانضباط الذاتي واحترام الغير والعمل الجماعي والانتماء؛ فضلاً عن قدرته على تنمية ذاته وتجديد معلوماته باستمرار.

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

ومن خلال عمل الباحثون في مجال المناهج وطرق تدريس التربية وبعد قيامهم بعدة مقابلة شخصية مع بعض معلمى وموجهى 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 فى المدرسة وسير العمل فيها. كما تنعكس طبيعة العلاقة على اتجاهات الطلبة أنفسهم الأمر الذى يحدد مستويات ودرجة الممارسة في حصة التربية الرياضية.

ويأتى الاختلاف في الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية من خلال إختلاف معلمى التربية الرياضية فى الكفاءة التعليمية ومدى إهتمام كل معلم بتنمية قدراته التدريسية, ومن هنا ظهرت الحاجة الى التعرف على اتجاهات المعلمين نحو تدريس التربية الرياضية.

### ثانياً : أهمية البحث والحاجة إليه:

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

### ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

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

#### رابعاً : تساؤل البحث :

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

#### خامساً : بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الاتجاه: " Attitudes "

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

#### 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 فى طلبة كلية التربية الرياضية فى جامعة المنيا للعام الجامعى 2000م/2001م، وكانت العينة قوامها (40) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتضمنت وسائل البحث بطاقة ملاحظة لتقييم مهارات التدريس - إعداد الباحث - ومقياس 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 الحارونى، وكوثر عبد المجيد السيد (2003م) (11)، والتي هدفت إلى التعرف على مشكلات التربية الرياضية المدرسية وعلاقتها بالكفايات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية، واشتملت عينة البحث على (884) من معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية والثانوية بمحافظة الشرقية، وقد استخدمت الباحثتان 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 بركنز (Miler Fsn and Slyn Practices, 2000) (69)**، والتي هدفت إلى التعرف على أهم الكفاءات الأدائية للمعلم الخاصة للإعداد المهني واشتملت عينة البحث على مدرسين وأعضاء هيئة تدريس بالجامعة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت أدوات البحث في استبيان الكفاءة الأدائية الخاصة بالإعداد المهني للمعلمين، وكانت أهم النتائج: استخدام أساليب الاتصال الفعال – التواصل الذاتي مع النفس والمدرسة – استخدام الأساليب الفنية لتعزيز قدرات التفكير النقدي – المعرفة الكاملة وتفهم الموضوعات المتعلقة بالمادة الدراسية.

5- دراسة **كيدوزي (Chedozy, 2000) (64)**، والتي هدفت إلى التعرف على دور الطلاب في تقييم كفاءات معلم التربية الرياضية في ظل التزامه بالمنهج الدراسي المعد من قبل الدولة، واشتملت العينة على معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية الملتحقين بالدراسات العليا بالمملكة المتحدة، وتضمنت وسائل البحث 4 مقاييس، وكانت أهم النتائج: اهتمام معلمي التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بتطبيق وتنفيذ المقرر الدراسي المعد في المنهج؛ حيث يقوم المعلم بتدريس التمرينات البدنية والألعاب المختلفة ويقيم مستوى كفايته التعليمية في ظل قدرته على تدريسها بفاعلية، بينما جاء تقييم الطلاب لكفاءات المعلم في هذا البحث في ضوء احتياجات التلاميذ إلى ممارسة السباحة وأنشطة الخلاء والرحلات والمعسكرات وليست الأنشطة الكلاسيكية.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

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

الدراسة واختيار 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 لملائمته لطبيعة وظروف البحث.

#### مجتمع البحث :

تضمن مجتمع البحث:

- معلمين ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسى بمحافظة كفر الشيخ التعليمية والبالغ عددهم (624).

- موجهين وموجهات التربية الرياضية بمحافظة كفر الشيخ التعليمية والبالغ عددهم (41).

#### عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من (200) معلم ومعلمة تربية رياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسى بمديرية كفر الشيخ التعليمية , بالإضافة إلى (20) موجه وموجهة تربية رياضية من المسؤولين على القيام بتوجيه هؤلاء المعلمين بالإدارات التعليمية (كفر الشيخ- دسوق- مطوبس- فوه- سيدى سالم - الرياض بلطيم - الحامول- بيلا- قلين).

### ثامناً : أدوات جمع البيانات:

- مقياس إتجاه معلمى التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى 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),(18),(21),(29),(30), (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 فى تحديد الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية ، وقد أسفر ذلك على تحديد الأبعاد التالية:

(الإهتمام الذاتى بالمهنة – مشكلات مهنة التدريس – نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل المهني)

2. تم عرض تلك الأبعاد على عدد (10) من السادة الخبراء فى مجال المناهج وتدريب التربية الرياضية ومجال علم النفس الرياضى مرفق (1) لإبداء آرائهم فى مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، وإضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التى من شأنها إثراء المقياس.

3. بناءً على موافقة الخبراء على الأبعاد تم إقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بعد، ومن خلال الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد السابقة كلاً حسب طبيعة البعد، وقد بلغ عدد العبارات لجميع الأبعاد (55) عبارة مرفق (2).

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

### جدول (1)

الوزن النسبى والأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية (ن=10)

عبارات البعد الأول				عبارات البعد الثانى				عبارات البعد الثالث			
م	الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا <sup>2</sup>	م	الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا <sup>2</sup>	م	الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا <sup>2</sup>
1	6	%60	0.40	1	10	%100	10	1	9	%90	6.40
2	9	%90	6.40	2	10	%100	10	2	10	%100	10
3	10	%100	10	3	9	%90	6.40	3	10	%100	10
4	10	%100	10	4	10	%100	10	4	9	%90	6.40
5	9	%90	6.40	5	9	%90	6.40	5	10	%100	10
6	9	%90	6.40	6	9	%90	6.40	6	6	%60	0.40
7	6	%60	0.40	7	9	%90	6.40	7	6	%60	0.40



6.40	%90	9	8	10	%100	10	8	10	%100	10	8
10	%100	10	9	0.40	%60	6	9	6.40	%90	9	9
10	%100	10	10	0.40	%60	6	10	10	%100	10	10
0.40	%60	6	11	6.40	%90	9	11	10	%100	10	11
0.40	%60	6	12	10	%100	10	12	0.40	%60	6	12
10	%100	10	13	0.40	%60	6	13	0.40	%60	6	13
0.40	%60	6	14	10	%100	10	14	10	%100	10	14
0.40	%60	6	15	6.40	%90	9	15	10	%100	10	15
0.40	%60	6	16	6.40	%90	9	16	6.40	%90	9	16
6.40	%90	9	17	0.40	%60	6	17	6.40	%90	9	17
10	%100	10	18	10	%100	10	18				
				0.40	%60	6	19				
				0.40	%60	6	20				

قيمة كا<sup>2</sup> عند مستوى 0.05 = (3.84)

يتضح من جدول (1) الوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة (كا2) لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية حيث أن قيمة (كا2) الجدولية أقل من قيمة (كا2) المحسوبة عند مستوى (0.05) حيث تم حذف العبارات أرقام (1, 7, 12, 13) من البعد الأول الإهتمام الذاتى بالمهنة، وتم حذف العبارات أرقام (9, 10, 13, 17, 19, 20) من البعد الثانى مشكلات مهنة التدريس، وتم حذف العبارات أرقام (6, 7, 11, 12, 14, 15, 16) من البعد 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 الداخلى 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 الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه , وكذا إيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (2)، (3) يوضحا ذلك

## جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه فى مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية (ن = 20)

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

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

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

## جدول (3)

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

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

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

يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.70 : 0.75) وهي معاملات ارتباط 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) بفاصل زمني أسبوع وذلك لحساب معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين وجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول (4)

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

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

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

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (0.80 : 0.89) وهي معاملات ارتباط 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 كالآتي:

- 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 الأساسى ، ويتم جمع الدرجات التى حددها المعلم بالنسبة لعبارات كل بعد على حدة ثم يلى ذلك جمع درجات الأبعاد معاً للتعرف على درجات المعلم على المقياس (الدرجة العظمى للمقياس = 180 درجة).

#### عاشراً : المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الدرجة المقدرة.
- اختبار ( ت ) لدلالة الفروق (T-Test).

#### الحادى عشر : عرض النتائج ومناقشتها:

##### عرض النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وفى حدود ما توصل إليه الباحثون من معلومات وبيانات من خلال التحليل الإحصائى ووصولاً للإجابة على تساؤل البحث يقدم الباحثون ما توصلوا إليه من نتائج مصنفة على النحو التالى:

#### جدول (5)

الوزن النسبى والأهمية النسبية وقيمة كا2 لمقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمى المرحلة الثانية من التعليم الأساسى ( ن = 200 )

عبارات البعد الثالث				عبارات البعد الثانى				عبارات البعد الأول			
كا2	الأهمية النسبية	الوزن النسبى	م	كا2	الأهمية النسبية	الوزن النسبى	م	كا2	الأهمية النسبية	الوزن النسبى	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

يونية 2021م			المجلة العلمية لعلوم الرياضة			العدد الثالث – الجزء الثانى			ISSN : 2735-461X		
21	840	%84	172.4	26	448	%44.8	86.4	23	680	%68	35.2
24	800	%80	137.6	27	648	%64.8	44.48	28	768	%76.8	57.28
25	904	%90.4	32.3	30	864	%86.4	31.36	31	784	%78.4	92.8
29	856	%85.6	69.76	33	752	%75.2	27.52	35	712	%71.2	80.32
32	872	%87.2	85.12	34	600	%60	64				
36	824	%82.4	23.68								

قيمة كا2 عند مستوى 0.05 = (9.49)

يتضح من جدول (5) أن نتائج مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمي المرحلة الثانية من التعليم الأساسى تراوحت الأهمية النسبية ما بين (44.8% : 91.2%), كما تراوحت قيمة كا2 ما بين (13.7 : 182.4) وهى قيم دالة إحصائياً حيث أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوى (50.05).

#### مناقشة النتائج :

#### مناقشة نتائج تساؤل البحث:

ما اتجاه معلمي التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى نحو مهنة التدريس ؟

يتضح من جدول (5) أن نتائج مقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لمعلمي المرحلة الثانية من التعليم الأساسى تراوحت الأهمية النسبية ما بين (44.8% : 91.2%), كما تراوحت قيمة كا2 ما بين (13.7% : 182.4%) وهى قيم دالة إحصائياً حيث أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 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 بالتربية الرياضية فى بعض المدارس, نقص العائد المادي للمعلم فى هذه المرحلة, زيادة أعداد الطلاب فى المدارس, عدم إقتناع بعض مديرى المدارس بالتربية الرياضية, وهذه المشكلات قد تؤثر على إتجاهات بعض معلمي التربية الرياضية, وحصل البعد الثالث من مقياس الإتجاه وهو نظرة المجتمع للمهنة والمستقبل

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

ويعزو الباحثون ذلك الإرتفاع فى الوزن النسبي لمقياس الإتجاه نحو تدريس التربية الرياضية لأن المعلم يشعر بالسعادة فى حياته أثناء أداء هذه المهنة مع التلاميذ فى المدرسة. ويشير أبو النجا أحمد عز الدين (2001م) أنه لا يستطيع أحد أن ينكر الدور الرئيسى الذى يقوم به المعلم فهو عصب العملية التربوية والعامل الرئيسى الذى يتوقف عليه نجاح التربية فى بلوغ غايتها وتحقيق دورها فى التقدم الاجتماعى والاقتصادى بل هو من أهم القوى المؤثرة فى الموقف التعليمى بصفة عامة والعملية التربوية بصفة خاصة ومعلم التربية الرياضية من المعلمين القادرين على التأثير فى نمو وتطور التلاميذ ورعايتهم بدنياً وصحياً واجتماعياً ونفسياً. (49:3)

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

وتتفق نتائج جدول (5) مع نتائج دراسة كلاً من ابراهيم عبد ربه خليفة ، مصطفى بدر الدين (2003م) والتى توصلت لمقياس إتجاهات معلم التربية الرياضية نحو التدريس. مما سبق تتضح الإجابة على تساؤل البحث وهو:

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

### الثانى عشر: الاستنتاجات:

في حدود وطبيعة ومجال 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 لمعلمى التربية الرياضية بالمرحلة الثانية من التعليم الأساسى.

### 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 معلمى التربية الرياضية لتتلائم والإتجاهات النفسية التى من أجلها يمكن تذليل المشكلات التى تواجههم سواء من الناحية المهنية أو الإجتماعية أو النفسية حتى تستمر رغبتهم فى المهنة.
- تدريب المعلمين أثناء الخدمة لإكسابهم الكفاءات التعليمية التى تتصل بثقافة الإبداع وتنمية التفكير.
- توفير نشرات ودوريات علمية وتربوية من قبل وزارة التربية والتعليم لمعلمى 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. (2005م)
2. إبراهيم عبد ربه خليفة, : بناء مقياس إتجاهات معلمى التربية الرياضية نحو مهنة التدريس, مجلة بحوث التربية الرياضية , جامعة الزقازيق, مصطفى محمد بدر الدين (2003م) مجلد (26)
3. أبو النجا أحمد عز الدين : معلم التربية الرياضية, دار الكتب, القاهرة (2001م)
4. \_\_\_\_\_ : المعلم والمنهج وطرق التدريس, مطبعة 6 أكتوبر, المنصورة (2009م)
5. أحمد ابراهيم قنديل : المناهج الدراسية (الواقع والمستقبل), مصر العربية للنشر والتوزيع, القاهرة (2008م)
6. أحمد حسين اللقاني, على : معجم المصطلحات التربوية فى المناهج وطرق التدريس, أحمد جميل (1996م) ط2, عالم الكتب, القاهرة
7. أحمد مختار شبارة : تقويم اكتساب الكفايات التعليمية فى ضوء مبادئ التعلم الإلتقانى لدى طالبات الكلية المتوسطة للمعلمات بمسقط, (1993م) مجلة التربية المعاصرة العدد السابع والعشرون, دار المعرفة الجامعية يونيو
8. الجميل محمد عبد السميع, : 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 (2004م)
9. أمين أنو الخولى (2001م) : أصول التربية البدنية والرياضية, ط3, دار الفكر العربى, القاهرة
10. أمين أنور الخولى, جمال : مناهج التربية البدنية المعاصرة, ط2, دار الفكر العربى,



القاهرة الدين الشافعى (2005م)

11. إيمان حسن الحارونى, كوثر : تأثير مشكلات التربية الرياضية المدرسية وعلاقتها بالكفايات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق, مجلة بحوث التربية الرياضية, الجزء الثانى, المجلد (3), العدد (60) (2003م)
12. إيمان خليفة على (2014م) : اتجاهات مدرء الحلقة الثانية من التعليم الأساسى نحو الرياضة المدرسية وعلاقتها بمستويات مشاركة التلاميذ, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط.
13. حسن حسين زيتون : تصميم التدريس (رؤية منظومية), المجلد (2), عالم الكتب, القاهرة (2001م)
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 : طرق التدريس فى التربية الرياضية وأساسيات فى تدريس التربية الرياضية, الجزء الأول, مكتبة الإشعاع الفنية, الإسكندرية (2002م)
16. زينب على عمر, غادة جلال : طرق تدريس التربية الرياضية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية), دار الفكر العربى, القاهرة (2008م)
17. سامية فرغلى منصور, نادية محمد عبد القادر (2002م) : التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية, دار الحكمة, الإسكندرية
18. سهام إبراهيم كامل : اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو العمل مع الطفل فى ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية, رسالة ماجستير, كلية التربية رياض أطفال, جامعة القاهرة (2008م)
19. سونيا هانم على قزامل : طرق التدريس المعاصرة, عالم الكتب, القاهرة (2012م)
20. سيد محمد الطواب : علم النفس الإجتماعى, الجزء الأول, القاهرة للنشر (1990م)

21. سيد محمد سنجى : برنامج لتنمية بعض كفاءات التدريس لدى معلمى التربية الدينية الإسلامية بالمرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية ببها، جامعة الزقازيق (2001م)
22. صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوى والنفسى - أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربى، القاهرة (2000م)
23. عبد الله عبد الحليم محمد : تأثير برنامج للتعليم 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 - أساليبها - استراتيجيات - تقويم، الجزء الثانى، منشأة المعارف، الإسكندرية (1990م)
25. فتحى محمد رفعت : الإتجاهات التربوية فى ظل النظام العالمى الجديد ومدى فعاليتها فى إتخاذ القرار التربوى لتطوير وإصلاح التربية البدنية والرياضة المدرسية فى جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق (2008م)
26. فتحى يوسف محمد : تقويم الكفاءة الأدائية لمعلم التربية الرياضية بالمرحلة الأولى من التعليم الأساى بمحافظة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية (2003م)
27. فؤاد البهى سيد (2007م) : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، دار الفكر العربى، القاهرة
28. فوزى عبد السلام الشربينى : طرق وإستراتيجيات التدريس، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة (2009م)
29. كوثر 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،

- ط4, دار زهران للطباعة والنشر, القاهرة (2003م)
32. مجدى عزيز إبراهيم : الأصول التربوية لعملية التدريس, ط3, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة (2000م)
33. \_\_\_\_\_ : إستراتيجيات التعليم وأساليب التعلم, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة (2004م)
34. مجدى محمود فهم : الكفايات الأدائية الأساسية اللازمة لمعلم التربية الرياضية ومدى إمتلاك وممارسة الطالب المعلم لها من وجهة نظر هيئة الإشراف المتخصصين, مجلة بحوث التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الزقازيق (2004م)
35. محمد إبراهيم بلال, عماد مصطفى العزباوى, أحمد عبد الدايم الوزير (2000م) : دليل معلم التربية الرياضية وطالب التربية العملية فى التطبيقات العملية لفتيات التدريس, ط4, روز اليوسف للطباعة والنشر, القاهرة
36. محمد أحمد عبد الكريم : مهنة التعليم, شركة الجمهورية الحديثة للطباعة, القاهرة وآخرون (2002م)
37. محمد العربى شمعون : علم النفس الرياضى والقياس النفسى, مركز الكتاب للنشر, القاهرة (1999م)
38. محمد سعد زغلول, مصطفى السايح محمد (2001م) : تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية, مطبعة الإشعاع الفنية, الإسكندرية
39. محمد سيد عزمى (2004م) : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, القاهرة
40. محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية, ط4, دار الفكر العربى, القاهرة (2000م)
41. محمد مجدى البدرى : بناء إختبار معرفى فى التربية الرياضية لطلاب الصف الرابع بكلية التربية الرياضية, المؤتمر العلمى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الإسكندرية (2004م)

42. محمد محمد السباعي : فاعلية برنامج مقترح لتعليم البرمجة الحسابية للمسائل الرياضية وعلاقة ذلك بكفاءات حل المشكلة والكفاءات التدريسية لدى طلاب كلية التربية, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة طنطا (1991م)
43. محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006م) : ديناميكية تدريس التربية الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة
44. محمود عبد الحليم عبد الكريم (2015م) : منظومة الرياضة المدرسية (التعليم الجيد – مهارات التدريس – المعلم ومعايير الكفاءة), دار الفكر العربي, القاهرة
45. محمود محمد قسم الله (2002م) : الإعداد المهني للطالب المعلم وعلاقته ببعض مهارات التدريس والاتجاه نحو المهنة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا
46. مرفت على خفاجة, مصطفى السايح محمد (2007م) : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية, مكتبة الإشعاع الفنية للنشر والتوزيع, الإسكندرية
47. مصطفى السايح محمد (2001م) : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية, مكتبة الإشعاع الفنية, الإسكندرية
48. \_\_\_\_\_ (2003م) : أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية, مكتبة الإشعاع الفنية, الإسكندرية
49. \_\_\_\_\_ (2006م) : 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 السايح محمد, هبة عبد العظيم إمبابي (2004م) : إتقان معلم 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 فى اكتساب المهارات التدريسية للطالب المعلم بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا (2010م)
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 : تقويم الكفاءة الأدائية لموجهات التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان (2005م)
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 الثانى, مكتبة الإشعاع الفنية, الإسكندرية
57. وائل سلامة المصرى : إستراتيجية مقترحة لتطوير الأداء التدريسي لمعلمي التربية الرياضية وأثرها على بعض نواتج التعليم لتلاميذ المرحلة الإعدادية, رسالة دكتوراه, البرنامج المشترك بين جامعة عين شمس وجامعة الأقصى (2005م)
58. وفيفة مصطفى سالم : تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية, الجزء الأول, منشأة المعارف, الإسكندرية (2002م)
59. ياسر عبد الرشيد سيد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضى على الأداء المهارى والتدريس للطالب المعلم فى بعض مهارات الجمباز, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا (2010م)

## 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 مقترح 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

#### مقدمة ومشكلة البحث :

تمتلك التربية الرياضية مكانة متقدمة في حياة الشعوب والأمم وتلعب دورها أساسيا في الحياة اليومية للإنسان بهدف إعداد وتثنيته لحياة سعيدة هانئة من خلال خلق أجواء مليئة بالتعاون والانتماء كونها جزءا متكاملًا من عملية التربية العامة، وتعتبر التربية الرياضية نشاطها من أنشطة المنهج المدرسي و تمثل جانبا أساسيا وحيويا في العملية التربوية لتربية النشئ وتسهم بدورها علميا وعمليا في هذا الإنماء والتطور كما تعمل على اكتساب المهارات المرتبطة بها كهدف رئيسا من أهدافها واهداف العملية التعليمية و متطلبا ضروريا من متطلبات العلم والتقدم لها من أهميه وبخاصه على استخدام بعض المصطلحات المتنوعة التي تنعكس من حياة الفرد والمجتمع على حد سواء ، ولأن الهدف الأساسي لتعلم هو إكساب المتعلم قدره على الاتصال اللغوي الفعال مع البيئة المحيطة بيها ما لا يتم استخدام درس التربية الرياضية لخدمه مواد اخرى مثل اللغة الانجليزية من خلال العاب تعليميه من اجل تحقيق التكامل بينهم.

وتذكر ناهد محمود ونيلي رمزي (2004م) إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ بمراحلهم المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية 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 وللمعلم. (19:133)

ويشير عصام الدين متولي (2011م) 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 يستفيد 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 لتلاميذ.

(9: 21)

ويوضح علم الدين الخطيب (2008م) الى أن استخدام المعلمين الألعاب لطريقه التدريس تعمل على جذب انتباه المتعلمين وتشويقهم للتعلم وتنمية تفكيرهم وزيادة قدرتهم على الحديث واعطاهم فرصه في استخدام حواسهم وعقلهم وزيادة قدرتهم على الفهم ، فاللعب يعد وسيلة لتعلم الكثير من المفاهيم العلمية و الرياضيه واللغويه والدينيه والاجتماعيه. (10 : 270)

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

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

ومن خلال اطلاع الباحثين على الابحاث والدراسات المرجعيه حول الأساليب المستخدمة في التدريس لاحظ الباحثون الملل من قبل التلاميذ في تنفيذ الدرس لما به من سيطره شامله من قبل المعلم حيث لا تهتم الأساليب التقليديه برغبات التلاميذ ولاتراعي 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 المحيطه مما يبعث الملل ويزيد من فرص عدم الانضباط بين التلاميذ و ضعف الرغبه في التعلم بصفه عامه وبصفه خاصه اللغه الانجليزيه ،مما دفع الباحثون إلي الإطلاع علي بعض الاساليب وطرق التعليم الحديثه التي تساعد علي التفاعل مابين التلاميذ بعضهم وبعض وبين المعلمين و التلاميذ فإ



ستقر في علم الباحثون أن أسلوب الألعاب التعليميه من خلال درس التربية الرياضيه يمكن تطبيقه على تعلم بعض المصطلحات بمادة اللغة الإنجليزية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

فقام الباحثين باستخدام دروس التربية الرياضيه باستخدام الألعاب التعليميه فى تمكين التلاميذ من اتقان المواد الدراسيه الأخرى كاللغه الانجليزيه من خلال درس التربية البدنيه من ناحيه سيتمتع التلميذ باللعب ومن ناحيه أخرى سيتقن المواد الدراسيه الأخرى وسيتغلب على صعوبة تعلمها مما سيعود بالنفع على خدمة العملية التعليمية ككل والى نجاحها

واتفق مع ذلك **محمد الحيله (2017م)** الى ان طرق التدريس المستخدمه فى التدريس للمواد هى أحد أسباب هذه المشكله ايضا حيث ان طرق تدريس المواد التعليميه تقوم على التلقين ،مما يستدعي البحث الى إيجاد طرق جديد أكثر فاعليه لمعالجه هذه المشكله ،ومن هذه الطرق والأساليب الفعاله أسلوب الألعاب التعليميه فالألعاب لم تعد وسيلة للتسلية بل أصبحت أداه مهمه يحقق بها المرء النمو العقلي والمعرفي ،وأصبح اللعب أحد الاستراتيجيات المهمه التي تستخدم لتتميه الأداء اللغوي وتحسينه عند الأطفال. (16: 42)

فلم يوجد دراسة تناولت وضع برنامج لدرس التربية الرياضيه قائم على الألعاب التعليميه من اجل اكساب تلاميذ المرحله الابتدائيه مصطلحات بماده اللغه الانجليزيه فى مجال التربية الرياضيه ولاكن يوجد هناك دراسات مرجعيه مشابهه فى مجال التربية بصفه عامه كاللغه العربيه والانجليزيه والرياضيات كدراسة كلا من **حسين ابراهيم 2013 م (6)** و**منى الحسينى 2014م (18)** و **ابتهال عقيل 2015م (1)** و**حفيفه الراشديه 2017 م (4)** .

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على فاعليه برنامج مقترح لتحقيق التكامل بين درس التربية الرياضيه وبعض من مصطلحات ماده اللغه الانجليزيه لتلاميذ الصف الاول الابتدائى عن طريق الألعاب التعليميه.

### فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للختبار المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغه الانجليزيه، الذى (استخدم

برنامج درس التربية الرياضية المستخدم بلالعب التعليميه لأكساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الول الابتدائى ).

2. توجد 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 0 التعلم التقليدى ).

3. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية مما يؤكد الأثر الإيجابى باستخدام درس التربية الرياضية المستخدم بلالعب التعليميه لأكساب 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 ويجبر التلاميذ على حضوره إالامن أعفي 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 التعليميه :

أنها أنواع من الأنشطة تنافسية محكمة تنتهى بفوز الحد الاطراف ولها مجموعة من القوانين التي تنظم سير اللعب، ويشترك فيها الطلبة للوصول إلى أهداف تعليمية سبق تحديدها. ( تعريف اجرائى )

#### - المصطلحات اللغة الانجليزية :

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

#### - الالعب التعليميه القائمه على درس التربية الرياضية :

هو عبارة عن انشطه حركيه تنافسية لها مجموعة من القوانين تنظم سير اللعب تهدف الى

تحقيق اهداف تعليميه سبق تحديدها. ( تعريف اجرائى )

### الدراسات المرجعية (السابقة):

اولاً :الدراسات المرجعية العربية :

- حسين ابراهيم و بيرفان محمد2013 م (6) بعنوان تاثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لتلاميذ الصف الاول الابتدائى وكانت هدفها الكشف عن تاثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لتلاميذ الصف الاول الابتدائى سوف تقوم الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلميذات الصف الأول الابتدائي ، عددهم 60مقسمين النثلاثه مجموعات وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعته البحث ومن اهم نتائجهما حقق اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لتلاميذ الصف الاول الابتدائى.

ثانيا :الدراسات المرجعية الاجنبية :

- هيرسليمان (Herselman) 1999م ( 24 ) بعنوان تطبيق العاب الحاسوب التعليميه فى تدريس اللغة الانجليزيه كلغه ثانيه فى الصف السادس الاساسى فى جنوب افريقيا و هدفت الى تطبيق العاب الحاسوب التعليميه فى تدريس اللغة الانجليزيه كلغه ثانيه وتكونت عينه البحث من مجموعه واحده من تلاميذ الصف السادس واستخدم المنهج التجريبي وكانت اهم نتائجها ان الالعب تقدم اساسا لتعلم مدى الحياه وتلائم كل نتعلم وتعمل على التحفيز والابداع.

### إجراءات البحث:

منهج البحث :

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلى والبعدى

للمجموعتين.

### مجتمع وعينه البحث :

يتمثل مجتمع البحث من تلاميذ من الصف الاول الابتدائي بإداره دسوق التعليمية التابعه لمدرية التربية والتعليم بمحافظة كفر الشيخ .

ولقد إختار الباحثين عينه مساحية عشوائية تمثلت فى مدرسة سنهور الرسمية الإبتدائية حيث بلغت العينة ( 120 ) مائه وعشرون تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائي إستبعد منهم الباحثون (60) ستون تلميذا تم استبعادهم بسبب الاجراءات الاحترازية وتقسيم الفصول ولم يسبق التعلم لهم من خلال مرحلة رياض الاطفال وقد بلغ عدد التلاميذ داخل البحث بعد إستبعاد الفئات السابقة نحو ( 40 ) اربعين تلميذ بالإضافة الى (20) عشرين تلميذا كعينة لدراسه الاستطلاعية , هؤلاء التلاميذ سبق لهم التعلم من خلال رياض الاطفال القراءة والكتابة والتعرض للمصطلحات قيد البحث .وللتحقق من المعاملات العلمية 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 الاساسية						مجتمع البحث		مدرسه
		المجموع		ضابطة		تجريبية				
%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	
16.6%	20	33.3%	40	16.6%	20	16.6%	20	100%	120	سنهور الرسمية الإبتدائية

إعتداليه البيانات لعينة البحث :

### جدول (2)

إعتداليه البيانات للمجموعتين فى السن والطول والوزن والذكاء ن=1=2=20

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

يتضح من الجدول رقم (2) ان كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات بيانات معتدلة في العمر و الطول والوزن لان معامل الالتواء يكون معتدلاً اذا وقعت قيمته ما بين  $((3 \pm))$  فبالناتالي فان بيانات البحث تخضع الى الإحصاء البارامترى عند معالجة البيانات

تجانس عينة البحث :

### جدول (3)

تجانس بين المجموعتين في السن و الطول والوزن والذكاء

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغير	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	تجانس العينة قيمه (ف)
		س	ع	س	ع		
الطول	سنتيمتر	121.65	5.71	119.15	5.31	2.50	1.07
السن	شهر	6.16	0.34	6.04	0.45	0.12	1.32
الوزن	كيلو	23.57	3.70	21.75	3.07	1.82	1.21
الذكاء	نسبة %	102.66	1.66	104.52	5.22	1.86	1.33

قيمه (ف) الجدولي 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

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغير	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمت ت	الدلالة
		س	ع	س	ع			
الطول	السنتيمتر	121.65	5.71	119.15	5.31	2.50	1.96	غير دال
السن	الشهر	6.16	0.34	6.04	0.45	0.12	0.87	غير دال
الوزن	كيلوجرام	23.57	3.70	21.75	3.07	1.82	1.81	غير دال
ذكاء	نسبة %	102.66	1.66	104.52	5.22	1.86	1.03	غير دال
اسمع ورقم	الدرجة	1.50	0.51	1.55	0.51	0.05	0.57	غير دال
وصل بالصورة	الدرجة	1.65	0.48	1.75	0.44	0.10	1.00	غير دال
اختر ما تشير اليه الصورة	الدرجة	1.60	0.50	1.65	0.49	0.05	0.44	غير دال
اكتب ما تشير اليه الصورة	الدرجة	1.55	0.51	1.55	0.51	0.00	0.00	غير دال
الاختبار ككل	الدرجة	6.30	0.92	6.50	0.92	0.20	1.07	غير دال

قيمه ت الجدولي عند مستوى  $0.05 = 1.99$

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أنهما متكافئتان في كلا من العمر والطول والوزن و الاختبارات 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 روعي في اختيار هذه الشروط الأتي :

- سهوله التنفيذ والاستخدام .
  - أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث قيد الدراسة .
  - أن تتوفر لديه المعايير العلمية ( الثبات و الصدق ) .
  - أجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية.
- وقد قسم الباحثون هذه الأدوات الى :

#### 1. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن :الرجوع الى تاريخ الميلاد وتقريب السن لأقرب شهر .
- الطول : استخدام جهاز الرستاميتير وتقريب الطول لأقرب سنتيمتر .
- الوزن :الميزان الطبى وتقريب الوزن الى أقرب كيلو جرام .
- اختبار الذكاء لجودانف- هاريس ملحق ( 3 ) : وقد إختار الباحثون هذا الإختبارلانه يقيس نسبة الذكاء لدي 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 الموجوده فى الصف الاول الابتدائى وتم اجراء معامل الصدق والثبات عليها لتقنينها علي عينة البحث.

### الدراسة الإستطلاعية لأدوات البحث :

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

1. التأكد من صلاحية الأدوات
2. اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات وتنفيذ البرنامج التعليمى قيد البحث .
3. التعرف على المشكلات والصعوبات التى قد تنشأ أثناء إجراء التطبيق وإيجاد الحلول المناسبة لها
4. التأكد من سهوله تطبيق الاختبارات
5. التعرف على أسلوب إستخدام الأدوات وأجهزة القياس وكيفية تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات
6. توضيح أسلوب العمل للمساعدین
7. الحصول على المعاملات العلمية للإختبار اختبار الذكاء لجودائف- هاريس ملحق (3)
8. الحصول على المعاملات العلمية للإختبار المعرفى للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى وقد أجرى الباحثون معاملات الصدق والثبات للاختبارات قيد البحث فى الفتره من 2020/10/19 حتى 2020/10/28 عينه أختيرت بالطريقه العشوائيه من الاطفال من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسيه من (20) عشرين تلميذا حيث تم حساب معامل الثبات والصدق للإختبار اختبار الذكاء لجودائف- هاريس وللاختبار المعرفى للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى على النحو التالى :

### المعاملات العلميه للاختبارات قيد البحث:

- اولا اختبار الذكاء ملحق (3) :
- صدق الإختبار الذكاء : تم حساب صدق الإختبار عن طريق :

صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلاميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائي كعينة إستطلاعية , وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) تلاميذ , وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما في مستوى الذكاء , والجدول رقم ( 5 ) يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مستوى الذكاء .

### جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=20

معامل الصدق	ايتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإرباع الأدنى ن=5		الإرباع الأعلى ن=5		الإختبار
				±ع	س	±ع	س	
0.894	0.799	5.63	8.98	3.31	108.07	1.32	99.09	الذكاء

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 الإرباع الأعلى و الإرباع الأدنى لدى عينة التقنين في إختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية ) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار.

#### - ثبات إختبار الذكاء :

لحساب معامل الثبات تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبار على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره (10) أيام من التطبيق الأول ، في الفترة من 2020/10/19 م وحتى 2020/10/28 م ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (6) يوضح ذلك



## جدول (6)

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

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
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 ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

( إعادة تطبيق الاختبار ) في اختبار الذكاء لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما

يشير إلى ثبات الاختبار وأن الاختبار ذات معاملات ثبات عالية.

### ثانيا - الاختبار المعرفي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي ملحق (4):

قام الباحثين ببناء الاختبار المعرفي لبعض مصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول

الابتدائي قيد البحث وذلك بما يتوافق مع محتوى المقرر المدرج للبرنامج الدراسي للمصطلحات

اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي قيد البحث وفقا للخطوات الآتية:

#### 1- تحديد الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس مستوى التحصيل المعرفي

للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي في المعارف والمعلومات المرتبطة

بالمحتوي التعليمي للمقرر.

#### 2- تحديد الموضوعات : وهي الموضوعات المقرر وضعها في الاختبار والتي تتمشي مع

المحتوي العلمي للمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي.

#### 3- صياغة مفردات الاختبار : قام الباحثون ومدرس اللغة اللغة الانجليزية بالمدرسة بصياغة

مفردات الاختبار بصورة مبدئية وبلغ عدد الأسئلة (4) اربعة اسئلة كل سوال يشمل على 6

نقاط بواقع 24 نقطة شاملة لكل مصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائي قيد دراسته

وروعي عند صياغة المفردات الشروط الآتية (الشمول -مناسبتها لمستوي 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 : حدده الباحثون زمن الاختبار طبقا لامتحانات المقرره من قبل التربيه والتعليم وهى ان زمن الامتحان فى اللغة الانجليزية يكون مدده ساعه ونص (90دقيقة )

صدق الإختبار مصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى:

- صدق المحتوى :

تم عرض مفردات الإختبار علي الساده الخبراء فى مجال التربيه الرياضيه والموجهين اللغة الانجليزية لإبداء رأيهم وإجراء التعديلات اللازمة في مفردات الإختبار وبلغ عدد الساده الموجهين (11) احدى عشر خبير فى مجال التربيه الرياضيه و موجهين متخصصين باللغة الانجليزية بادارة سوق التعليميه وتم الموافقه على الاختبار المعرفى بنسبة 100%

- صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذ من تلاميذ الصف الاول الابتدائى كعينة إستطلاعية , وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) تلاميذ , وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما والجدول رقم (7) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في إختبار التحصيل المعرفي قيد البحث .

### جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى متغير

إختبار التحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين

ن=20

معامل الصدق	ايتا <sup>2</sup>	قيمة ت	فروق المتوسطات	الإرباعى الأدنى=5		الإرباعى الأعلى=5		وحده القياس	الإختبار
				ع±	س	ع±	س		
0.868	0.754	4.95	1.40	0.45	2.20	0.45	0.80	الدرجة	اسمع ورقم
0.816	0.567	4.00	0.80	0.00	2.00	0.45	1.20	الدرجة	وصل بالصوره

اختبر ما تشير اليه الصورة	الدرجة	0.60	0.55	2.20	0.45	1.60	5.06	0.762	0.873
اكتب ما تشير اليه الصورة	الدرجة	0.80	0.45	2.40	0.55	1.60	5.06	0.762	0.873
الاختبار ككل	الدرجة	4.80	0.45	8.20	0.45	3.40	12.02	0.948	0.973

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول ( 7 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى لدى عينة التقنين فى متغير إختبار التحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين 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 التقنين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (10 أيام) وذلك بناريخ 2020/10/19 م وحتى 2020/10/28 م والجدول (8) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبار التحصيل المعرفي لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين قيد البحث .

#### جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى إختبار التحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات.

ن = 20

الاختبار	وحده القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
اسمع ورقم	الدرجة	1.65	0.67	1.70	0.47	0.651
وصل بالصورة	الدرجة	1.80	0.41	1.75	0.44	0.577
اختبر ما تشير اليه الصورة	الدرجة	1.50	0.76	1.70	0.47	0.588
اكتب ما تشير اليه الصورة	الدرجة	1.65	0.75	1.80	0.41	0.736
الاختبار ككل	الدرجة	6.60	1.31	6.85	0.88	0.769

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

فى إختبارالتحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات الإختبار .

وبعد أن تاكد الباحثون من ثبات وصدق تلك الإختبارإختبارالتحصيل المعرفى لمصطلحات اللغة الانجليزية لصف الاول الابتدائى قيد البحثأسفرت النتائج عن :

1. إعداد الأجهزة والأدوات ومعايير استخدامها والتأكد من صلاحيتها من أجل إجراءالقياسات
2. إختيار المكان المناسب لتطبيق والقياس .
3. التحكم فى صعوبة بعض المهارات الخاصة برياض الاطفال

### الدراسة الأساسية للبحث :

#### - القياسات القبلية للبحث :

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

#### - التجربة الرئيسيه للبحث :

تم تنفيذ البرنامج المقترح بواسطه درس الترييه الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغة الانجليزية ملحق ( 6) بعد الإطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التربوية التي تناولت الالعب التعليميه كدراسة كلا من " علم الدين الخطيب 2008م (10) و ابتهاال عقيل 2015م (1)،وقد حدد الباحثون هذه الدروس فى الفتره 2020/11/1م حتى 2020/12/28م بواقع (8) أسابيع بمجمل (8) العاب تعليميه و يحتوى كل أسبوع على حصه زمن كل حصه 45 دقيقه تحتوى جزء منها على الالعب التعليميه مقسمة كالاتي: التقسيمه الدراسيه : (الجزء التمهيدي (7 دقائق) - الجزء الرئيسى (30 دقيقة) - الجزء الختامى (8 دقائق)

#### - القياسات البعديه :

قام الباحثين بإجراء قياسات البعديه فى 29 /12/ 2019 م وقد تمت القياسات البعديه

على نحو ما تم إجرائه بالقياسات القبلية وبنفس الأسلوب المتبع

### المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية في البحث :

1. المتوسط الحسابي
2. الوسيط الحسابي
3. الانحراف المعياري
4. التقلطح
5. معامل الالتواء
6. معامل الارتباط
7. اختبار (t)
8. ايتا اسكوير
9. حجم التأثير لكوهين
10. نسبة التحسن
11. نسبة الفاعليه لماك جوجيان

### عرض النتائج ومناقشتها :

#### جدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبار المعرفي قيد البحث ن=20

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	نسبه التحسن	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلاله
		ع±	س	ع±	س					
اسمع ورقم	(6) درجات	1.55	1.55	4.50	0.51	2.95	25.84	190.32	5.78	دال
وصل بالصوره	(6) درجات	1.75	1.75	4.60	0.50	2.85	17.11	162.85	3.83	دال
اختر ما تشير اليه الصوره	(6) درجات	1.65	1.65	4.35	0.67	2.70	18.38	163.63	4.11	دال
اكتب ما تشير اليه الصوره	(6) درجات	1.55	1.55	4.30	0.47	2.75	19.27	177.41	4.30	دال
الاختبار ككل	(24) درجة	6.50	6.50	17.75	1.16	11.25	37.74	173.07	8.44	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة 0.05=2.02

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

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبار المعرفى لصالح القياس البعدى 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 دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة (البرنامج مقترح بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه) على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

حيث يرجع هذا التأثير الإيجابى الى إستخدام البرنامج مقترح بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه وهذا يعنى أن بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه قد ساهم مساهمة إيجابية فى تحسن متغيرات المصطلحات لدى طلاب الصف الاول الأبتدائى حيث روعى فى إعداد درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه تحقيق الأهداف الموضوعه والإرتقاء بالجانب المعرفى للمصطلحات الانجليزيه للطلاب وإثارة الدافعية تجاه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه مما كان له اكبر الأثر فى إهتمام التلاميذ بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى واستخدام عنصر التشويق والأثارة وتوفير الوقت والجهد ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، كما تساعد على زيادة الملاحظة والتأمل والتركيز والإدراك وتقريب الواقع الحياه الى الالتلاميذ

والتاثير الايجابى هذا يكمن فى استخدام برنامج مقترح بواسطه درس التربية الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه وهذا يتفق مع دراسة كلامن أبو النجا عز الدين 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) وابتهاال عقيل 2015 (1) على ان الالعب التعليميه لها تاثير ايجابى على اكتساب بعض جوانب معرفه الحياتيه كالانشطه الحكريه والمهاريه و والتعلم المعرفى .

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

ويتفق ايضا مع **محمد عزمى (2004م)** ان التربية الرياضية تسهم في تنمية وتقدم 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 اسليما متكامل امن النواحي البدنية والعقلية والنفسية وتعد عنصر هاما في عمليتي النمو والتطور .

(14: 18)

ويتفق ايضا معهم **زينب عمر وغادة عبد الحكيم 2008 م ( 8 )** ان لتربيته الرياضي دور هاما في تحقيق النمو المتوازن للفرد في جوانب شخصيتهم المختلفه الجسميه والعقليه والروحيه والوجدانيه والاجتماعيه كما ان البرنامج التربيه الرياضي الاثر الكبر في تحسين صحتهم واشباع حاجتهم واحتياجاتهم داخل المجتمع وتنميه واكتساب المعارف والمعلومات الى جانب اكتسابهم الصفات البدنيه والمهاريه وتنميه بعض الصفات الاجتماعيه كالتعاون والاحترام

ويتفق ايضا مع ما ذكرته **هدى حسن ،نجلاء المهدي(2014م)** أن التربية الرياضية تعتبر إحدى المواد الأساسية وهي جزء للعملية التعليمية في كافة مستوياتها في خطة الدراسة لمرحل التعليم العام ، وتشكل مع المواد الأخرى التي يدرسها المتعلمين مقرا مرتبطا يكمل بعضه البعض ،لذا فمن المتوقع من هذه المادة ان تقوم بدور فعال في تحقيق أهداف العملية التعليمية لدي المتعلمين ،حتي يؤدوا واجباتهم في خدمة المجتمع بقوة وثبات ،ويعتبر الهدف من تدريس التربية الرياضية هو تنمية عناصر اللياقة البدنية للمتعلمين ،وتطوير مهاراتهم الحركية ،بالإضافة الي تنمية الاتجاهات الإيجابية والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة. (20: 3)

وفى هذا الصدد يذكر **منصور عبد العزيز 2017م (17)** ان التربية الرياضي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تطبيقي يهدف الى تكوين شخصيه الفرد من النواحي البدنيه والعقليه والانفعاليه والاجتماعيه

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

تنفيذ البرنامج المقترح بواسطه درس التريبيه الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغة الانجليزيه .

### وبهذا يتحقق الفرض الأول:

الذى ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للاختبار المعرفى لبعض المصطلحات فى اللغة الانجليزيه, الذى استخدم برنامج درس التريبيه الرياضيه المستخدم بلالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الول الابتدائى

### جدول رقم (10)

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

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

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $2.02 = 0.05$

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

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس

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)

وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى لاستخدام التلاميذ للمنهج المقرر لهم باللغة الانجليزية

على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج قوى.



حيث تشير تلك الفروق الى ان التلميذ اكتسب بعض المصطلحات باللغة الانجليزية (قيد البحث) عن طريق حصه اللغة الانجليزية ويعزى الباحثون ذلك التأثير الإيجابى الى طريقه المعلم اللغة الانجليزية فى التدريس عن طريق الشرح اللفظى هذا بالإضافة الى تعود الطلاب من خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلوماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء الى وسيلة او طريقه او لعبه تقوم بتثبيت المعلومه فى تنفيذ البرنامج التقليدى وهذا يشير الى تأثير حصص اللغة الانجليزية وكان ظاهراً فى اكتساب المصطلحات تلك .

وبهذا يتحقق نتيجته الفرض الثانى :

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 والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة الفاعلية لماك جوجيان وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار المعرفى قيد البحث  
 $n_1 = 20$   $n_2 = 20$

الاختبار	وحده القياس	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	نسبة الفاعليه لماك جوجيان	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±					
اسمع ورقم	(6) درجات	3.25	0.44	4.50	0.51	1.25	10.16	0.75	2.27	دال
وصل بالصورة	(6) درجات	3.15	0.37	4.60	0.50	1.45	10.72	0.77	2.40	دال
اختر ما تشير اليه الصورة	(6) درجات	3.10	0.45	4.35	0.67	1.25	6.57	0.73	1.47	دال
اكتب ما تشير اليه الصورة	(6) درجات	3.00	0.56	4.30	0.47	1.30	7.14	0.72	1.60	دال
الاختبار ككل	(24) درجة	12.50	0.89	17.75	1.16	5.25	15.84	0.74	3.54	دال

قيمه (ت) الجدوليّه عندى مستوى دلالة  $1.99 = 0.05$

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

نسبه الفاعليه لماك جوجيان اكبر من 60%

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدى للمجوعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات المعرفيه 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 التاثير النسبى على المتغير التابع وأن حجم تأثير البرنامج المستخدم المقترح بواسطه درس التربه الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه ذات تاثير قوى .

حيث يرى الباحثين أنه على الرغم من أن المجموعة الضابطة المستخدم للطريقة التقليدية لدرس قد حققت تقدماً إحصائياً وتحسناً إيجابياً فى اكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه فانه يرجع بالفضل الى معلم اللغه الانجليزيه حيث تم اكتساب تلك المصطلحات فى حصص اللغه الانجليزيه قيد البحث , إلا أن ما حققته المجموعة التجريبية المستخدم للبرنامج المقترح بواسطه درس التربه الرياضيه الذى يستخدم فيه الالعب التعليميه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه يفوق وبدلائل احصائياً ما حققته الطريقه التقليديه لاكتساب بعض المصطلحات باللغه الانجليزيه قيد البحث

وهذا يتفق مع كمال زيتون (2002م) أن الطرق التقليدية في التدريس ليست قادرة علي تلبية إحتياجات المتعلمين كما أنها لاتراعي الفروق الفردية بينهم مما يؤدي إلي صعوبة في الفهم والإستيعاب لدي بعض المتعلمين ،كما أنها تعتمد علي الحفظ والتلقين مما يؤثر علي مستوي المتعلمين ويحد من إبداعهم ،فهم بحاجة إلي إستراتيجيات حديثة تعمل علي 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 . (13 : 378)

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 علي 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 بلالعب التعليميه حقق ما اشار اليه محمد الشحات(2007م) بان الغرض الرئيسى لدروس التربية الرياضية هو تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة من الناحيه البدنيه والمهاريه والمعرفيه والوجدانيه والنفسيه التى تشكل بشكل اساسى فى بناء المجتمع الذى يسعى الى تحديد الاهداف وفقاً للمجتمع والتى ينبثق منها العديد من الأغراض التى يسعى اليها درس التربية الرياضية (15:198-200)

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

1. التمرينات الحركيه والانشطة الرياضية والالعب والمسابقات والمنافسات .
2. القيم والمثل والاتجاهات التى تتناسب مع أساليب السلوك السوى .
3. المفاهيم والمعايير والحقائق التى تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات .
4. أساليب الأداء الرياضى التى يكتسبها التلاميذ وتساعدهم على ممارسه النشاط الرياضى بصورة مستقلة (12 : 17)

كما يتفق ايضا مع على محمود وحسن محمود (2016 م ) 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 الرياضية. (11: 98 )

وفى هذا الصدد ايضا يذكر يحيى نبهان 2004م ( 21 ) ان اللعب هو استغلال لطاقة الطفل الحركية والذهنية وهى عملية تمثيل تقوم على تحويل المعلومات لملائمة حاجة الطفل. ويشير امجد ابوجدى (2010م ) الى ان اللعب نشاط فطرى يمارسه الاطفال بحيث تتعدد اشكالة وتتنوع لديهم ويعمل على خلق الشعور بالمتعة والسعادة فضلا عن مساهمته فى 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 الأثر الإيجابى باستخدام درس التربية الرياضيه المستخدم بلالعب التعليميه لاكساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الاول الابتدائى (

### الاستنتاجات :

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وإستناداً الى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج توصل الباحث الى الإستنتاجات الآتية :
- ان الالعب التعليميه المستخدمة بدرس التربية الرياضيه ذو تاثير فعال على اكساب التلاميذ بعض المصطلحات باللغة الانجليزية داخل المجموعه التجريبية .
- حقق درس التربية الرياضيه بالإسلوب التقليدى تطورفى الحصيل 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 الرياضيه المستخدم بلالعب التعليميه لاكساب بعض المصطلحات بماده اللغة الانجليزية لتلاميذ الصف الاول الابتدائى ( - كمتغير تجريبى

### التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه النتائج وما توصل اليه الباحثون من إستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى :
- تطبيق الالعب التعليميه فى تدريس التربية الرياضيه بجميع مراحلها
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبية على استخدام الالعب التعليميه داخل المواد العمليه والنظريه على جميع مراحل التعلم بوجه عام والتربية الرياضيه بوجه خاص
- تطبيق الالعب التعليميه من خلال درس التربية الرياضيه لتعلم المواقف الحياتيه وتعلم اللغة العربيه والارقام الحسابية والجمع والطرح وغيرها من العمليات الحسابيه .

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

### المراجع باللغة العربية :

1. ابتهاج فهد عقيل الطويان : اثر استخدام الالعاب التعليميه فى تنميه مفردات اللغة الانجليزيه لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى بمنطقة القصيم ,رساله ماجستير غير منشوره,كلية التربية ,جامعه القصيم , السعوديه ,
2. أبوالنجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء والخواص) ,دارالاصدقاء ,المنصورة,ط1 , المكتبة المصرية . (2000م)
3. أحمد ماهر حسن : التدريس في التربية الرياضية،ط1 ،دارالفكرالعربي،القاهرة، (2007م)
4. أمجد أحمد أبوجدي : العلاج باللعب مفهوم وتطبيقات , مجلة البحث العلمى الاردنية , عدد (1) , الاردن . (2010م)
5. جودائف-هاريس : اختبار رسم الرجل دار الفكر العربي لطباعه والنشر القاهرة. ترجمة محمد فرغلي فراج, عبد الحليم محمود السيد, صفية محمدي (2004م)
6. حسين سعد ابراهيم وبيرفان عبدالله محمد : تاثير اسلوب التعلم باللعب باستخدام الالعاب الحركيه والرياضيات فى تطوير بعض القدرات الحركيه والتحكم الحركى لتلاميذ الصف الاول الابتدائى , مجله التربيه الرياضيه , العدد 4 ,المجلد 25, كلية التربيه البدنيه وعلوم الرياضه , جامعه بغداد . (2013م)
7. حفيظه سليمان الراشديه : اثر استخدام الالعاب التعليميه فى غرس الثقافه المهنيه لدى طالبات الصف العاشر بمحافظة جنوب الباطنه فى سلطنه عمان .مجلد 12 العدد 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 لطباعة والنشر، الاسكندرية.  
عبدالله (2011م)
10. علم الدين عبدالرحمن : فوايد استخدام المعلمين لاستراتيجيه الالعب التربويه لتلاميذ المرحلة الاساسيه من وجه نظر المعلمين , المجله العلميه الخطيب (2008م)  
. كليه التربيه , جامعه الجليل , السعوديه .
11. على محمود الديري و حسن محمود الوديان : الاطار العام لنظريات وتصميم المنهاج فى التربيه الرياضيه , مركز جنى للخدمات الطلابيه, اردن , الاردن.  
(2016م)
12. عنايات محمد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ط3، دار الفكر العربى.  
(2001م)
13. كمال عبد الحميد زيتون : تدريس العلوم للفهم (رؤية بنائية )، عالم الكتب للنشر ، القاهرة .  
(2002م)
14. محمد سعيد عزمى : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.  
(2004م)
15. محمد محمد الشحات : : التربية الرياضية , ط 1، العلم و الايمان لنشر القاهرة .  
(2007م)
16. محمد محمود الحيله : الالعب التعليميه وتقنيات انتاجها , ط1، دار المسيرة لطباعة والنشر , عمان .  
(2017م)
17. منصور تزال عبد العزيز : فاعليه موقع حصه التربيه الرياضيه فى البرنامج الدراسى على الاستعداد النفسى والبدنى لدى الطلبة فى مدارس مدرية تربية قصبه المفرق من وجهة نظر معلميهم فى ضوء بعض المتغيرات , العدد 173 الجزء الثانى , مجله كليه التربيه , جامعه الازهر .  
(2017م)

18. منى سمير الحسينى : اثر ممارسة الالعاب التعليميه فى تنمية بعض مهارات التعلم لدى تلاميذ التعلم الابتدائى، العدد 15، مجله التربيه ، (2014م)  
جامعه بورسعيد .

19. ناهد محمود السعد : طرق التدريس في التربية البدنية، الطبعة الثانية مركز نيللى رمزي  
فهيم (2004م)

20. هدي حسن شوقي ، : الوثيقة النوعية لمادة التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، والمواد التعليمية، مركز تطوير المناهج. وزارة التربية والتعليم، القاهرة. (2014م)  
المهدي

21. يحيى محمد نبهان : طرائق تدريس الاجتماعيات وتطبيقاتها العلمية، ط1، دار يافا للنشر ، الاردن . (2004م)

#### المراجع باللغة الانجليزية :

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

## تأثير استخدام التدريب الباليستي علي مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركي لبعض الأداءات الهجومية لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتيه

\* أ. د / عماد عبدالفتاح السرسى  
 \*\* د / دينا عزت عابدين  
 \*\*\* أ / آلاء 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 الرياضيه ، ذلك من خلال استغلال العلم والتقدم العلمى وإخضاعه لخدمة التدريب الرياضى . (7:9)

وبين "محمد سمير" (2005م) لكى يصل الفرد الى المستوى الرياضى المطلوب لابد من معرفة نقطة البداية والنهاية لحالة الفرد الرياضى وذلك لكى يتعرف الى ما وصل اليه المستوى الرياضى الخاص بالفرد . (9:11)

بينما يوضح محمد محمد حسن (2012م) ان التدريب الرياضى هو عملية متكاملة تعتمد في المقام الاول علي العديد من الاسس العلمية التى تخدم جوانب الاعداد المختلفة (المهاري – البدنى – الخططى ) ، بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب الي أعلى المستويات الرياضية. (12 : 45)

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

كما يؤكد "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 الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.
- \*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.



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 والمستوى الرقمي. (8 : 3)

ويبين أحمد فاروق خلف (2003م) أن تدريب المقاومة الباليستية يتضمن حركات إنفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة (3 : 75)

ويضيف "فلك" Fleck S.J ، كريمر Kramer W.J (2004م) "أن التدريب الباليستي بأنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30 : 50% " (16 : 5) .

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

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 والمهام للأداء الرياضي في معظم ألوان النشاط (1 : 101) .

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

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

ويري 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 الفعلي (كوميتيه – Kumit). (5: 27)

ويذكر "أحمد خميس" (2016) أن رياضة الكاراتيه من الرياضات القتالية التنافسية والتي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة ، مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال حركية متعددة ومتنوعة تتمثل في استخدام أساليب الدفاع والهجوم بالإضافة لتحركات القدمين وأوضاع اتزان وجميعها أساليب 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 وخطئية وتكتيكية 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 العلمى فى الجوانب (البدنية ، المهارية ، النفسية ، الخطئية) حيث تتعدد وتتوغل طرق أداء المهارات التي يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي باليد أو القدم أو باليد والقدم والتي تكون فى مجموعها الهيكل البنائى للمهارات الهجومية والدفاعية وتعتبر اللكمات والركلات بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه كما تحتل المكانة الأولى لإهتمام خبراء هذه الرياضة خاصة بعد التعديلات الجديدة لقانون رياضة الكاراتيه (كوميتيه – Kumite) وفقا للإتحاد الدولى لمنظمات الكاراتيه والمسمى (ووكو – W.U.K.O) ومسابقات الكوميتيه من المسابقات النزالية التي يعتمد فيها اللاعب بقدر كبير على قدراته وإمكانياته ومدى كفاءته فى استخدام هذه المقومات فى مقابل قدرات وإمكانيات المنافس. (5 : 45)

ويري "أحمد محمود إبراهيم" (2002م) أن رياضه الكاراتيه من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وكلمة كاراتيه تتكون من مقطعين (كارا) وتعنى خال أو مجرد،(تية) وتعنى يد وبذلك يكون المعنى الإجمالي للمقطعين هوأي الدفاع باليد الخالية، وتدريب الكاراتيه عبارة عن فن استخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطا ضاربه قويه وهي تندرج تحت بند رياضيات الدفاع عن النفس، كما أن مسابقات الكاراتيه تنقسم إلى مسابقات القتال الفعلي

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

### مشكلة البحث:

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

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

مما واجه الباحثون لإختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير إستخدام التدريب الباليستي علي مستوى القدرة العضلية وسرعة الأداء الحركى لبعض الأدوات الهجومية لناشئ الكوميتية في رياضة الكاراتيه "

### هدف البحث:

يهدف البحث لتوصل إلى التعرف علي تأثير إستخدام التدريب الباليستي علي تنمية بعض القدرات العضلية ومستوى أداء ناشئ الكاراتيه .

### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

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

### المصطلحات البحث:

#### التدريبات الباليستي

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

#### 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 الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى للمصارعين ، هدف البحث: تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية 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 الباليستي والبليومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبين الكوميتيه ، هدف البحث : تصميم برنامج لكلا من التدريب الباليستى والتدريب البليومتري ، المنهج المستخدم : التجريبي ، العينة : لاعبي المنتخب القومي الكاراتيه (الناشئين) وتتراوح عددهم 16 لاعب ،أهم النتائج: كانت من أهم النتائج البرنامج الباليستى المقترح أثر إيجابي على القدرة العضلية وتحسين الأداء

### طرق إجراء البحث :

#### منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي بالقياس القبلي – البعدي للمجموعتين

أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وتحقيقا لأهدافه وفروضه.

### مجتمع البحث

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

### عينة البحث

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

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

### وسائل وأدوات البحث:

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه والتي تتراوح أعمارهم من (14-16 سنة) وأنسب الاختبارات التي يُمكن 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 الكوميتية نتيجة المسح المرجعي الخاص بتحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكوميتية في المرحلة السنية من (14 - 16 سنة)

### الإختبارات البدنية قيد البحث:

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

### الإختبارات المهارية في رياضة الكاراتيه :

لإعداد اختبار مستوي الأداء المهارى قام الباحثون بالإطلاع علي المراجع والرسائل العلمية

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

### الأجهزة والأدوات المستخدمة فى 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 25متر.
- مسطرة متدرجة حتى 100 سم.
- ساعة إيقاف بالثانية.

### المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق و ثبات الاختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة .

### الصدق :-

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

## جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2 ن=4

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

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101 \* دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميزة

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

وإستخدم الباحثون صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على

مجموعة مميزة من ناشئي الكاراتية تحت (16) سنة وعددهم (8) ناشئ، ومجموعة غير مميزة عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث، وخارج العينة الأساسية وعددهم (8) ناشئ، ثم تم إيجاد دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين في المتغيرات قيد البحث كما هو في الجدول (1) التالي:

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات

المهارية قيد البحث ن=1 ن=2 ن=4

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
		ع	م	ع	م		
مستوى الأداء المهارى	عدد	5.11	0.33	4.31	0.33	3.20	دال
	عدد	5.71	0.18	4.22	0.19	3.57	دال
	عدد	4.32	0.25	4.37	0.32	3.64	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101 \* دال عند مستوي 0.05

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

### النتائج:-

قام الباحثون باستخدام طريقة إعادة الإختبار بعد (15) يوم من إجراء الإختبار لحساب ثبات الإختبارات وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين في الفترة من 19 / 7 / 2019م حتى 20 / 7 / 2019م علي 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 وبفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد إستخدم الباحثون بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني .

### جدول (3)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 8

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

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

يتضح من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية 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 وبفاصل زمني قدره يومان من التطبيق الأول، وقد أستخدم الباحثون بيانات الصدق للمجموعة غير المميزة (العينة الإستطلاعية) كتطبيق أول للثبات،



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

#### جدول (4)

##### معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

##### للاختبارات المهارية البحث (ن=8)

مستوي الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الأداء
		ع	م	ع	م			
دال	0.93	0.16	5.10	0.20	4.58	عدد	كيزامي زوكي – جياكو زوكي – كيزامي ماواشي جيري	
دال	0.98	0.17	5.26	0.18	5.11	عدد	جياكو زوكي – كيزامي ماواشي جيري	
دال	0.99	0.31	4.51	0.63	4.45	عدد	كيزامي زوكي – جياكو زوكي – كيزامي أورا ماواشي جيري	

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

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

#### البرنامج التدريبي المقترح :

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 الكاراتيه:-

#### الهدف من البرنامج:

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

#### أسس وضع البرنامج:

- عند وضع محتوى البرنامج التدريبي راع الباحثون الأسس العلمية التالية:
- يجب أن يحقق محتوى البرنامج أهداف البحث الموضوعية 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 الأثقال أولاً يتبعها تدريبات السرعة.
- تم تحديد أقصى تكرار لكل ناشئ من تدريبات الأثقال وتدريبات السرعة للرجلين والذراعين ، والجذع ، وذلك لتحديد شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- التنوع في تدريبات الأثقال 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 بالتدرج.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة تراوحت ما بين (60% : 75%)، وتراوحت التكرارات ما بين (15 - 20) مرة ، والمجموعات (4) مجموعات.
- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة أعلى من (75% : 90%) ، وتراوحت التكرارات ما بين (8 - 10) مرة ، والمجموعات (3) مجموعات.
- يجب إعطاء فترات راحة إيجابية بين المجموعات من (2 - 3) دقائق لإستعادة الإستشفاء.

### مكونات حمل التدريب داخل البرنامج المقترح:

#### 1- شدة الحمل:

يجب أن تتدرج تدريبات الأثقال 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 بـ 60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ، ولا تتعدى شدة الحمل في البرنامج التدريبي عن 90%.

#### 2- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات):

يتراوح حجم تدريبات الأثقال 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 بالأثقال والسرعة (13)، (23)، (26)، (35)، (37) أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء، ولذا حدد الباحثون فترة الراحة بين المجموعات ما بين (2ق - 3ق).

## محتوى البرنامج التدريبي :

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

## أ - تدريبات الأثقال:

1. (رقود عالي - إنشاء الذراعين - مسك رافعة الجهاز) مد الذراعين أماماً.
2. (وقوف - مسك البار بالقبض من أعلى . ثنى الذراعين خلفاً) مد الذراعين عالياً.
3. (جثو- الذراعان عالياً- مسك عمود الجهاز) سحب البار لأسفل.
4. (وقوف - مسك البار أمام الصدر) مد الذراعين عالياً.
5. (جلوس القرفصاء) مد الركبتين.
6. (انبطاح عالي- الجهاز خلف العقبين) ثني الركبتين.
7. (جلوس عالي - الجهاز علي المشطين) مد الركبتين.
8. (رقود - ثني الركبتين) ثني الجذع أماماً.

## ب - تدريبات البليومترك:

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

6- مرجحة الذراعين بالدامبلز.

7- المرجحة العمودية.

8- المرجحة الأفقية.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

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

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

### عرض ومناقشة النتائج :

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

الآتية :-

### جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية

قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 15

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

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05=2.20

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

### جدول ( 6 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاداء المهارى

قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 15

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

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)

### جدول ( 7 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية

قيد البحث للمجموعة الضابطة ن = 15

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

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 = 2.20

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .

### جدول ( 8 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهارى قيد البحث  
للمجموعة الضابطة ن = 15

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

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

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي 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 البعدي.

### جدول (9)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي في المتغيرات البدنية  
قيد البحث ن = 1 = 2 ن = 15

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

\*معنوي حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $2.09=0.05$   
 يتضح من الجدول رقم (9) والشكل البياني رقم (5) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة  
 التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي 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 ن=1 ن=2=15"

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

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 وتفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية  
 والبعديّة وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.  
 بناءً على التحليلات الإحصائية التي إستخدمها الباحثون وفى ضوء أهداف البحث  
 وفى 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 البعدي، 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 وانحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.25 وانحراف معياري 0.24 وكانت قيمة ت 4.17 وكانت نسبة التحسن 16.49%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.

- **سرعه أداء اللكمة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وانحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.00 وانحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 وكانت نسبة التحسن 49.25%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة

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

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)

- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.03 وانحراف معياري 0.93 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.85 وانحراف معياري 0.81 ، وكانت نسبة التحسن 56.06% وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى



- **جياكو زوكى – كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.25 وانحراف معياري 0.96 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.19 وانحراف معياري 0.84 ، وكانت نسبة التحسن 56.00% وكانت قيمة ت 4.79 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى – كيزامى ماواشى جبرى

- **كيزامى زوكى – جياكو زوكى – كيزامى أورا ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.83 وانحراف معياري 0.89 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.25 وانحراف معياري 0.71 ، وكانت نسبة التحسن 50.10% وكانت قيمة ت 5.23 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى – جياكو زوكى – كيزامى أورا ماواشى جبرى

وتذكر **خالد سيد صلاح الدين (2007م)** 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 . (7 : 56)

ويضيف **إيهاب أحمد راضي (2007م)** أن تدريب المقاومة البالستية أدى إلى تحسين القدرة العضلية وبعض المتغيرات الأخرى بنسبة أعلى من التدريب بالأنقال وهذا يتفق مع دراسة **تامر عماد الدين سعيد (2014م) (6)**

**بذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على :**

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة وأداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث التجريبية.

**مناقشة نتائج الفرض الثاني :** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى مهارات أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة وهى أكبر من قيمة ( ت ) 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 وانحراف معياري 0.26 وكانت قيمة ت 2.29 وكانت نسبة التحسن 7.02%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير القدرة العضلية للرجلين.
  - **سرعه أداء اللكمة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.72 وانحراف معياري 1.41 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.64 وانحراف معياري 1.29 وكانت قيمة ت 2.18 وكانت نسبة التحسن 16.08%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة
  - **سرعه أداء الركلة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.60 وانحراف معياري 1.22 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.29 وانحراف معياري 0.91 وكانت قيمة ت 2.25 وكانت نسبة التحسن 36.74%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء الركلة
- يتضح من الجدول (8) الخاص بالدلالات 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 وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) .
- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.15 وانحراف معياري 0.98 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وانحراف معياري 0.87 ، وكان الفروق بين المتوسطات 1.85 وكانت نسبة التحسن 35.92% وكانت قيمة ت 3.14 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
  - **جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.31 وانحراف معياري 0.91 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف معياري 0.82 ، وكان الفروق بين المتوسطات 1.80 وكانت نسبة التحسن 33.89% وكانت قيمة ت 3.02 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى

- كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.91 وانحراف معياري 0.85 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف 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 البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى

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

ويضيف ادموند بيرك Edmund R.Burk (2001م) أن التدريب الباليستي يبدأ متأخر نسبيا فى الخطة التدريبية السنوية حيث أنه يتطلب إعداد خاص بمقومات خفيفة وذلك لتقوية الأوتار والأربطة العضلية وهذا يتفق مع دراسة مصطفى أحمد السيد محمد (2013م) (13) بذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى أداء مهارات الكوميتية للناشئين لصالح مجموعة البحث الضابطة.  
مناقشة نتائج الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات البعديّة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة أداء مهارات الكوميتية للناشئين ولصالح مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول رقم (9) الخاص دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للقياس البعدي 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 للذراعين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.79 وانحراف معياري 0.58 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.25 وانحراف 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.
- **سرعه أداء اللكمة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.36 وانحراف معياري 1.25 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 8.00 وانحراف معياري 1.11 وكانت قيمة ت 4.97 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه أداء اللكمة
- **سرعه أداء الركلة:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 4.50 وانحراف معياري 1.19 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.21 وانحراف معياري 0.93 وكانت قيمة ت 5.12 ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في متغير سرعه 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 جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.85 وانحراف معياري 0.81 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.00 وانحراف معياري 0.87 ، وكانت قيمة ت 2.67 وكان مستوي الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
- **جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 8.19 وانحراف معياري 0.84 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 7.11 وانحراف معياري 0.82 ، وكانت قيمة ت 3.44 وكان مستوي الدلالة دال ، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في متغير جياكو زوكى - كيزامى ماواشى جبرى
- **كيزامى زوكى - جياكو زوكى - كيزامى أورا ماواشى جبرى:** 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 وتحسن المتغيرات المهارية في متغير كيزامى زوكى – جياكو زوكى – كيزامى أورا ماواشى جبرى ويشير " فلك S.J Fleck ، كريمر W.J Kramer " 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 يتفق مع دراسة ماركس جبرر وآخرون تامر عماد الدين سعيد (2014م)(6) ، مصطفى أحمد السيد محمد (2013م)(13)

**بذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :**

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

### **الاستنتاجات :-**

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

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

### **التوصيات :-**

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

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

2. تطبيق البرامج التدريبية باستخدام التدريبات الباليستية على مراحل سنوية 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 استراتيجيات البناء الهجومي بهيكل الوحدة التدريبية على فعالية محددات النشاط الخططي للاعبين مسابقة القتال الفعلي الكوميتيه برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية. (2014م)
3. أحمد فاروق خلف : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان. (2003م)
4. أحمد محمود إبراهيم : "تأثير أحمال تدريبية مقترحة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى للجملة الحركية "الكاتا" للاعبين المنتخب الكويتي لرياضة الكاراتيه"، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية. (2002م)
5. أحمد محمود إبراهيم، محمد جابر بريقع : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبين الكاراتيه خلال البطولة الدولية "نظريات وتطبيقات"، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية. (1991م)
6. تامر عماد الدين سعيد : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات

- الباليستية الخاصة على مستوى الأداء المهارى  
للمصارعين، إنتاج علمي. (2014م)
7. خالد سيد صلاح الدين : تأثير برنامج باستخدام طريقة المقاومة الباليستية على  
لياقة الطاقة واللياقة العضلية ومكونات الجسم للاعبين  
كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان. (2007م)
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 .  
(2000م)
- 10 محمد حسن علاوى : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة . (2002م)
- 11 محمد سمير الصباحي : تأثير برنامج تدريبي لبعض الاساليب الدفاعية على  
نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه . (2005م)
- 12 محمد محمد حسن جلال : وسيلة الكترونية مقترحة باستخدام الكمبيوتر لتقييم تأثير  
برنامج مقترح لتطوير النشاط الهجومي لدى لاعبي  
"الكوميتة kumite " رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ،  
كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- 13 مصطفى أحمد السيد : تأثير كلاً من التدريب الباليستي والبليومترى على القدرة  
العضلية وتحسين الأداء للاعبين الكوميتيه ، رسالة  
ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة حلوان. (2013م)
- 14 يحيى السيد الحاوى : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة  
في مجال التدريب ، مركز العربي للنشر ، القاهرة. (2002م)
- ثانياً: المراجع الأجنبية.

15. Edmund R. : Ballistic training for explosive results,  
Burk (2001) human Kinetics publishers

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



## تأثير استخدام تدريبات المقاومة (TRX) على بعض المتغيرات البدنية

### والمهارية في كرة الماء

\* أ. د / أشرف إبراهيم عبدالقادر

\*\* د / محمد فكري المغني

\*\*\* أ / عبدالمنعم السيد عبدالواحد عامر

#### مقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي الذي شهد تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة وذلك من حيث مستوى الأداء ووسائل التدريب الحديثة ، والتدريب الرياضي عملية مقننة 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 ، وتخطيط 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 يتناسب مع متطلبات اللعبة حيث ظهرت الحاجة لرفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير أداء المهارات وتنمية القدرات الوظيفية نتيجة لتقدم الخطط وظهور طرق جديدة للعب.

ويشير جمال عبدالحليم (2005 م) أن الأنشطة الرياضية تحتاج بشكل عام إلى قدر كبير من الصفات البدنية تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس حتي يكون الاداء بالشكل السليم المطلوب ، وكلما تحسنت الحالة البدنية للمارس استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء الاداء ، وبالتالي تزداد ثقتة بنفسه مما ينعكس على أدائه الذي يظهر في الصفات الإرادية كالکفاح والمثابرة والشجاعة والعزيمة وعدم التردد. (3: 231)

وتتطلب رياضة كرة الماء قدرات خاصة لدى اللاعبين ومنها القدرات البدنية والمهارية والفسيولوجية والعقلية بدرجة كبيرة تتناسب 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 علي تحديد وضع جسمه ووضع الكرة والمنافس سواء أثناء الثبات أو الحركة ليتسني 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 إلي اعتبار الكفاءة البدنية من أهم الدعائم التي يركز عليها الوصول بلاعب كرة الماء إلي الأداء المميز في المباريات ويعتبر مصطلح الكفاءة البدنية من المصطلحات الهامة في مجالي الاختبارات والمقاييس وفسولوجيا الرياضة وهي تعني كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط البدني لذا فإنها تعتبر جزءا من اللياقة البدنية.

(1:27)

ويذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح وحازم حسين سالم (2011) أن التدريب بالأثقال يعتبر من وسائل التدريب المؤثرة والتي تهدف إلي إكساب الفرد القدرات البدنية والحركية المختلفة لذا يستخدم معظم الرياضيين في فترة الإعداد لمختلف الأنشطة الرياضية ويشمل تمارين منظمة لمجموعات عضليه مختلفة بإستخدام أثقال متنوعة الأوزان (2 : 76)

أصبح من أساسيات الإعداد البدني إستخدام الأجهزة الحديثة في التدريب وذلك في مختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها سواء كانت الأنشطة فرديه أو جماعيه كما يعتبر التدريب باستخدام اجهزه 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 للرياضيين من المشكلات التي يجب أن تنال 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 يري الباحثون إلي ضرورة تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة الماء المتمثلة في القدرة العضلية للذراعين والقدرة العضلية للرجلين والمرونة والرشاقة والتي تساعد اللاعبين علي إتقان مهارات التصويب ومن هذا وجد الباحثون أهمية إستخدام تدريبات أداة التعلق TRX لتنمية بعض

عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة كرة الماء وعلاقة تنمية القدرات البدنية بمستوي الأداء المهاري للاعبين لتحقيق أفضل النتائج

ويري روبرتو Rippetto (2011) أن تدريبات التعلق تعتبر من التدريبات البسيطة وليست بالسهلة فهناك فرق كبير بين السهل والبسيط وهذا يتضح في كونها تتميز بالبساطة ويمكن التدرج في شدتها من الشدة الضعيفة للأقصى وهي تهدف إلي تحسين المرونة والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي (1)

كما يري جوانس أرتين Joans Artine (2011) أن تدريبات التعلق تعتبر إحدى التقنيات الحديثة في المجال الرياضي التي تهدف إلي تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة التنافس حيث أن تدريبات التعلق TRX تركز علي إستخدام كامل لوزن جسم الإنسان في تدريبه وذلك بدلاً من إستخدام الأجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية فإستخدام نظام الأحبال والأربطة يسمح للمستخدم العمل ضد مقاومة الجسم بهدف تنمية اللياقة البدنية (2)

ويري فيكتور ديولسياتا victor dulicita (2011) إلي أن تدريبات التعلق تعتبر ثورة في عالم التدريب الرياضي في شكل متقدم من تدريبات المقاومة يهدف إلي تنمية القوة العضلية بجميع أشكالها بدون إستخدام أثقال أو أشكال أخرى للمقاومات بل تستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الأداء (3)

### هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير استخدام تدريبات المقاومة 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 البعدي
2. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري لصالح القياس البعدي

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لبعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية

### المصطلحات العلمية في البحث :

- (TRX) (Total body resistance exercise) وتعنى المقاومة الكلية للجسم وهى عبارة عن تدريبات تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لتحسين متغيرات اللياقة البدنية من القوة والتوازن والتوافق والمرونة والقدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة .(تعريف إجرائي)
- البرنامج التدريبي **training program**: هو مجموعه من الخبرات المظمة والمحددة بأسلوب علمي مق وفق خطة مدروسة ومحددة بأهداف معينة يتم العمل علي تحقيقها من خلال مجموعة من الطرق والوسائل التعليمية وفق إطار زمني محدد (12:58)
- **مستوي الأداء المهاري skill performance level** : هي الدرجة او الرتبة التي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج من عملية التعليم لإكتساب وإتقان الحركات النشاط الممارس علي أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة بدرجة عالية 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 علي شكل مباراة بين فريقين ولها قواعدها وقوانينها وتتطلب ممارستها قوة وتحمل وسرعه ومستوي عال من المهارات الحركية ( 6: 57)

### الدراسات السابقة:

- دراسة مختار إبراهيم عبالحافظ 2016م بعنوان تأثير برنامج تعليمي علي مستوي 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 المقترح أدي إلي تحسن المستوي المهاري , وتحسين الكفاءة البدنية للاعبي كرة الماء .
- دراسة **Gulmez , Irfan 2016**م بعنوان تأثير الزوايا المختلفة في تدريبات التعلق وهدفت الدراسة الى التعرف علي 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 علي العضلات

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

## إجراءات البحث:

### منهج البحث :

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

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

### عينة البحث:

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

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

### جدول (1)

#### حجم عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
	الدراسة الاساسية	12	37.5%
		12	37.5%
	الدراسة الإستطلاعية	8	25%
	إجمالي المجتمع	32	100%

### وقد تم إختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- توافر عدد اللاعبين المشاركين بعينة البحث.
- جميع اللاعبين مقيديين بالإتحاد المصري للسباحة.
- موافقة أولياء أمور اللاعبين علي 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 علي إعتدالية البيانات والتي تم إختيارها وتحديدها طبقا للدراسات السابقة وأيضًا 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 إلي الأدوات التالية:

### المسح المرجعي:

تم اجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وذلك بهدف مساعدة الباحثون في تحديد الآتي:

- 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 .

- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء في إستمارة الإختبارات البدنية المناسبة لناشئي كرة الماء .
- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء في الإختبارات المهارية لناشئي كرة الماء .

- إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء في تدريبات TRX المناسبة لناشئي كرة الماء .
  - استمارة تسجيل درجات اختبارات القدرات البدنية.
  - استمارة تسجيل درجات اختبارات القدرات المهارية.
  - استمارة تسجيل درجات مستوى الاداء 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 تفرغ 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 طبية خارج الماء	متر	4.95	.897	.029
2	رمي كرة طبية 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  $(\pm 3)$  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	التصويب من اليمين	مرات	2.21	.482	-.360

يتضح من الجدول ( 9 ) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (-0.559، 1.36) وهذه القيمة تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  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=2

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

\*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=2

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

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  $n=1$   $n=2$   $n=12$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
1	التمرير من المدرب	مرات	15.41	2.020	15.75	3.49	-0.333	-0.286
2	التمرير من الزميل	مرات	20.83	2.40	21.83	2.51	-1.00	-0.995
3	التصويب من اليمين	مرات	2.01	0.493	2.30	0.327	-0.283	-1.65

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  $n=1$   $n=2$   $n=8$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
1	رمي كرة طبية خارج الماء	متر	4.6	0.703	5.32	0.605	.959**
2	رمي كرة طبية داخل الماء	متر	6.25	1.260	6.90	1.22	.961**
3	الوثب العمودي خارج الماء	سم	0.89	0.173	1.02	0.178	.879**
4	الوثب العمودي داخل الماء	سم	0.908	0.278	1.098	0.2627	.960**
5	الوثب العريض	متر	1.86	0.198	1.98	0.199	.953**

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  $n=1$   $n=2$   $n=8$ 

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
1	التمرير من المدرب	مرات	14.6	1.505	15.37	1.40	.952**
2	التمرير من الزميل	مرات	19.10	1.55	20.25	1.66	.978**
3	التصويب من اليمين	مرات	1.83	0.465	1.98	0.514	.982**

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=1 ن=2=8

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

يتضح من الجدول التالي ان قيمة معامل ثبات الاختبارات البدنية بطريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient ، ما بين (0.850 إلى 0.980) ، 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=1 ن=2=8

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

يوضح الجدول ثبات الاختبارات المهارية بطريقة معامل ألفا كرونباخ يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.964 إلى 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 حتي يمكن بناء البرنامج علي أسس وقواعد سليمة ، وقد حدد الأسس التالية كمعايير للبرنامج:

**هدف البرنامج:**

- يهدف البرنامج إلى تصميم برنامج بإستخدام لتدريبات TRX ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين.
- قام الباحثون بتحديد بعض التدريبات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية الموضوعة للبرنامج قيد البحث.
- وضع مجموعة من إختبارات لتتبع 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 علي الدراسات المرجعية كما يلي:
- أن تحقق التدريبات الهدف التي وضعت من أجله.
  - التأكد علي الأداء السليم لتدريبات TRX .
  - مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلي الصعب.
  - أن تتناسب التدريبات المختارة مع طبيعة الأداء للمهارات قيد البحث.
  - أن يكون معدل التدريب عالي وسريع وبمدي حركي كبير.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
  - مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة.
  - أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
  - توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.
  - أن يطبق البرنامج المقترح في مرحلة الإعداد البدني الخاص.

**جدول (11)****محتوي البرنامج التدريبي**

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

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

### جدول (12) نموذج الإطار العام للبرنامج التدريبي

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

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

المحتوي	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية
تمريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري , الحبل , الوثب) الإطالة العضلية العامة. تمريبات (للطن , الظهر , الرجلين , الذراعين) تمريبات البري الضغط	15 ق	إحماء وإعداد بدني
(وقوف الذراعين أماماً مسك الحلق ) ثني وفرد الذراعين. (وقوف جانباً _ مسك الحلق تبادل ثني وفرد الذراعين مع ميل الجذع للجانب. (رقود رفع الرجلين _ مسك الحلق ) تبادل ثني الركبتين. (إنبطاح تعلق _ مسك الحلق) تبادل ثني وفرد الرجلين للأمام. تدريبات TRX	70-50 ق	تدريبات TRX
أداء مجموعة من التمرينات للإسترخاء والتهدئة (كالمرجات والدورات , الاهتزازات , تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.	5 ق	العودة للحالة الطبيعية

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

المحتوي	الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية
تمريبات تساهم في رفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية (كالجري , الحبل , الوثب) الإطالة العضلية العامة. تمريبات (للطن , الظهر , الرجلين , الذراعين) تمريبات البري الضغط	15 ق	إحماء وإعداد بدني
التمرينات التقليدية لتنمية القوة المميزة بالسرعة كتمرينات (الحبل , الوثب , شد الحبل , الإنبطاح المائل ثني الذراعين , البطن , الظهر) باستخدام مقاومات كأكياس الرمل والأثقال الحرة.	70-50 ق	التمرينات البدنية

يونية 2021م	المجلة العلمية لعلوم الرياضة	العدد الثالث – الجزء الثاني	ISSN : 2735-461X
الجزء الختامي	العودة للحالة الطبيعية	5 ق	- أداء مجموعة من التمرينات للإسترخاء والتهديئة (كالمرجحات والدورات , الاهتزازات , تمرينات التنفس) والتي تعود باللاعب إلى الحالة الطبيعية.

## الدراسة الأساسية:

### الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (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\1 الي 2021\1\2 م

### هدف الدراسة الاستطلاعية:

إستهدفت الدراسة التعرف علي ما يلي:

- مدي ملائمة الإختبارات البدنية قيد البحث.
- مدي ملائمة الإختبارات المهارية قيد البحث.
- مدي ملائمة التدريبات علي جهاز trx قيد البحث.
- الصعوبات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- إجراء المعاملات العلمية ( الصدق \_ الثبات ) للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

### نتائج الدراسة الإستطلاعية:

- تم التأكد من ملائمة الإختبارات البدنية والمهارية وتدريبات trx قيد البحث.
- تم التغلب علي الصعوبات التي قد تواجهها الباحثون عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- تم التأكد 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 الي 2021\1\8 م وتم توزيع الاختبارات علي 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\6 الي 2021\3\7 وتم توزيع الإختبارات علي الأيام الاربعاء والخميس

**تطبيق البرنامج:**

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بداية فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي وطبقت تدريبات TRX علي المجموعة التجريبية لمدة شهرين (8أسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية أيام السبت والإثنين والأربعاء من الساعة (6م) حتي الساعة (7,30م) وذلك في الفترة من (2021\1\9) إلي (2021\3\4) وتم تطبيق تدريبات TRX علي المجموعة التجريبية ، وتم تطبيق التدريبات التقليدية علي المجموعة الضابطة لمدة شهرين (8أسابيع) بواقع 3 وحدات تدريبية أيام الأحد والثلاثاء والخميس من الساعة (6م) حتي الساعة (7,30م) وذلك في الفترة من (2021\1\10) إلي (2021\3\5)

**المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه إستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية.

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

## جدول (15)

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

ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
رمي كرة طبية خارج الماء	متر	4.40	7.18	5.50	7.11	-1.10	-8.3*	25%
رمي كرة طبية داخل الماء	متر	6.03	1.538	6.58	1.667	-.545	-5.6*	9.12%
الوثب العمودي خارج الماء	سم	.852	.069	1.19	.225	-.338	5.05*	40%
الوثب العمودي داخل الماء	سم	.93	.219	1.47	.482	-.538	4.76*	27.69%
الوثب العريض	متر	1.74	.175	2.29	.484	-.541	5.10*	31.16%

المتغيرات البدنية

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

## جدول (16)

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

ن = 12

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

المتغيرات المهارية

يتضح من جدول (28) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي 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  $n = 12$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
رمي كرة طبية خارج الماء	متر	4.06	6.33	4.20	6.28	-1.137	3.66*	3.45%
رمي كرة طبية داخل الماء	متر	5.14	8.21	5.25	8.55	-1.112	-1.11*	2.14%
الوثب العمودي خارج الماء	سم	0.87	1.15	0.97	1.146	-0.098	6.54*	11.49%
الوثب العمودي داخل الماء	سم	1.027	2.241	1.22	3.310	-1.195	5.08*	18.7%
الوثب العريض	متر	1.63	2.272	1.84	3.395	-2.205	4.66*	12.8%

المتغيرات البدنية

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

## جدول (18)

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

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
التمرير من المدرب	مرات	15.41	2.020	16.0	1.70	-1.583	-1.86*	3.83%
التمرير من الزميل	مرات	20.83	2.405	22.17	2.58	-1.33	-4.69*	6.43%
التصويب من اليمين	مرات	2.01	0.493	2.20	0.441	-0.183	-5.32*	9.45%

المتغيرات الفسيولوجية

يتضح من جدول (30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي 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 إلي برنامج تدريبات TRX المقترح وقد إتضح 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 تحسنت 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 تحسنت 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 تحسنت 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 تحسنت 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 تحسنت بين المجموعتين 18.36% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التمرير من المدرب وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 9.87% بينما في المجموعة الضابطة 3.83% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسنت بين المجموعتين 6.04% لصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التمرير من الزميل وصلت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية نسبة 16.68% بينما في المجموعة الضابطة 6.43% وأوضحت النتائج أنه يوجد فرق تحسنت 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 تحسنت بين المجموعتين 7.94% لصالح المجموعة التجريبية.

وسبب التحسن الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في إختبارات القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري إلي أن البرنامج التدريبي بإستخدام تدرجات TRX أثر تأثيراً فعالاً في تلك المتغيرات لأن التدرجات المستخدمة ساهمت في إتقان وتحسين مستوى الأداء المهاري , حيث راعي الباحثون عند بناءه تدرجات TRX أن يكون هناك تنوع من حيث بناءها الديناميكي وكذلك مباريات وتدرجات متنوعة والموضوعة بطريقة علمية مقننة , وهذا لم يتوفر لناشئي المجموعة الضابطة والتي إعتمدت علي التدرجات التقليدية.

ومن خلال النتائج السابقة يري الباحثون أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين (التجريبية – الضابطة) في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي كرة الماء لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

### الاستنتاجات:

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

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية له تأثير علي تحسن ( مستوى القدرات البدنية – المتغيرات البدنية والمهارية – مستوى الأداء المهاري ) قيد البحث مقارنة بالمجموعة الضابطة لناشئي كرة الماء 13 , 14 سنة.
- البرنامج التدريبي التقليدي المطبق علي 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 البعديين للمجموعتين الجريبية والضابطة فروقاً في ( مستوى القدرات البدنية – المتغيرات البدنية والمهارية – مستوى الأداء المهاري ) قيد البحث لصالح القياس البعدي 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 البعدي للمجموعة التجريبية لناشئي كرة الماء 13 , 14 سنة.

**التوصيات:**

- في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التي أدت إليها هذه الدراسة يمكن أن يوصي الباحثون بما يلي:
- ضرورة الإهتمام بتدريبات TRX لتحسين مستوى الأداء (البديني , المهاري) وتطبيقها علي مهارات أخرى في رياضة كرة الماء.
  - إجراء دراسات تستخدم تدريبات TRX علي لاعبي كرة الماء للمراحل السنية المختلفة (بنين – بنات)
  - إجراء دراسات تستخدم تدريبات TRX علي رياضات أخرى.
  - وضع نتائج الدراسة في الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة بتدريبات TRX .
  - المساهمة في محاولة إطلاع مدربي كرة الماء علي البرنامج التدريبي المقترح 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 حسين سالم (2011م) : "الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة" دار الفكر العربي , ط2 , القاهرة.
2. جمال عبالحليم نصر (2005 م) : دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء , مجلة العلوم البدنية والرياضة , العدد السابع , المجلد الثاني , جامعة المنوفية.
3. مفتي إبراهيم (2010م) : "المرجع الشامل في التدريب الرياضي" دار الكتاب الحديث , القاهرة.
4. عصام الدين عبدالخالق (2005م) : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ط12 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.romani  
a
7. **Rippetoe, m. Kilgore, L starting strength (2007)** : "basic barbell training"
8. **LI Weijun, CAO Jie (2010)** : Discussion on Suspension Training in Application to Basketball, Journal of Hubei Sports Science, Issue 5

## برنامج ترويحى لتحسن أنحرف سقوط الرأس أماما لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى

\* أ.د / صبحى محمد سراج  
\*\* أ.د / عبدالحليم مصطفى عكاشة  
\*\*\* د / أمل حسين السيد  
\*\*\*\* أ / إسراء عبدالحميد طه

### المقدمة ومشكلة الدراسة:

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

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

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 الأنشطة 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 الترويح الرياضى - 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.

المتلى لكلي يجب ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية والروحية والفكرية والاجتماعية، والترويج 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 التقعر القطني.
- 5- انحراف الانحناء الجانبي للعمود الفقري. (19: 95) (35:21)

### **الانحرافات القوامية الشائعة للطرف السفلي:**

- 1- انحراف اصطكاك الركبتين
  - 2- انحراف تقوس الساقين.
  - 3- انحراف التصاق الفخذين.
  - 4- انحراف تفلطح القدمين. (19: 95) (35:21)
- هذا وقد قام الباحثون باختيار أكثر الانحرافات القوامية الشائعة (انحراف سقوط الراس اماماً، انحراف تحدب الظهر) من واقع نتائج التحليل، وتم اجراء البرنامج المقترح باستخدام أنشطة البرنامج الارشادي التروحي 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 انثناء 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 وينتج عن ذلك عدم اتزان في المنطقة العنقية.

### 3- تأثير هذا الانحراف على القوام:

سقوط الرأس أماما يضيف ثقلا 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 تختل قاعدة الاتزان وفي أثناء الحركة يميل الجسم للاندفاع للأمام.

### 4- الانحرافات التعويضية:

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

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

### 5- العلاج:

يعتمد العلاج أساسا على نشر الوعي القومي لدى الأفراد المصابين وإزالة السبب في حدوث هذا التشوه وهو العادات السيئة، وإذا لم يتفهم الفرد إلى ذلك فإن الأثر الذي تحدثه التمرينات يضيع مرة ثانية بسبب استمرار الفرد المصاب في ممارسة العادات السيئة. (21:69،77) وسنعرض بعض الدراسات المرجعية:

#### 1- محمد نبيل محمد أباطة 2017م (39) تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة

على تحسين الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري لدى اطفال الحلقة الثانية من التعليم الأساسي تصميم برنامج تروحي باستخدام الالعب الصغيرة لتحسين حالة الانحرافات الأمامية - الخلفية للعمود الفقري (العنقية - الصدرية - القطنية) وتقويم الانحناءات الطبيعية. (29) تلميذ ممن يعانون من انحرافات (سقوط الراس اماما - تحذب الظهر - التقعر القطني)، بالمرحلة السنية من (12-15) سنه من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. التجريبي البرنامج التروحي باستخدام الالعب الصغيرة كان له تأثيرا ايجابيا على انحراف (سقوط الراس اماما - تحذب الظهر - التقعر القطني) لعينة الدراسة. وتحسن القوة العضلية والمدي 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 تمرينات

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 إحصائياً 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 توجيه حركي وإرشاد قوامي للحد والوقاية من إنتشار التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة تخطيط برنامج للتوجيه الحركي والارشاد القوامي للتعرف على تأثيره في الحد والوقاية من انتشار هذه التشوهات القوامية في مرحلة ما قبل المدرسة (65) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني لرياض الأطفال بمدرسة سادات الرسمية للغات المنهج التجريبي أدي برنامج التوجيه الحركي والارشاد القوامي الي تحسين الانحرافات الآتية: ميل الراس للجانب-سقوط أحد الكتفين-سقوط الراس اماما - زيادة التقعر القطني

4- **ايلينا، بينديكوف. ELENA, BENDÍKOVÁ 2016م (52)** التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الأدوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية تقيم التغييرات في قوام الطلاب بسبب برامج التمرين بمساعدة الادوات التي تطبق في التربية البدنية والرياضية (60) طالبة بالمرحلة الثانوية الوصفي كانت لبرامج التمارين الرياضية آثار ايجابية علي قوام الطلاب وتحسنت الحالة القوامية للطالبات عينة البحث.

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

6- **بريجيسا ستركر Brigyisa straker 2004م (47)** تغيرات القوام في الجسم العلوي لدي تلاميذ المدارس كاستجابة لتعاملاتهم مع مختلف انواع التكنولوجيا الحديثة اجراء تحليل



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

### إجراءات الدراسة:

#### منهج الدراسة:

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

#### مجتمع الدراسة:

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

#### عينة الدراسة:

تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدرسة ابو بدوي بإدارة بيلا التعليمية التابعة لمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ والبالغ عددهم (20) تلميذ، بنسبة مئوية 5%، يتراوح أعمارهم من 9:12 سنوات للعام الدراسي 2019م/2020م، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بعد إجراء التحليل الاحصائي للوصول لأكثر الانحرافات ظهوراً على التلاميذ قيد الدراسة بعدد (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 الجسمانية (الانثروبومترية) المستخدمة في الدراسة:

- السن: من خلال الاطلاع على تاريخ ميلاد افراد العينة

- الطول: عن طريق جهاز الرستاميتتر

- الوزن: عن طريق استخدام ميزان طبي معايير

- مؤشر كتلة الجسم: عن طريق معادلة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتري (كجم/متر<sup>2</sup>)

### الادوات المستخدمة في الدراسة:

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

### البرنامج الارشادي الترويحي.

#### أهداف البرنامج:

##### • الهدف العام:

- تحسين الانحرافات القوامية والشعور بالسعادة الشخصية لدى أطفال عينة الدراسة من خلال:
- اصلاح الخلل الوظيفي وخاصة إذا كان هذا الخلل في المراحل الاولى ولم ينتقل الى المرحلة التكوينية المتقدمة.
- غرس العادات القوامية السليمة في أنشطة الحياة اليومية وكذا ممارسة الأنشطة والالعاب الترويحية.

##### • الاهداف المعرفية:

- يكتسب التلاميذ المعلومات والمعارف عن العادات السليمة والطريقة الصحيحة للوقوف والمشي والجلوس وحمل الاشياء.

##### • الأهداف المهارية:

- اداء الاوضاع التشريحية القوامية السليمة بإتقان من خلال:
- يودي التلميذ المهارات الحركية للأنشطة الترويحية الملائمة
- يستطيع التلميذ تنفيذ الأنشطة والالعاب الترويحية بنجاح وتحقيق تحسن للعضلات المتأثرة سلبا.

– أداء المهارات الحركية الأساسية بإتقان (المشي – الجري – الوثب – التعلق)

#### • الأهداف الانفعالية:

- يشعر التلاميذ بالسعادة والمتعة وفقا 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 القوامية لعينة الدراسة.
2. استخدام الأنشطة والألعاب الترويحية التي تنسم بالتشويق والتغير والبساطة في الأداء.
3. مراعاة الخصائص السنية 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 القوامية الخاطئة.
6. مراعاة مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن البطيء الى السريع.
7. مراعاة عوامل الامن والسلامة حتى تكون أوجه النشاط المختارة لمستوى الحالة الصحية وملاحظة أي إرهاق بدني.
8. أن تنسم الألعاب والأنشطة الترويحية المختارة بطابع السرور والمرح.
9. أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها.
10. مراعاة ان الأنشطة والألعاب الترويحية بالبرنامج المقترح لا تحتوي على حركات قد تؤدي الى زيادة (سقوط الرأس اماما).
11. اعطاء التعليمات للتلاميذ بالمحافظة على وضع القوام السليم في ادائهم لأنشطة الحياة اليومية.

#### محتوي البرنامج:

الجزء التمهيدي: ويهدف الي 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 ومدته (10) دقائق

**الجزء الأساسي:** ويهدف الي تقسيم التلاميذ إلي مجموعات او اقسام وانتقالهم 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 وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وهو تحسين الانحرافات القوامية لطلاب الحلقة الاولى من التعليم الأساسي ومدته ينقسم الي ثلاث اجراء النشاط الاولي 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 للمشاركين ويحتوي على 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	$2 \times 45 = 90$ ق
إجمالي زمن الوحدات في الشهر	$4 \times 90 = 360$ ق
إجمالي زمن الوحدات في 3 شهور	$3 \times 360 = 1080$ ق
زمن الجزء التمهيدي	10 ق
زمن الجزء الرئيسي	30 ق
زمن الجزء الختامي	5 ق

#### المعالجات الإحصائية :

اعتمد الباحثون على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق الدراسة وهي:

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

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

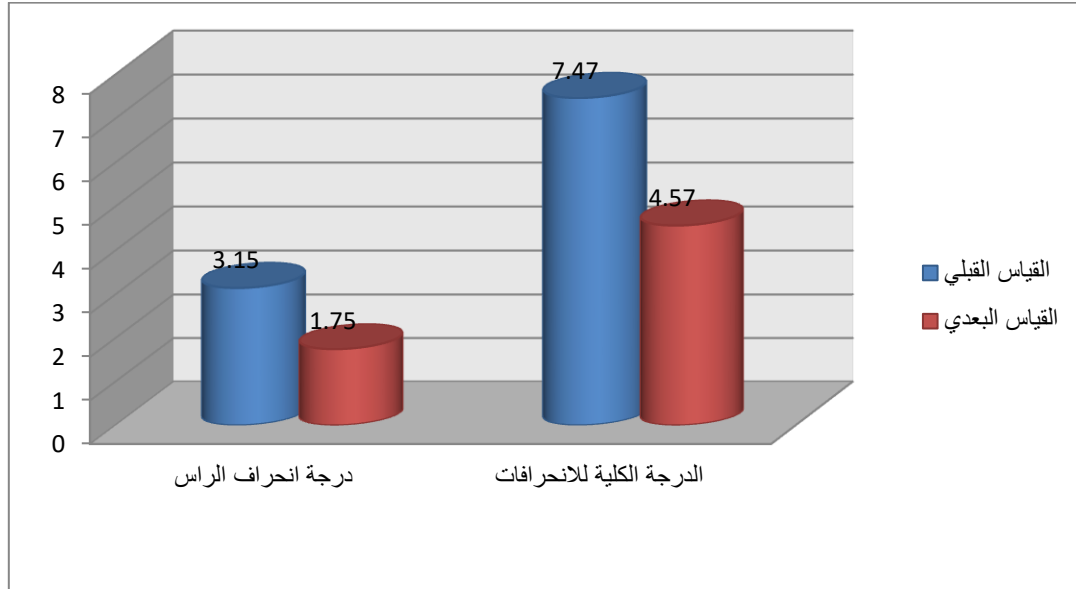
في ضوء أهداف الدراسة قام الباحثون بتحليل النتائج إحصائياً لعينة الدراسة في الانحرافات القوامية (سقوط الراس اماماً) بعد التجربة ثم قام الباحثون بعرض هذه النتائج ومناقشتها من خلال الإجابة على فروض تساؤل وفرض الدراسة والتحق من صحتها وفيما يلي عرض لهذه النتائج ومناقشتها: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس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

**جدول (2)**

م	الانحرافات القوامية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات		قيمة ت
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
1.	درجة انحراف سقوط الراس اماماً	درجة	3.15	1.84	1.75	1.25	1.40	1.19	5.27

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.09

يتضح من جدول (1)، الشكل البياني رقم ( 3 ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في انحراف سقوط الراس اماماً، درجة تحذب الظهر، الدرجة الكلية للانحرافات لأفراد العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (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 القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

جدول (3)

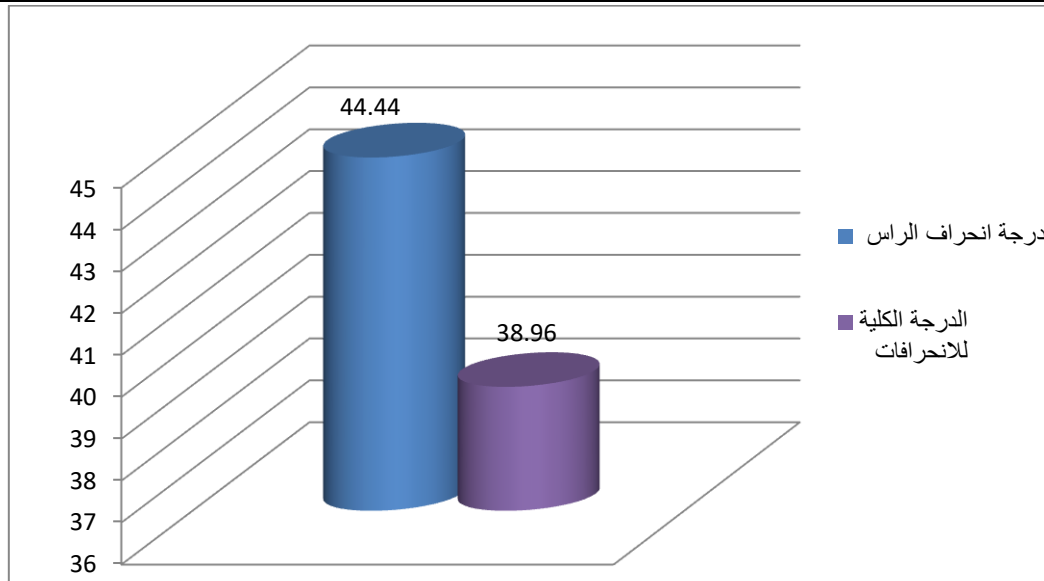
قيم حجم التأثير والنسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

ن=20

م	الانحرافات القوامية	وحدة القياس	القياس القبلي	الفرق بين القياس القبلي والبعدي	نسبة التحسن	حجم التأثير
1.	درجة انحراف الراس اماما	درجة	3.15	1.40	44.44	0.80

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

يتضح من جدول (11)، الشكل البياني رقم (4) النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في انحراف "درجة تحذب الظهر" وقدرها (51.79%)، وأقل نسبة تحسن كانت في "انحراف الراس" وقدرها (38.54%)، وتراوح قيم حجم التأثير للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة ما بين (0.80 الي 1.10) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج المقترح (المتغير التجريبي) علي تحسين في الانحرافات لدي عينة البحث



شكل ( 4 )

النسبة المئوية للتحسن في الانحرافات القوامية لأفراد العينة قيد الدراسة

#### ثانيا: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث:

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

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

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

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

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



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

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج ( 39 )، والتي خلصت الي ان البرنامج الترويحي باستخدام الالعب الصغيرة كان له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (سقوط الراس اماما ) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (2.21،%4.65)، البرنامج الترويحي باستخدام الالعب الصغيرة له تأثيرا ايجابيا علي انحراف (تحذب الظهر) لعينة الدراسة بنسبة تحسن تتراوح بين (1.99%، %4.66). ويعزي 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 لكلي يجب ان يكون هناك توازن دقيق بين الصحة الجسدية والعاطفية والروحية والفكرية والاجتماعية، والترويح يلامس كل تلك الجوانب من الصحة.

حيث تدخل الالعب 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 التشويق 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 لتلاميذ 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 المصطفي، المنصورة .

2. احمد سامي محمد (2016م) : فاعلية برنامج إصلاحي لرفع الكفاءة الوظيفية لدى المصابين ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
3. أسامة كامل راتب (1999) : النمو الحركي مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق: دار الفكر العربي، القاهرة.
4. إقبال رسمي محمد (2007) : القوام والعناية بأجسامنا (الانحرافات القوامية وعلاجها)، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
5. إقبال رسمي محمد (1990) : قياس المعارف القوامية 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 والترفيهية، دار الفكر العربي، القاهرة .
7. تهاني عبد السلام محمد (2001م) : أسس الترويح والتربية الترويحية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. تيمور راغب (2006م) : اهتمامات مرتادي 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 إبراهيم 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 علي مستوى الأداء المهارى لناشئي الملاكمة

### بمحافظة كفر الشيخ

\* أ.د / أحمد محمد زينة  
 \*\* أ.د / هيثم أحمد إبراهيم زلط  
 \*\*\* أ / محمد أشرف عبد الرحمن الشهاوي

#### 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 لتقدمها في المجالات الأخرى.

ويذكر جبار رحيمة (2007م) إن عملية إعداد الملاكم تتضمن التوازن المثالي بين التأسيس و التطوير الشامل و المتكامل هذا التناغم يتيح إكمال نضج القدرات المختلفة للاعبين بما يتناسب مع خصائص النشاط الرياضي التخصصي ونجاح المدرب في تحقيق هذا التناغم و الإنسجام 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 الملاكمة 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 الدفاعية نتيجة لمواقف اللكم المتغيرة أثناء المباراة. (12 : 108 )

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

- \* أستاذ تدريب الملاكمة بقسم التدريب الرياضي - ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفر الشيخ.
- \*\* 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 لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم في التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية. (11 : 5)

ويبين "يحيى الحاوي" (2002م) إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة الملاكمة حيث تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يتصف بالقوة والسرعة والدقة في تحديد أنسب اللكمات. (10 : 274) .

ويشير "مصطفى نصر" (2002م) أن القوة المميزة بالسرعة للاعب الملاكمة تكمن في قدرة الملاكم على أداء اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم. (8 : 13) ويؤكد "سامي حافظ" (2005م) أن الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي من الأداء الذي يتصف 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 بالحبلة. (5 : 77-78)

### مشكلة البحث:

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

ويؤكد كلاً من محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (2001م) و مفتي إبراهيم حماد (2001م) أن لابد من وجود ارتباط وثيق ما بين القدرات البدنية و المستوى المهاري في غضون العمليات الارتقائية بمستوي قدرة الفرد . (6: 55) ، (8: 89)

لذلك من خلال خبرة الباحثون في مجال تدريب المنازلات عامة والملاكمة خاصة ، ومشاهدتهم لتدريبات بعض فرق الناشئين في الأندية الأخرى لاحظوا أن الكثير من مدربي 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 الأداء المهارى لناشئي الملاكمة بمحافظة كفر الشيخ "

### هدف البحث:

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

### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي

### الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة إبراهيم إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) عنوان البحث استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، هدف الدراسة : تحديد بعض المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة- التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة أداء اللكمات ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (19) ملاكم تتراوح أعمارهم من (14 : 16) سنة ، أهم النتائج : تحديد المؤشرات البيوميكانيكية المرتبطة بقوة وسرعة اللكمات المستقيمة - تم التعرف على نسب مساهمة المؤشرات البيوميكانيكية الخاصة بتطوير قوة وسرعة أداء اللكمات المستقيمة - تم التوصل إلى معادلات رياضية تنبؤية لقوة وسرعة اللكمات 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 التجريبي المقترح لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وعلى دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ، عينة البحث : (30) ملاكم ، أهم النتائج : أن البرنامج التدريبي المقترح بخصائصه ومبادئ تنفيذه يؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين - تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، يساهم في تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى الملاكمين .

3- دراسة ميكساكا وآخرون Mikeska, J. D. (13) (2014) عنوان البحث : اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمرينات الحمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية لناشئ الملاكمة (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 التجريبي ، عينة البحث : 40 ملاكم ، أهم النتائج : التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بدلالة تمرينات الحمل الأقل من الأقصى تعتمد على (حمل التمرينات، وزن الجسم، معدل ضربات القلب، التبر بالحد الأقصى لمعدل ضربات القلب)

### طرق إجراء البحث :

#### منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية واحدة.

#### مجتمع البحث

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

#### عينة البحث

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

## جدول ( 1 )

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

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

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى إعتدالية 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 المتغيرات البدنية  
قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات  $n=10$

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

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 المتغيرات البدنية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهى 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  
السرعة الحركية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات  $n=10$

م	اختبارات السرعة الحركية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	8.400	8.500	0.699	0.146-	0.780-
2	اللكم التخلي لمدة 10 ث	لكمة	10.600	10.500	0.966	0.623-	0.111
3	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس للكم	عدد	34.700	35.000	3.683	3.497	1.020-

الخطا 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 لافراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل و أدوات البحث:

الإستمارات :

إستخدم الباحثون وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-

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

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبى.
- شريط قياس .

- ساعة إيقاف لأقرب 100/1 ث .
- دامبلز وزن 2،1،0.5 كجم .
- حبال وثب .
- أثقال حرة .
- أكياس لكم .
- عدد من واقي الأسنان وواقي الرأس .
- قفازات ملاكمة .

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسات الاستطلاعية بغرض التعرف علي صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة واستهدفت الآتي :-

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثون والمساعدین 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 علي عينة متميزة وهم من الملاكمين الناشئين و الحاصلين علي مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 9 / 2019 حتى 3 / 9 / 2019م علي 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)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لإختبارات البدنية قيد البحث ن=1 ن=2=6

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا 2

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

## جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات السرعة الحركية قيد البحث ن=1 ن=2=6

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا 2

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

#### - الثبات :-

قام الباحثون باستخدام 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 / 2019م حتى 20 / 9 / 2019م علي نفس مجموعة الملاكمين 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

#### جدول(6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات  
اختبارات البدنية قيد البحث ن=12

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

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  
اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ن=12

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

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 الى ثبات تلك الاختبارات.

### البرنامج التدريبي المقترح :

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

#### - الهدف من البرنامج:

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

#### - 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 المقترح لعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2019/10/10 وحتى 2020/1/10م.
- 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 الارتقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمناة 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 تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين 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 بالملاكمين قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

#### تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

#### القياس القبلي للبرنامج التدريبي :

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

## القياس البعدي للبرنامج التدريبي :

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

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

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

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء.
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل التقلطح
- إختبار ( ت )
- معامل ايتا 2
- معامل الصدق
- نسبة التحسن
- معامل الالتواء.
- حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن

## عرض ومناقشة النتائج :

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

جدول (8) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير الإختبارات البدنية ن=10								
م	الإختبارات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		الخطأ المعياري للمتوسط
		س	ع±	س	ع±	فروق	قيمة ت	
1	مسافة دفع كرة طبية	6.383	0.055	6.635	0.051	0.252	6.428	0.039
							3.948	

								باليد اليمنى	
3.675	6.391	0.033	0.210	0.155	5.924	0.130	5.714	مسافة دفع كرة طبية باليد اليسرى	2
3.341	4.267	0.057	0.242	0.232	7.001	0.168	7.243	جرى 30 متر 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 ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (4.267 الى 11.369) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (3.341% الى 32.877%).

### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية  
ن=10

م	اختبارات السرعة الحركية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
1	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	8.400	0.699	12.500	1.269	4.100	0.277	14.807	48.810
2	اللكم التخليلى لمدة 10 ث	10.600	0.966	15.300	0.949	4.700	0.343	13.685	44.340
3	اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى في 20 ث على كيس اللكم	34.70	3.683	41.700	2.263	7.000	0.630	11.106	20.173

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 ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي 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 وتفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول البحث : توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- بناءً على التحليلات الاحصائية التى إستخدمها الباحثون وفى ضوء أهداف البحث وفى 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 ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي 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 الى وجود فروق دالة إحصائية في متغيرات الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي كما يلي :-

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

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

ويرجع الباحثون الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتمل على تمارين متنوعة خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالملاكمين 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 الارتقاء بمستوى الإنجاز لدى اللاعب يتطلب تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لان عناصر اللياقة البدنية الخاصة من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة وذلك لان العناصر البدنية للاعب تساهم بقدر كبير في التقدم والارتقاء بمستوى دافعية الإنجاز ومن ثم تساعده على تنفيذ الواجبات الخططية والمهارية المكلف بها في المباريات. (17: 3)

فنجد لابد من ضرورة الاهتمام بتنمية سرعة الحركات في الملاكمة لأنها تحتل أهمية كبيرة، فمبادأة 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 والمتلاحقة.

ويرى **يس أحمد يس (2002)** أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم في التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية. (80 : 75)

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

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

بذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على:

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

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي 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 (44.340% إلى 48.810%). مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي وهي :

- **الكلم 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.
- **الكلم التخلي 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 للقوة المميزة بالسرعة لأداء الكلمات المستقيمة اليمنى واليسرى بالذراعين.

ويرجع الباحثون الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث أدى الى 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 الى ارتفاع مستوى الاداء المهارى للملاكمين عينة البحث ، وفي هذا الصدد يشير 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 لان الجسم كله يكون في حالة شد عند الأداء وليست 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 الكمي (2002م) أن الأسلوب الحديث في الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر، لربط لكلماته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التي تسدد 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 إبراهيم محمود شعيب (1) (2005) ميكسكا وآخرون Mikeska, J. D. (1) (2014) حيث تفرض رياضة الملاكمة على اللاعبين متطلبات كثيرة للياقة البدنية لأن سرعة وقوة اللكمة هي ما يحدد فعالية الأداء والقدرة على الفوز.

ويذكر 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 تجنب 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 ، 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 (2012م) والتي توصلت الى أن تأثير تمرينات الاثقال ايجابيا على تنمية القدرة العضلية لأداء القوة والدقة في الكم ومسافة الوثب وكانت تدريبات البليومترك لها تأثير ايجابي على سرعة الكم والوثب من الثبات وهنالك علاقة ارتباط بين تدريبات الاثقال 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 (2003م) (17) أنه توصل الى أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتوياته وأسس ومبادئ تنفيذه أدى إلى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكم حيث ظهرت فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ، وأن تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة يساهم في تحسين مستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين عينة البحث ، لذا فانه توصل أن البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا على الاداء المهارى الهجومي لدى عينة البحث في مستوي الاداء المهاري قيد البحث.

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

تدريب القوة للملاكم 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 التلاكم ويستخدم الملاكم 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 القوة العضلية والسرعة إحدى القدرات البدنية الأساسية في مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء والانجاز الرياضى فى 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 ولفترة طويلة من أهم العوامل فى برامج التدريب ، حيث تلعب القوة العضلية والسرعة الى التفوق فى الاداء التنافسي وتتميتها من أهم الأجزاء الرئيسية فى البرنامج التدريبى سواء فى التدريبات البدنية العامة أو التخصصية ، كما ان تطوير طرق وأساليب التدريب والأدوات المستخدمة تسهم فى تحسين الاداء الفنى للاعب والفاعلية في الاداء المبارائى التنافسى ، لذا مما سبق يتضح أن البرنامج التدريبى قيد الباحثون ساهم فى تحسين عنصرى القوة العضلية والسرعة لعينة البحث ، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى للملاكمين عينة البحث كنتيجة لتأثير الايجابى للبرنامج التدريبى التجريبي المطبق على العينة قيد البحث

بذلك يتحقق الفرض الذى ينص على :

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

### 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 الاختبارات البدنية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي.
2. هناك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات السرعة الحركية قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي

### التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:
1. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.
  2. القيام بدراسات أخرى مشابهة لهذه الدراسة لتحسين و تطوير مهارات اللكم لدي ناشئ الملاكمة.
  3. الإهتمام بتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمة
  4. الإستفادة 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 اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
2. إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف (2003م) : 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 (2007م) : الأسس الفسيولوجية و الكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة.
4. جمال محمد علاء الدين (1981م) : مدخل بيوميكانيكي لتقويم 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 الملاكمة ،

بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة المصرية  
والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

6. محمد حسن علاوي ، : إختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار الفكر العربي ،  
محمد نصر الدين  
الإسكندرية.

رضوان (2001م)

7. مصطفى محمد أحمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية  
بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ  
نصر (2002م)  
الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنصورة .

8. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي " تخطيط - تطبيق - قيادة " ، ط 2 ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة.  
(2001م)

9. وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار  
محمد لطفي السيد  
الهدى للنشر و التوزيع.  
(2002م)

10. يحيى اسماعيل : الملاكمة اسس نظرية , تطبيقات عملية ,المركز العربي  
للنشر ، ط2, القاهرة.  
الحاوي (2002م)

11. يس أحمد يس : 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. (2014)

## تأثير تدريبات القوة الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء

### المهاري لدى الملاكمين 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 وتكنولوجي فهو يعتبر السمة المميزة للعصر الحالي حيث أنه يساهم في البحث والتتقيه لإيجاد الحلول العلمية لعدد من المشكلات في شتي المجالات بصفه عامه ومجال التريبيه الرياضيه بصفه خاصه , والتقدم العلمي في إستخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي في الدول المتقدمه لا يأتي صدفه أو باكرا , بل من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبيه .

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

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

ويتفق 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 الأنقباض للعضلات المشتركه في الاتجاه المطلوب للحركه , وينظم الجهاز العصبي الداخلي في العضله

\* أستاذ تدريب الملاكمة 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 العاملة في الأداء بتنظيم التعاون الوثيق بين تلك العضلات العاملة ، والعمل علي الإقلال من درجه المقاومه التي تسببها العضلات المضاده مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة علي إنتاج المزيد من القوة العضلية. (8 : 129)

ويؤكد "سكوت جينز" Scott Gainess (2003 م) علي أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل علي تدريبات القوة الوظيفية حيث أن جسد الإنسان مصمم ليتوازن، ويقف، ويتحرك، ويمشي، ويعدو، ويسرع، ويبطئ، ويتوقف، وينثني، ويلتف، ويلتوي ، من هنا تظهر اهمية تدريبات القوة الوظيفية في العملية التدريبية ، حيث انها تزيد من القوة لممارسة الرياضة ، و تعزز أيضاً الأنسجة الضامة لتطویر مرونة حركة المفاصل وتساعد في تقليل هشاشة العظام وتحسين التوازن والتناسق مع العديد من الفوائد الأخرى.(13 : 54) .

### مشكلة البحث:

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

أنه لا يجب الاكتفاء فقط بتعليم الملاكمين أداء المهارات الاساسيه , بل العمل علي تنميه هذه المهارات والحفاظ علي تحقيق أعلى مستوي من الأداء المهاري طوال ممارسة الملاكم للعبه حتي 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 (الأنترنت) , والملاحظة العلمية لتدريبات بعض فرق الدرجة الأولى وبعض الأندية الأخرى , لاحظ الباحثون أن الكثير من مدربي الدرجة الأولى يركزون في الوحدات التدريبية 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 المختلفه لأنواع التشكيلات المختلفه للأحمال التدريبية ومعرفة مدي تأثيرها علي الأداء المهاري ومستوي الأنجاز في الملاكمه

مما وجه الباحثون لاختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير تدريبات القوه الوظيفية لبعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين بمحافظة كفر الشيخ "

### هدف البحث:

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

### فروض البحث:

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

### مصطلحات البحث:

#### فعالية الأداء المهاري

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

#### تدريبات القوة الوظيفية

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات ( أمامي – مستعرض – سهمي ) تشتمل عي التسارع والتثبيث والتباطؤ بهدف تحسين القدرات الحركية والقوة المركزية والكفاءة الوظيفية والعضلية .( 2: 87 )

**الدراسات المرجعية :**

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

**طرق إجراء البحث :****منهج البحث**

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإسلوب القياس (القبلي - البعدي) على مجموعة تجريبية

واحدة.

## مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الملاكمة من نادي المؤسسة الرياضية بالإسكندرية والمسجلين بفرع الاتحاد المصري للملاكمة للموسم الرياضي لعام 2020/2019م.

## عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي (نادي المؤسسة الرياضية بالإسكندرية) وبلغ 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 إجمالي عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات ن=10

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

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.687

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.347

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

## جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف إجمالي عينة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=10

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

0.117	0.365-	1.506	12.500	12.400	عدد	اختبار الجلوس من الرقود 30ث	3
0.534-	0.046	0.077	6.145	6.149	متر	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	4
0.422	0.203-	0.134	9.065	9.072	متر	رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	5
0.478	0.552	1.135	8.000	7.800	سم	ثنى 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 ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

### جدول (3)

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

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

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 لافراد عينة البحث فى متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

### جدول (4)

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

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

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 متغير اختبارات السرعة الحركية ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهى 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 :

إستخدم الباحثون وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها وهي كالآتي :-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية (السن- الوزن - الطول - العمر التدريبي) .
- استمارة تسجيل نتائج إختبار 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 اللكمة المسددة

#### 2- الإختبارات البدنية :

- الوثب العريض من الثبات
- الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10ث
- اختبار الجلوس من الرقود 30ث
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى
- رمى كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى
- تسديد اللكمات المستقيمة على كيس اللكم 10ث
- اختبار العدو 30 متر من بدء الانطلاق .
- اختبار الجرى 800 متر
- الشد لأعلى على العقلة .
- ثنى الجذع أماماً أسفل

## 3- الإختبارات المهارية :

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
- اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين .

## 4- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف لأقرب 1/100 ث .
- ميزان طبي .
- شريط قياس .
- طباشير ألوان .
- كرات تنس أرضى .
- حبال وثب .
- كرات طبية وزن 1،2،3 كيلوجرام .
- قفازات ملاكمة (تدريب – مباريات) .
- عدد من واقي الأسنان وواقي الرأس .
- وسادة مدرب .
- وسادة حائط .
- أكياس لكم (ثقل - متوسط) .
- كرات مترددة وراقصة .
- حلقة ملاكمة قانونية .
- دامبلز وزن 0.5،1،2 كجم .
- أثقال حرة .
- ترامبولين الحائط .
- فيديو ، وحاسب آلى واسطوانات .

## الدراسة الإستطلاعية :

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

المستخدمة واستهدفت الآتي :-

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

#### - الصدق :-

قام الباحثون بإجراء معامل الصدق باستخدام صدق التمايز وذلك من خلال إجراء القياسات علي عينة متميزة وهم من الملاكمين الناشئين و الحاصلين علي مراكز متقدمة في الفترة من 1 / 12 / 2018 حتى 3 / 12 / 2018م علي 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 مستوى الاداء قيد البحث ، ودلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات فاعلية الاداء المهاري قيد البحث ، دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الدقة في فاعلية الاداء المهاري

#### جدول(5)

متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لاختبارات مستوى الاداء قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1-	الوثب العريض من الثبات	3.195	0.113	2.715	0.086	0.480	7.558	0.851	0.923
2-	الانبطاح المائل ثني الذراعين 10 ث	9.330	0.723	5.660	0.675	3.670	8.297	0.873	0.934
3-	اختبار الجلوس من الرقود 30 ث	14.900	1.078	11.300	0.865	3.600	5.824	0.772	0.879
4-	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	6.325	0.241	4.945	0.197	1.380	9.913	0.908	0.953
5-	رمي كرة طبية 3كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	8.840	0.632	6.270	0.436	2.570	7.485	0.849	0.921
6-	ثني الجذع أماماً أسفل	11.560	1.394	6.320	0.845	5.240	7.188	0.838	0.915

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقاً 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 (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 ن=1 ن=2=6

م	اختبارات فاعلية الاداء المهارى	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	اجمالى عدد اللكمات التى نفذها الملاكم	52.990	3.267	42.140	3.054	10.850	5.425	0.746	0.864
2	عدد اللكمات الفعلية الصحيحة	43.755	4.563	28.765	2.647	14.990	6.354	0.801	0.895
3	نسبة فاعلية الاداء المهارى	74.735	3.867	62.865	3.544	11.870	5.060	0.719	0.848

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812  
مستويات قوة تأثير اختبارات 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 فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	اختبارات الدقة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1-	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	49.78	2.377	37.81	2.152	11.970	8.348	0.874	0.935
2-	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	44.63	3.325	32.31	2.867	12.320	6.275	0.797	0.893
3-	فاعلية الاداء المهارى للملاكمين	76.84	6.434	52.86	4.123	23.980	7.017	0.831	0.912

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812  
مستويات قوة تأثير اختبارات 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 فى فاعلية الاداء المهارى

## - الثبات :-

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

## جدول (8)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

اختبارات مستوى الاداء قيد البحث ن=12

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

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (8) 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 (9)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

اختبارات فاعلية الاداء المهاري قيد البحث ن=12

م	اختبارات فاعلية الاداء المهاري	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1	اجمالي عدد اللكمات التي نفذها الملاك	47.565	3.542	47.750	4.167	0.920
2	عدد اللكمات الفعلية الصحيحة	36.260	4.217	36.500	3.084	0.931
3	نسبة فاعلية الاداء المهاري	68.800	4.216	69.100	3.883	0.927

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

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

### جدول(10)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ن=12

م	اختبارات الدقة	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	±ع	س	±ع	
1-	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	43.795	2.638	43.825	3.216	0.938
2-	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	38.470	3.431	38.555	4.056	0.924
3-	فاعلية الاداء المهارى للملاكمين	64.850	7.114	64.870	5.782	0.913

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يوضح جدول (10) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

### البرنامج التدريبي المقترح :

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

#### الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى التركيز على لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى في الملاكمة وذلك خلال الموسم التدريب 2020/2019م.

#### 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 المقترح لعدد (12) أسبوعاً تبدأ هذه الفترة من 2019/1/1 وحتى 2019/3/1م.

- 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 الارتقاء بمستوى الحمل من خلال التغيير المنظم لمكوناته وهذا لا يعنى زيادة الحمل التدريبي يومياً، وبصفة عامة فإن تنظيم أزمدة 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 تنمية الصفات البدنية العامة للملاكمين وكذلك الصفات البدنية الخاصة ولكن بنسبة بسيطة وأعطيت فيها تمارينات عامة لجميع عضلات الجسم، وكذلك بعض التمارينات الخاصة بالإضافة إلى تمارينات 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 بالملاكمين قيد البحث إلى الآلية في الأداء .

### تطبيق تجربة البحث :

تم تنفيذ خطة البحث على النحو التالي :

#### - القياس القبلي للبرنامج التدريبي :

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

#### - القياس البعدي للبرنامج التدريبي :

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

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

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

- المتوسط الحسابي
- معامل الالتواء.
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- معامل التقلطح
- إختبار ( ت )
- معامل ايتا 2
- معامل الصدق
- نسبة التحسن

## عرض ومناقشة النتائج :

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

## جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث  
في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة ن=10

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (11) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439) إلى (410.18) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (5.702% إلى 74.359%)

## جدول (12)

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

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

مستويات حجم التأثير :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 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) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية الأداء المهارى لدي ملاكمين بشكل قوى على المتغير التابع

### جدول (15)

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

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$

يتضح من جدول (15) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا 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%)

### جدول ( 16 )

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

اختبارات فاعلية الاداء المهارى	الدالات الإحصائية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا 2	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
اجمالى عدد اللكمات التى نفذها الملاكم	سم	8.476	0.000	0.889	1.891	مرتفع	
عدد اللكمات الفعلية الصحيحة	سم	15.165	0.000	0.962	2.802	مرتفع	
نسبة فاعلية الاداء المهارى	سم	11.560	0.000	0.937	2.097	مرتفع	

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

يتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

## جدول (17)

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

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

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.833

يتضح من جدول (17) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي 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 فى 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 الاحصائية
						اختبارات لدقة فى فاعلية الاداء المهارى
مرتفع	2.743	0.974	0.000	18.501	سم	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
مرتفع	2.124	0.933	0.000	11.160	سم	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
مرتفع	2.546	0.968	0.000	16.542	عدد	اختبار فعالية الاداء المهارى للملاكمين .

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

يتضح من جدول (16) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى 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 علي بعض المتغيرات البدنية الأداء المهارى لدي ملاكمين بشكل قوى على المتغير التابع



## مناقشة النتائج و تفسيرها :-

- مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدي 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 ويتضح وجود فروق دالة احصائية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.439 الى 16.948) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (5.702% الى 74.359%)
- **الوثب العريض من الثبات:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.104 وانحراف معياري 0.079 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.281 وانحراف معياري 0.066 وكان فروق المتوسطات 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 البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- **الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10 ث:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 6.700 وانحراف معياري 0.949 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 9.500 وانحراف معياري 0.772 وكان فروق المتوسطات 2.800 والخطأ المعياري للمتوسط 0.202 و كانت قيمة ت 13.847 وكانت نسبة التحسن 41791%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.
- **إختبار الجلوس من الرقود 30 ث:** حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.400 وانحراف معياري 1.506 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 15.900 وانحراف معياري 1.370 وكان فروق المتوسطات 3.500 والخطأ 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 للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.

- رمى كرة طبية 3 كجم 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 الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى وقوة الجسم العلوي.

- رمى كرة طبية 3 كجم 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 والخطأ المعياري للمتوسط 0.136 وكانت قيمة ت 9.581 وكانت نسبة التحسن 14.363%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم في متغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى وقوة الجسم العلوي.

- ثنى 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 والخطأ المعياري للمتوسط 0.342 وكانت قيمة ت 16.948 وكانت نسبة التحسن 74.359%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن المتغيرات البدنية للملاكم 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 فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي 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 الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
  - **الانبطاح المائل ثنى الذراعين 10 ث:** 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 الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراعين والمنكبين.
  - **إختبار الجلوس من الرقود 30 ث:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 10.247 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.921 وكان حجم التأثير 2.418 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ.
  - **رمى كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى:** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.326 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.906 وكان حجم التأثير 1.118 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليسرى وقوة الجسم العلوي.
  - **رمى كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى :** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 9.581 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.911 وكان حجم التأثير 1.214 ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير القدرة العضلية لعضلات الذراع اليمنى وقوة الجسم العلوي.
  - **ثنى الجذع أماماً أسفل :** حيث نجد أن قيمة (ت) المحسوبة 16.948 أكبر من مستوى دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.838 وكان حجم التأثير 3.104 وكان دلالة حجم التأثير مرتفع ، مما يشير الى ارتفاع مستوى حجم التأثير لمتغير مرونة العضلات المادة للظهر.
- ومن خلال ما تقدم من نتائج يتضح فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية ي لدى ملاكمي الدرجة الأولى.

ويذكر 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 تجنب 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 قاعدتي 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 للاعبي الملاكمة تكمن في قدرة الملائم على أداء اللكمات الفردية والمجموعات الكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم والهجوم المضاد على مدار زمن الجولات. (10 : 45)

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات 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 إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدي الملائمين بمحافظة كفر الشيخ لصالح القياس القبلي والبعدي .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني البحث :توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لدي الملائمين 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 الاداء المهاري قيد البحث ويتضح 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 اللكمات التي نفذها الملائم: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 45.000 وانحراف معياري 4.137 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 53.500

- وإنحراف معياري 4.720 وكان فروق المتوسطات 8.500 والخطأ المعياري للمتوسط 1.003 وكانت قيمة ت 8.476 وكانت نسبة التحسن 18.889%، مما يشير الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن 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 الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن الاداء المهاري في للكلمات.
- **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 الى دلالة الفروق بين القياسات لصالح القياس البعدي وتحسن 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) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوه الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على متغيرات مستوى الاداء المهاري لدي ملاكمي الدرجة الأولى لصالح القياس البعدي كما هو موضح في التالي:
- **اجمالي عدد الكلمات التي نفذها الملاكم:** حيث نجد أن قيمة ( ت ) المحسوبة 8.476 أكبر من مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.889 وكان حجم التأثير 1.891 ، مما يشير الى 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 مستوي دلالة قيمة (ت) الجدولية، وكان معامل ايتا 0.962 وكان حجم التأثير 2.802 ، مما يشير الى 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 ايتا 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 القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح 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%) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائية في متغير اختبارات دقة الاداء المهارى لصالح القياس البعدى كما هو موضح من التالي:

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلى 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 اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس.

- دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلى 32.733 وإنحراف معياري 2.605 والمتوسط الحسابي في القياس البعدى 48.583 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 اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس.

- اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين: حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلى 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 فعالية الأداء المهارى للملاكمين.

يتضح من جدول (17) ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى 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 البعدي كما هو موضح في التالي:

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

ويشير "سامى حافظ" (2005م) إلى أهمية وخصوصية اللكمات فى الملاكمة وضرورة أن تسدد اللكمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب فى حالة استرخاء عند تسديد اللكمات لان الجسم كله يكون فى حالة شد عند الأداء وليست عضلات الذراع الضاربة فقط وضرورة كما تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التى يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز بالمباراة. (5 : 84)

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



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

وهذا يتفق مع ما أشارت نتائج دراسات دراسة إيهاب عزت احمد عبد اللطيف (2003م) ، كورداك Kurdak,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 لدي الملاكمين 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 ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي.
2. ان قيم حجم التأثير لاختبارات القوة المميزة بالسرعة لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.858 الى 3.104) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع
3. هناك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير اختبارات فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدي
4. ان قيم حجم التأثير لاختبارات اختبارات فاعلية الاداء المهارى لدى مجموعة البحث قد حققت قيم تراوحت ما بين (1.347 الى 2.802) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية تأثير



تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

5. هناك وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى متغير اختبارات الدقة فى فاعلية الاداء المهارى قيد البحث ويتضح هذه الفروق لصالح القياس البعدى

6. ان قيم حجم التأثير لاختبارات الدقة فى 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 القوة الوظيفية لعضلات المركز علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهارى لدي ملاكمي الدرجة الأولى بشكل قوى على المتغير التابع

### التوصيات :-

- في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:
1. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية لم تتناولها الدراسة الحالية.
  2. الإستفادة من الأبحاث العلمية المتخصصة في هذا المجال بشكل عملي و تطبيقي .
  3. التوسع في تصميم برامج تدريبية وتطبيقها للارتقاء بالمستوى البدني والمهارى للملاكمين الشباب .
  4. ألا تقل فترة البرنامج التدريبي عن 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبية فى الأسبوع على الأقل حتى يمكن إحداث تطوير ملحوظ في متغيري القوة المميزة بالسرعة والدقة.
  5. ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة فى المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية.

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

والدورانات في التمرينات الإيقاعية، مجلة البحوث  
التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد  
الخامس.

3. إيهاب عزت أحمد عبد : تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية  
للطيف (2003م)  
الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة  
طنطا.

4. جمال محمد علاء : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال  
الدين (1981م)  
الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان .

5. سامي محب حافظ : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات  
(2005م)  
اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ  
الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي  
للرياضي المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد  
الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

6. عبد العزيز أحمد النمر : التدريب الرياضي – تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة  
وناريما محمد  
الخطيب (2005م)  
وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ،  
القاهرة.

7. عصام أحمد أبو : التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الحديث، القاهرة.  
جميل (2015م)

8. عصام عبد : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط 11 ، منشأة  
الخالق (2003م)  
المعارف ، الإسكندرية ، 2003م.

9. محمد حسن علاوي ، : إختبارات الأداء الحركي ، ط 4 ، دار الفكر العربي ،  
محمد نصر الدين  
رضوان (2001م)

10. مصطفى محمد أحمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني – مهاري) على تنمية  
نصر (2002م)  
بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ

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

### ثانياً: المراجع الأجنبية.

11. **Fabio comana** : function training for sports, Human  
(2004) Kinetics: Champaign IL, England.
12. **Kurdok, .S. S, : Determination and Evaluation of**  
**Ayden, .T, SomePhysical Capacities of Elite Boxers**  
**Kolyon,.T.A, Before the Pre Competition Period,**  
**Yagmur,.H& Sports Medicine (Izmir) 31 (3).**  
**Genic,.U (1996)**
13. **Scott, G. (2003) : Benefits and Limitation of functional**  
Exercise, vertex Fitness, NESTA, USA.

## تأثير التوقف البيني على بعض المؤشرات البيوكينماتيكية ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للاعبات الجمناز

\* أ.د / مرفت أحمد كمال محمد  
 \*\* أ.م.د / نجلاء محمد السعودي  
 \*\*\* م.د/ أحمد عادل الوكيل  
 \*\*\*\* م/ روضة جمعة مسعد

### المقدمة:

يعد التطور العلمي والتقني من أهم مميزات العصر الحديث الذي نعيش فيه، هكذا و يعتبر البحث العلمي السمة المميزة لهذا العصر حيث التطور الملحوظ في مختلف الرياضات وخاصة رياضة الجمناز حيث احتلت رياضة الجمناز مركزاً متقدماً بين الألعاب التي يتم التنافس عليها عالمياً نتيجة تطورها من الناحية الفنية "قانون الجمناز" وهذا ما يتطلب الكثير من البحث والتفسير للأداءات الحركية للوصول للمستويات الرياضية العليا، ورياضة الجمناز من بين الأنشطة الرياضية التي تتميز بديناميكية الاداء الراقى والمميز بالمسارات الحركية المختلفة والتي تتصف بالقوة والسرعة والمرونة والتوازن وغيرها من العناصر والصفات التي فرضتها طبيعة الاداء، والاستمرارية من المبادي الهامة في عملية التعلم والتدريب عامة وتعليم وتدريب رياضة الجمناز خاصة، حيث أنها لا تشغل فترة معينة او موسم معين ثم تنقضي وتزول بل تتطلب الوصول لأعلي المستويات في رياضة الجمناز إلي الاستمرارية في التدريب طوال العام . (13 : 5)

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 ، فالتذكر هو استمرار إمكانيه الفرد علي أداء عمل معين من الاعمال الذي سبق تعليمها وذلك بعد مرور فترة من الزمن لم يمارس خلالها هذا العمل. (1: 114، 115) فالتذكر هو استدعاء واسترجاع للأحداث والمعلومات والخبرات في وقت لاحق وإذا لم يتمكن

الفرد من الاحتفاظ بها وإبقائها كامنة لحين الحاجة إليها فلن يستطيع باي حال من الاحوال أن

\* أستاذ الجمناز بقسم الجمناز 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 أو أن يستعيد خبراته السابقة أو يستفيد منها في الحاضر أو المستقبل.

(15: 114) (16: 257)

والتذكر الحركي يعكس قدرة الفرد علي الاحتفاظ بالخبرات الحركية المختلفة التي تعلمها واكتسبها وقدرته علي استرجاعها للاستفادة منها في المواقف التي تواجهه أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، فالإكتساب ما هو إلا تعلم والاحتفاظ هو بقاء التعلم والاسترجاع هو المعرفة الراهنة بخبرة سابقة ومن ثم تذاكر الشيء حينما يكون ماثلاً أمام الحواس . (16: 258) (18: 295)

ويمكن أن يتخذ تقييم درجة الاحتفاظ وبقاء المهارة الحركية مدخلين رئيسين :

- من خلال تعيين مستوى أو كيفية الأداء (المستوي الكيفي) لمهارة الحركية بعد انتهاء فترة الانقطاع عن التدريب بالمقارنة بما كانت عليه قبل الانقطاع .

فإذا كانت اللاعب 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 تعيين السرعة (زمن وعدد المحاولات) اللازمة 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 (2005م) (11) بعنوان (أثر تثبيت التعلم على الذاكرة الحركية قصيرة المدى ومستوى الأداء لمسابقة دفع الجلة لطلاب المرحلة الثانوية)، ودراسة وليد سليمان إسماعيل محمود (2005م) (21) بعنوان "تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنية من (9:12) سنه (وثب طويل - كرة سلة) " ودراسة خديجة يوسف (2008م) (7) بعنوان (العلاقة بين الذاكرة الحركية قصيرة المدى والمؤشرات الكينماتيكية المعززة لأداء بعض الحركات القذفية)، ودراسة محمد حلمي (2012م) (17) بعنوان (تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي على بعض مؤشرات استيعاب الأداء المهارى لرمي الرمح)، ودراسة أميرة محسن إبراهيم محمد (2013م) (4)، بعنوان "تدريبات نوعية مختارة علي أساس بيوكينماتيكي لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات "

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

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

### أهداف البحث:-

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

### ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

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

### تساؤلات البحث:-

1. ماهو تأثير فترات البيني علي بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى أداء أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين في رياضة الجمناز.
2. ما هي نسبة الفاقد التدريبي الناتج من تأثير فترات التوقف البيني علي أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين في رياضة الجمناز.

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

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

قبل التوقف، وبعد التوقف الأول، وبعد التوقف الثانى).

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أكاديمية الدلتا والمسجلات بالاتحاد المصري لرياضة الجباز، وعددهم تسع (9) لاعبات تحت ثمانى (8) سنوات، تم توزيعهم كالتالى: عدد ثلاث (3) لاعبات للتجربة الاستطلاعية، واللاتي يشاركن فى بطولات الجمهورية، وعدد ست (6) لاعبات للتجربة الأساسية والمسجلات بالاتحاد المصري لرياضة الجباز وتم استبعاد لاعبة لعدم التزامها فى القياسات، وتم إجراء عدد أربع (4) محاولات لكل لاعبة وتم اختيار أفضل محاولتين للدراسة طبقاً لتقييم المحكمين 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 ن=9

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الوزن	نيوتن	28.3	28	75.375	0.365
الطول الكلى	سم	124.9	124.5	1.553	0.725
طول ذراع	سم	55.3	54.5	1.488	1.512
طول الطرف السفلى	سم	75.4	75	1.847	0.609

يتضح من الجدول رقم (1) الوسيط والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للوزن وبعض المتغيرات الجسمية، أن جميع قيم الانحرافات المعيارية أقل من المتوسطات الحسابية، وأن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين  $\pm 3$  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 ثنائي الأبعاد 2D.
- أسلاك لتوصيل التيار الكهربائي لمكان التصوير.
- علامات فسفورية، بلاستر أبيض (طبي) لتحديد نقاط مفصل 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 الجميز الفني والذي يشير أن التقييم في رياضة الجميز يعتمد على طريقة الملاحظة العلمية بواسطة المحكمين، فقد قام الباحثون بالاستعانة بلجنة من المحكمين المسجلين بالاتحاد المصري للجميز في تصميم استمارة تقييم الأداء الفني وإجراء عملية التقييم، حيث تم عرض الاستمارة على لجنة التحكيم لتقييم 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 الجميز الفني.

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

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

#### وكان من أهداف الدراسة:

- ضبط وتحديد متغيرات عملية التصوير.
- تحديد أبعاد كاميرا التصوير، من حيث بُعدها 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.
- التأكد من كيفية تثبيت العلامات الإرشادية على مراكز مفاصل الجسم لعينة الدراسة، وكذلك درجة وضوحها، حيث استخدم الباحثون البلاستر الطبي.
- إرتداء الزى المناسب والذي يتناسب لونه ولون خلفية مجال التصوير.
- تم تحديد مكان نموذج المعايرة Calibration مكان الارتقاء لأداء المهارة، حيث تم تصويره قبل الأداء مباشرة، ثم إبعاده.

#### الدراسة الأساسية:

##### إجراءات التصوير والتحليل الحركي:

- أجريت الدراسة الأساسية على خمس (5) لاعبات، ثم تم تصوير اللاعبات بغرض التحليل الحركي يوم 28 / 1 / 2021م بصالة الصفا بمدينة طنطا، في تمام الساعة السابعة مساءً، وتم إجراء عدد أربعة (4) محاولات لكل لاعبة، ثم تم اختيار أفضل محاولتين لكل لاعبة طبقاً لتقييم المحكمين 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 الارتقاء (مجال الحركة)، ثم تم إبعاده.
- تصوير وتسجيل المحاولات للاعبات عينة البحث في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
- اختيار أفضل عدد (2) محاولة من حيث مستوى الأداء، لإخضاعها لإجراءات التحليل البيوميكانيكي بإستخدام برنامج (Kinovea 8.26).

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

- ثم تم التصوير بالفيديو للأداء الفنى للاعبات (القياس الأول) لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وقياس مستوى الأداء.
- ثم تم التوقف عن التعلم والتدريب، وبعد إسبوع تم إجراء عملية التصوير بالفيديو للأداء الفنى للاعبات (القياس الثانى) لاستخراج بعض المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، وقياس مستوى الأداء.
- وبعد أسبوعين من القياس الثانى، مع استمرار التوقف عن التعلم والتدريب، تم إجراء عملية التصوير بالفيديو للأداء الفنى 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 الاول - القياس الثانى - القياس الثالث)  
لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة ارتكاز قدم الإرتقاء

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

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2.27 ومستوى معنوية 0.05=3.35

يوضح جدول ( 2 ) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة ارتكاز قدم الإرتقاء قيد البحث

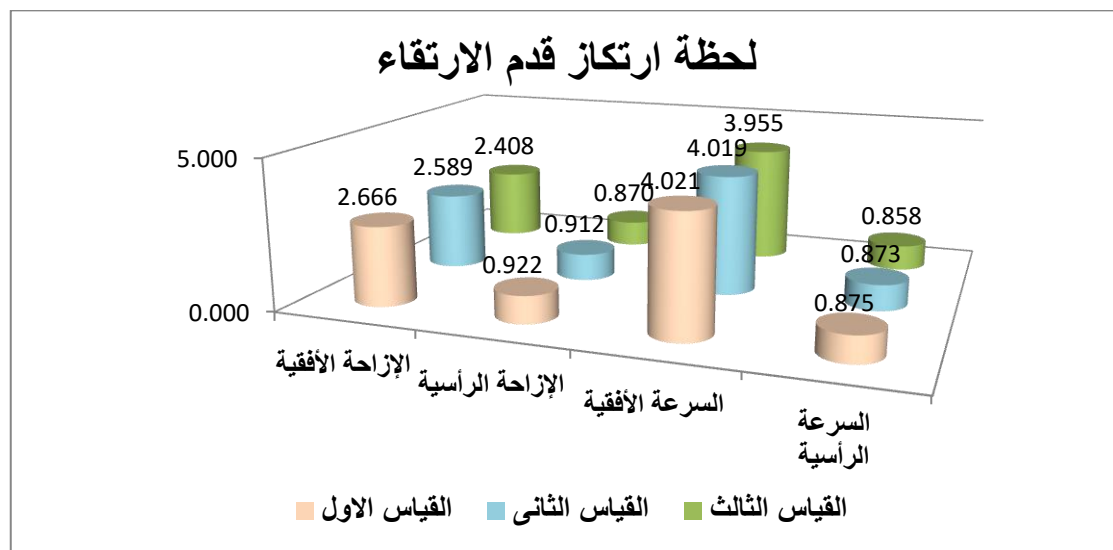
عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

### جدول (3)

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

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات*↑	المتغيرات
	بعد التوقف الثاني	بعد التوقف الأول	قبل التوقف			
0.176	→*0.258	0.077		2.666	قبل التوقف	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 الإرتقاء



### الشكل البياني (1)

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

## جدول ( 4 )

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

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

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية  $0.05=3.35$

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

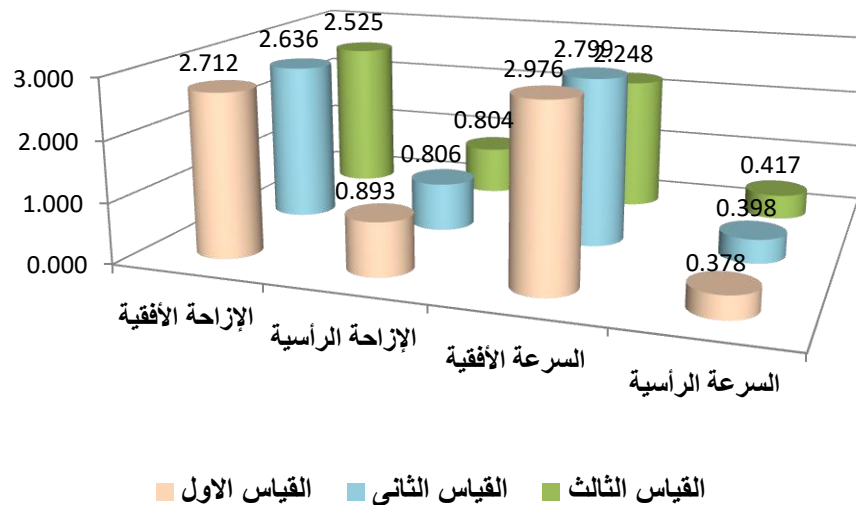
## جدول (5)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول – القياس الثانى – القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات* ↑	المتغيرات
	بعد التوقف الثانى	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 الثانى	
0.029	*0.035 →	*0.033 →		0.839	قبل التوقف	الإزاحة الرأسية
	0.002			0.806	بعد التوقف الأول	
				0.804	بعد التوقف الثانى	

يوضح جدول (5) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول – القياس الثانى – القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة وضع الكفين على الأرض

### لحظة وضع الكفين على الارض



### الشكل البياني (2)

الشكل البياني (2) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة وضع الكفين على الارض قيد البحث

### جدول (6)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
الإزاحة الأفقية	بين القياسات	2	0.181	0.091	1.744
	داخل القياسات	27	1.402	0.052	
	المجموع	29	1.583		
الإزاحة الرأسية	بين القياسات	2	0.454	0.227	0.812
	داخل القياسات	27	7.549	0.280	
	المجموع	29	8.003		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية  $0.05 = 3.35$

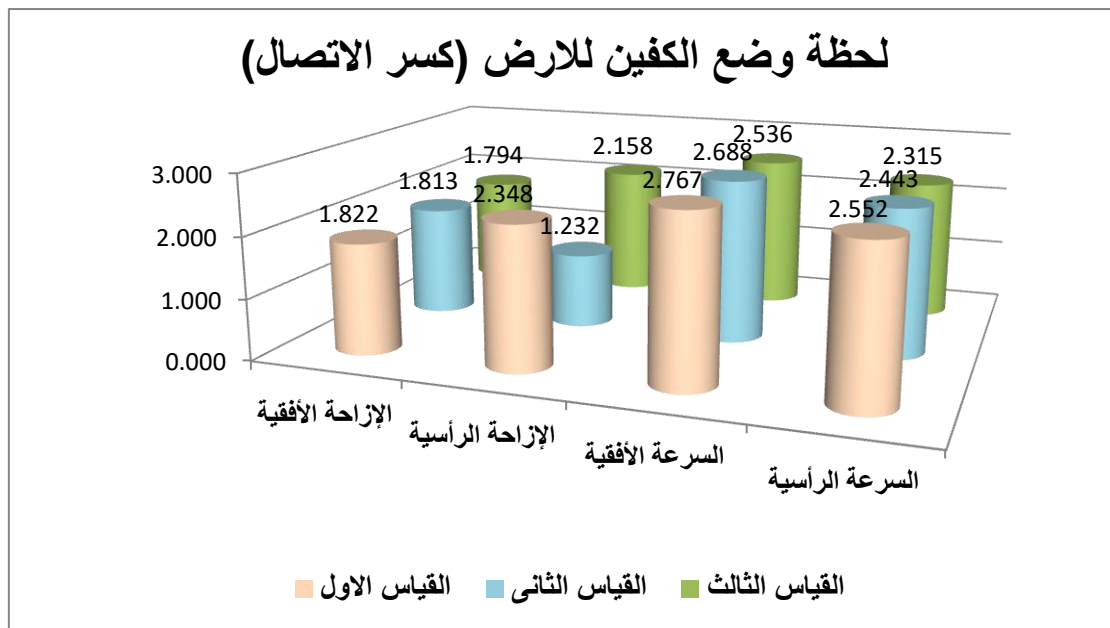
يوضح جدول (6) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال) قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

## جدول (7)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في 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	مركز ثقل الجسم
	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 في متغيرات لحظة دفع الكفين للأرض (كسر الإتصال)



## الشكل البياني (3)

الشكل البياني (3) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة وضع الكفين للأرض (كسر الاتصال) قيد البحث

## جدول (8)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث )  
لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
الإزاحة الأفقية	بين القياسات	2	0.059	0.029	0.090
	داخل القياسات	27	8.814	0.326	
	المجموع	29	8.873		
الإزاحة الرأسية	بين القياسات	2	0.290	0.145	*9.024
	داخل القياسات	27	0.434	0.016	
	المجموع	29	0.725		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية  $0.05 = 3.35$

يوضح جدول (8) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

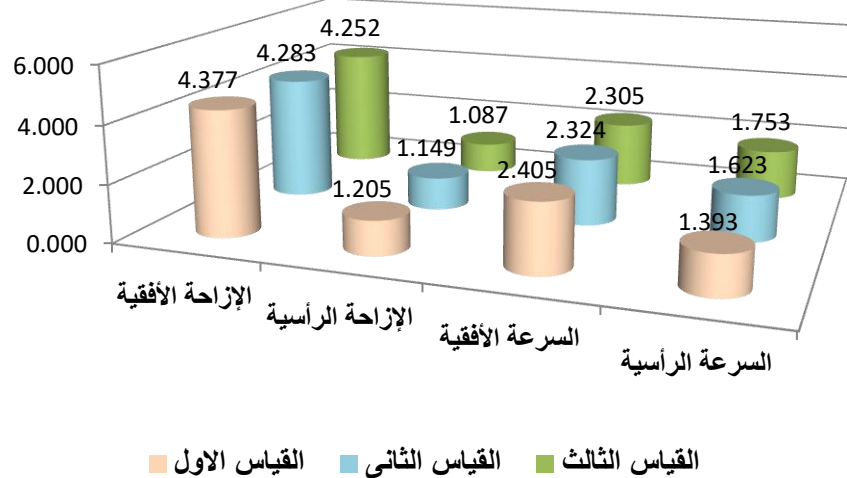
## جدول (9)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

المتغيرات	القياسات* ↑	المتوسطات	فروق المتوسطات			LSD
			قبل التوقف	بعد التوقف الأول	بعد التوقف الثانى	
مركز ثقل الجسم	الإزاحة الأفقية	قبل التوقف	4.377	0.094	0.124	0.524
		بعد التوقف الأول	4.283		0.030	
		بعد التوقف الثانى	4.253			
الإزاحة الرأسية	قبل التوقف	1.205	0.056	*0.119 →		0.116
	بعد التوقف الأول	1.149			0.063	
	بعد التوقف الثانى	1.087				

يوضح جدول (9) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغيرات لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم

### لحظة اعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم



#### الشكل البياني (4)

الشكل البياني (4) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات الاولى والثانية والثالثة لدى مجموعة البحث في 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 في متغيرات لحظة لمس الأرض

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
مركز ثقل الجسم	بين القياسات	2	0.125	0.063	*12.219
	داخل القياسات	27	0.139	0.005	
	المجموع	29	0.264		
الإزاحة الرأسية	بين القياسات	2	0.001	0.001	0.008
	داخل القياسات	27	1.925	0.071	
	المجموع	29	1.926		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية 0.05=3.35

يوضح جدول (10) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثاني - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث في متغيرات لحظة لمس الأرض قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات



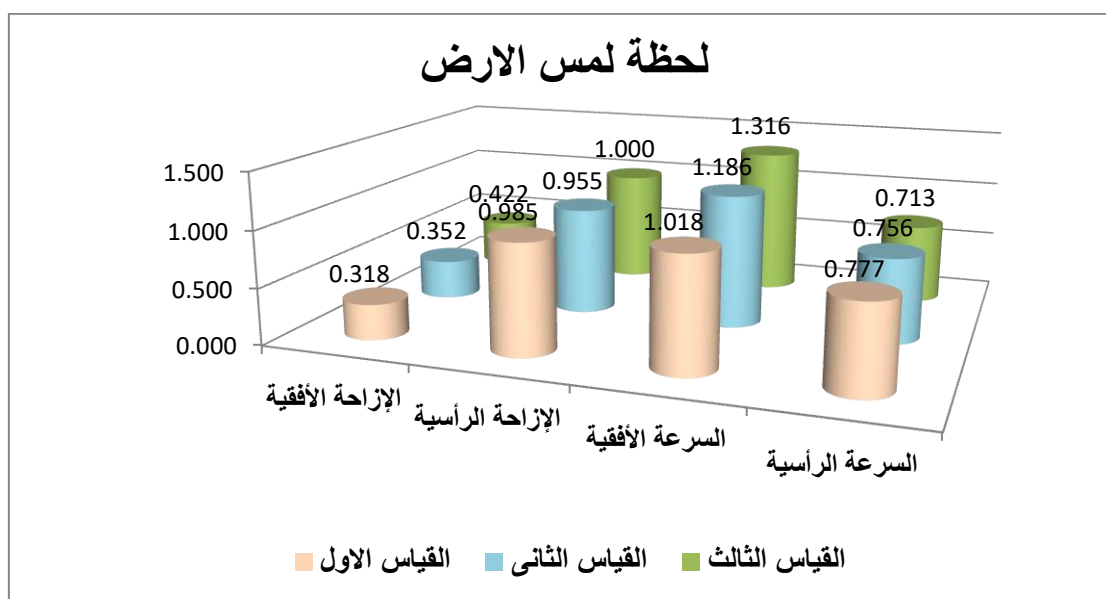
## جدول (11)

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	مركز ثقل الجسم
	→*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 الثانى - القياس الثالث )  
لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الاداء المهارى

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
مستوى الاداء المهارى	بين القياسات	2	7.944	3.972	*10.512
	داخل القياسات	27	10.202	0.378	
	المجموع	29	18.146		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية 2 ، 27 ومستوى معنوية  $0.05 = 3.35$

يوضح جدول (12) دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول - القياس الثانى - القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الاداء المهارى قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة مما دفع الباحثون الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات

### جدول (13)

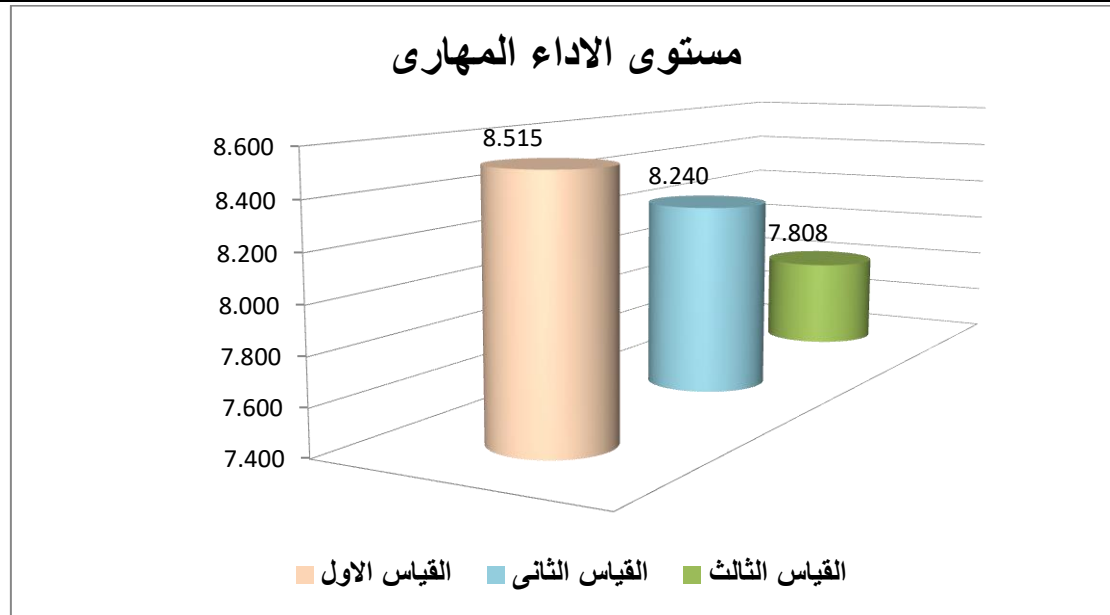
اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول

- القياس الثانى - القياس الثالث ) لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الاداء المهارى

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات* ↑	المتغير
	بعد التوقف الثانى	بعد التوقف الاول	قبل التوقف			
0.564	→*0.707	0.275		8.515	قبل التوقف	مستوى الاداء المهارى
	0.432			8.240	بعد التوقف الاول	
				7.808	بعد التوقف الثانى	

يوضح جدول (13) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس الاول -

القياس الثانى - القياس الثالث) لدى مجموعة البحث فى متغير 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:

يتبين من جدول (3) وجود فروق ذات دالة إحصائية فى متغير الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم لحظة ارتكاز قدم الإرتقاء بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثانى لصالح قبل التوقف، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثانى لصالح بعد التوقف الأول، وقد يرجع ذلك إلى أن التوقف من العوامل التى تؤثر فى التذكر، فطول فترة الإنقطاع عن الأداء، وقصر فترة الممارسة والتدريب تؤثر بشكل سلبى على الإحتفاظ بالأداء الحركى، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أحمد فوزى" (1992) أنه كلما زادت درجة اكتساب الفرد لموضوع معين كلما زادت درجة تذكره عند الحاجة إليه. (1: 117)

ويتبين من جدول (5) وجود فروق ذات دالة إحصائية فى 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 الثانى لصالح قبل التوقف، وقد يرجع ذلك إلى أنه قد تتأثر بعض المتغيرات بطول فترة التوقف عن الأداء، وعدم ثبات الأداء واستقراره، وهذا يتفق مع ما

أشار إليه "محمد عثمان" (1994) أنه في بداية التعلم لا يحدث التوافق العضلي العصبي بالشكل الدقيق، كما تتميز هذه المرحلة بالتذبذب وعدم الثبات والإزاحات وبالتالي تتأثر السرعة.

(19 : 138 : 140)

ويتبين من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الإزاحة الرأسية لمركز ثقل الجسم لحظة أعلى ارتفاع لنقطة مركز ثقل الجسم بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثاني لصالح قبل التوقف، وقد يرجع ذلك إلى أهميته بعض المتغيرات في بعض اللحظات خلال الأداء ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة ريم محمد الدسوقي (2010م) أن هناك بعض المتغيرات البيوكينماتيكية تساعد في تحديد طبيعة الأداء الحركي للوقوف على أي منها يؤثر في جوده الأداء. (8 : 51)

وقد يرجع ذلك إلى قصر فترة التعلم، مما يقلل من ثبات واستقرار المعلومة والإحساس الحركي للأداء، وذلك يتفق مع ما أشارت إليه "ألغت حقي" (2001) أن تذكر السلوك الحركي عملية معقدة تتوقف على الزمن ومدة تكرار المثير (الأداء الحركي). (3 : 59)

كذلك ما أشار إليه كل من "أسامة 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 الهادف للحركات في نموذج منظم يحتفظ به الفرد.

(2 : 28 : 32)، (12 : 148)، (22 : 224)، (5 : 246)، (6 : 103 : 108)

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 الإثارات العصبية، علاوة على التردد والخوف الذي قد يصاحب المحاولات الأولى في معظم الأحيان خلال الأداء، ويكون تأثير البيئة الإيجابية ضعيفاً فلا يتمكن المتعلم من

الإستفادة الكاملة. (20: 242)، كذلك ما أشار إليه "عبد الوهاب كامل" (1997) أن التكرار الدائم للأداء والمدعم يعمل على تعميق الممرات العصبية بشكل يسهل فيما بعد من استدعاء تلك المعلومات المخزونة. (14: 178)

ويتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دالة إحصائية في متغير الإزاحة الأفقية لمركز ثقل الجسم لحظة لمس الأرض بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثانى لصالح بعد التوقف الثانى، وبين بعد التوقف الأول وبعد التوقف الثانى لصالح بعد التوقف الثانى، وقد يرجع ذلك أن اللاعب متأثر بطبيعة الحركة الأفقية وخاصة لحظة الهبوط فنزول اللاعبات لحظة الهبوط وخاصة لو كن مبتدئات يندفعن للأمام مما يؤثر على درجات اللاعب في المهارة، وهذا يؤكد ما أشار إليه سعيد عبد الرشيد (2001م) أن اللاعبين المدربين والمميزين في أداء هذه المهارة هناك تحسن ملحوظ في مسار الحركة والذي يعبر عنه منحني 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 الارتكازات 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 عملية تتحسن بالممارسة والتدريب، وبلوغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على عدم نسيان المادة المتعلمة. (9: 136)، كذلك ما أشار إليه "أحمد فوزى" (1992) أنه كلما زاد احتفاظ المتعلم بما تعلمه كلما زادت قدرته على تذكره.

(1: 51)

ويتبين من جدول (13) وجود فروق ذات دالة إحصائية في متغير مستوى الأداء المهارى بين القياسات: قبل التوقف وبعد التوقف الثانى لصالح قبل التوقف ، حيث كانت نسبة التغير (8.309)، وقد يرجع ذلك إلى أنه حدث فاقد في بعض المتغيرات وكان أغلبها لصالح قبل التوقف وهذا الفاقد أدى إلى هبوط ملحوظ في مستوى الأداء بين قبل التوقف وبين بعد التوقف الثانى وذلك يبين أن الأداء لم يصل إلى مرحلة الإتقان والتثبيت (الآلية) والتي عندنا يصل إليها المتعلم يحتفظ بالمهارة ويصل لمستوى الكفاية ولا يحدث عنده فاقد 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 بالتذبذب وعدم الثبات في بذل القوة والسرعة. (19: 138: 140)، كما يتفق مع ما أشارت إليه "سعاد جبر" (1992) أن التذكر الحركي عملية تتحسن بالممارسة والتدريب، وبلوغ مستوى الكفاية في التعلم يساعد على عدم نسيان المادة المتعلمة. (9: 136)

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً : الإستنتاجات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

#### 1- لحظة ارتكاز قدم الإرتقاء :

- 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 فى نسبة الفاقد فى التعلم فى متغير مستوى الأداء المهارى بين قبل التوقف وبعد التوقف الثانى لصالح قبل التوقف.

### ثانياً : التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:

1. الاهتمام بالمتغيرات التى أظهرت فروق ذو دلالة إحصائية بسبب فترات التوقف خلال تعليم وتدريب مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
2. تركيز المدربين بعد عودة اللاعب من الإنقطاع عن التعلم على النواحي التى تأثرت بالإنقطاع، فى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين.
3. يمكن تطبيق هذه الدراسة فى المهارات المختلفة فى إجباريات الجمباز الأرضى والأجهزة.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

1. أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى، مبادئه وتطبيقاته. (1992م)
2. أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة. (1995م)
3. ألف حقى (2001م) : علم النفس المعاصر، مركز الإسكندرية للكتاب.
4. أميرة محسن إبراهيم محمد (2013م) : تدريبات نوعية مختارة علي أساس بيوكينماتيكي لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000م) : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى.
6. جمال محمد علاء الدين، وناهد انور الصباغ (2007م) : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى المهارى والخططى للرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
7. خديجة يوسف أبو خريس (2008م) : العلاقة بين الذاكرة الحركية قصيرة المدى والمؤشرات الكينماتيكية المعززة لأداء بعض الحركات القذفية،

رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية

للبنين ، جامعة الإسكندرية.

8. ريم محمد الدسوقي : تأثير برنامج (تعليمى – تدريبى) للتدريبات المشابهة للأداء على درجة الجملة الإيجابية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات فى الجمناز تحت 7 سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

9. سعاد محمد جبر : أثر استراتيجيات التدريس المختلفة على التذكر الحركى فى كرة اليد، بحث منشور، العدد الثانى، المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، يناير.

10. سعيد عبد الرشيد أحمد : الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركى لمهارة الشقلبة على جهاز التمرينات الأرضية، العدد الأول، مج 16، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

11. سمير الشحات مرسى : 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 الإنسانى – أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية. (1995م)

13. عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمناز الحديث، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة. (1998م)

14. عبد الوهاب محمد كامل : علم النفس الفسيولوجى ، مقدمة فى الأسس السيوكوفسيولوجية ، والنيورولوجية للسلوك الإنسانى، ط3، مكتبة النهضة ، القاهرة . (1997م)



15. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (2001م)
16. محمد حسن علاوى : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، الطبعة الاولى دار المعارف ، القاهرة. (1997م)
17. محمد حلمى الجنائنى : تأثير اختلاف فترات التوقف بين مراحل التعلم الحركي على بعض مؤشرات استيعاب الأداء المهاري لرمي الرمح، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا،. (2012م)
18. محمد عبد العزيز سلامة : مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي ، الطبعة الاولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إسكندرية . (2001م)
19. محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط2 ، دار القلم للنشر ، الكويت . (1994م)
20. ناهد الصباغ، جمال : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة علاء الدين (1995م)
21. وليد سليمان إسماعيل : تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنية من ( 9:12 ) سنة ( وثب طويل-كرة سلة)، رسالة ماجستير غير منشورة. محمود (2005م)

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Richard Schmidt.Timothy D.lee: (1999) : Motor control and learning A behavioral Embhasis, Human kinetics,.

## تأثير استخدام الفوم رولينج علي بعض المتغيرات البدنية للمسابحين

### الناشئين

\*أ.د/ عبدالحليم مصطفى عكاشة

\*\* أ.د/ أشرف إبراهيم عبدالقادر

\*\*\* د/ نرمن 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 كالتمرينات الموضعية والتمرينات 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 (SMR) release self-myofascial 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 جالبين Samantha n. Madoni, Pablo B. Costa, Jared W. Coburn & Andrew J. Galpin (2018) أن الفوم رولينج FR قد يكون مفيداً في زيادة المرونة دون أن ينتج عنها انخفاض في نسب الوظيفة وقد تكون مفيدة لزيادة نطاق حركة الدوران rotational motion range (ROM) 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 المانية) - 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 تمرينات 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. مدربي السباحة من حيث تقديم برنامج بناء للارتقاء بفرقهم لتحقيق الطموح المنشود.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:**

الفوم رولينج foam rolling :

يعرفها بيريسفورد (2019) Beresford (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 إجرائيًا "بأنهم" الصغار من البنين الذين تبلغ اعمارهم 15 سنة ممن 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 رولرينج FOAM-ROLLER:**

يعرفها كزافييه (2016) Xavier في دراسته النقدية للدراسات التي قام بها طلاب المعهد الإقليمي للتدريب في مهن إعادة التأهيل بفرنسا بأن الفوم رولر FOAM-ROLLER (FR) أو الأسطوانة الرغوية هي تقنية تحرير ذاتي عضلي، تشير نجلاء 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 الاستشفاء والتدليك العضلي وبالتالي تحسين الأداء الرياضي.

**طبيعة استخدام الفوم رولرينج FOAM-ROLLER:**

أشارت بوشونج (2011) Bushong إلى استخدام الفوم رولرينج من خلال تقنية تشبه التدليك الذي يتحرك فيه المستخدم أو ينزلق عبر الأنسجة، كما أشار فيجوتسكي، وليهمان، وكونتيراس، وبيردسلي، وشونج، وفيسر (2015) Vigotsky, Lehman, Contreras, Beardsley, Chung & Feser إلى أن درجة الفوم رولرينج تقوم على الاستلقاء على الأرض، مع وضع الفوم رولرينج بين الجسم والأرض. يتم الضغط على الفوم رولرينج على مجموعة العضلات التي يتم تناولها، ثم يتم تحريك الجسم ذهابًا وإيابًا فوقها، وبالتالي "يتدحرج" على طول الأرض، يتم استخدام إيقاع متساوي، مع حركات بطيئة في كل اتجاه.

وهو ما أيده كزافييه (2016) Xavier من حيث قيام الفرد بوضع سطح الجسم ليتم معالجته على الأسطوانة ومن خلال الحركة ذهابًا وإيابًا يحرك الجلد والأنسجة الكامنة، ويمكن أن تختلف القوة التي تمارس على الجهاز أيضًا ففي بعض الحالات، يتم استخدام وزن الجسم فقط وفي استخدامات أخرى يتم عن طريق إضافة الجزء المقابل من الجسم من أجل زيادة الحمل. وهو ما يركز مباشرة على الجزء الملامس من الجسم لقطر FOAM-ROLLER ، كما ولاحظ 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 ضغطًا كافيًا على الأنسجة لإحداث أي تغيير.

#### أهمية الفورلينج:

يرى فيجوتسكي، وآخرون (2015) Vigotsky,(et al) إلى أن درفلة الفوم رولينج بمعنى تدحرج الفوم رولينج هو شكل شائع من الإفراج الليفي العضلي عن العضل والذي غالبًا 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 الرغبة) 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 فيجوتسكي، 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 تنطوي على استخدام أداة مثل الفوم رولينج، وأنهم ربما سيشتركون في نفس الآليات. التي تربط تغيرات الإفراج الليفي العضلي والإطلاق الذاتي لليف العضلي في التدليك الذاتي العضلية للفاقة بمساعدة الأدوات.

ويصف **كلينجينبيرج (2017) Klingenberg** اللقافة 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 العادية بسبب فقدان تمدد اللقافة، وفي الآونة الأخيرة تم استخدام تقنية جديدة نسبيًا تُعرف بإفراج اللقافة العضلية الذاتية self-myofascial release (SMR) لعلاج هذه القيود الليفية العضلية.

#### المتغيرات البدنية Physical variables

**المرونة Flexibility** : يعرفها أنها " احد الصفات البدنية المهمة وذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج الى مدى واتساع في حركة المفاصل " (علي الهرهوري، 1994، ص 30)

**الرشاقة Agility** : يعرفها مفتي ابراهيم ( 2010) بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ". (ص55)

**القوة العضلية Muscular Strength** : يؤكد **محمد صبحي حسانين، وأحمد كبري (1998)** أن هناك تشابه كبير بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية حيث يكون هدف القوة الانفجارية انتاج أقصى قوة في اقل زمن ممكن ولمرة واحدة، ومن هنا تم تعريفها بأنها "قدرة العضلات على اخراج أقصى 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 الى 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 بتمريعات وأنشطة كتمهيد يسبق البدء بأي نشاط بدني، كما توصل كلاً من بيكوك، وكيرين، وسيلفر، وساندرز، وكارلوويتز (2014) Paacock, Krein, Silver, Sanders, & Carlowitz أن الفوم رولينج بالإضافة إلى ديناميكية الإحماء أدى إلى تحسين أداء الاحماء من حيث تجديد وتحسين القوة، وخفة الحركة، والسرعة بالمقارنة مع الأحماء الديناميكي فقط وعدم جمع إفراج العضلي الذاتي SMR مع الأحماء الديناميكي DYN بنسبة تحسن يتراوح بين 4-7 %، لذلك فإن إدراج الفوم رولينج لتحسين الإفراج الليفي العضلي والدورة الدموية، مع الاحماء الديناميكي مفيد في التحسينات الشاملة في الأداء الرياضي.

ويرى هل (2015) Hill أن الفوم رولينج تدعم الاحماء لتعزيز الأداء؛ الاحماء الذي يتكون من التمدد الديناميكي والنشط أساساً من خلال آثاره على المرونة مع الحفاظ على انقباض العضلات، كما توصل فيجوتسكي، وآخرون (2015) Vigotsky,(et al) 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 (2017) rtacho, Lacourpaille & Guilhem أن من آثار الاحماء السلبي والنشط تحسين الإجراءات التي تهدف إلى الحد من خطر الإصابة وأن إدراج 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 اللقائف العضلية ذاتياً-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 رولنج في المدى الحركي لمطاطية العضلات للنساء بعمر 30-35 سنة، وهدفت إلى اعداد 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 التجريبي، النتائج ان تمرينات التمثية باستعمال الفوم رولنج أثرت بشكل إيجابي في مطاطية العضلات العاملة والمدى الحركي لدى المجموعة التجريبية، أفضل من تمرينات التمثية الاعتيادية بدون أداة الفوم رولنج لدى المجموعة الضابطة.

2- دراسة: نجلاء البدي نورالدين (2018) بعنوان تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (Ki-Hara) بمصاحبة أسطوانة الفوم (Foam Roller) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة عدو 100 م حواجز، هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (Ki-Hara) مصاحبة 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 التجريبي، توصلت الدراسة إلى أن مرونة الكتف ثنى، مرونة الكتف مد، مرونة العمود الفقري ثنى، مرونة العمود الفقري مد، مرونة ركبو ثنى، مرونة قدم ثنى، مرونة قدم مد، زمن التسارع (10 م)، زمن رد الفعل لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين 13.1% لمتغير المستوى الرقمي لعدو 100 م حواجز كحد أدنى إلى 28.79% لمتغير مرونة العمود الفقري مد كحد اعلى.

## ثانياً: الدراسات الأجنبية

1- دراسة: هايلي، وإلهاتفيلد، وبلانبيد، ودورفمان، وريب (2014) Healey, L.Hatfield, (2014)

The Effects Of Myofascial Release With Foam Rolling On Performance بعنوان: Blanpied, Dorfman, & Riebe  
الهدف إلى تحديد أثر استخدام الفوم رولنج في الإفراج الليفي العضلي على الأداء، العينة ستة وعشرون (13 رجلاً و13



امرأة) الأفراد الأصحاء في سن الشباب، المنهج المستخدم المنهج التجريبي 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 بعنوان The

Foam Roll As A Tool To Improve Hamstring Flexibility وهدفت الدراسة إلى 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 التجريبي، النتائج: ظهر مزيد من التحسينات في المجموعة التي استخدمت الفوم رولينج كأداة فعالة لزيادة مرونة أوتار الركبة في غضون 4 أسابيع.

3- دراسة بوشيل، دوسون، ويبستر (2015) Bushell, Dawson & Webster 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 التجريبي، 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 أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية 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 لتوفير 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 التدريب 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 \_ المجالات العلمية المتخصصة \_ شبكة المعلومات الدولية الانترنت من خلال المواقع المتخصصة في السباحة.

#### القياسات والاختبارات المستخدمة قيد البحث:

استخدم الباحثون القياسات والاختبارات الموضحة بجدول (1) الآتي

## جدول (1)

يبين القياسات والاختبارات المستخدمة في القياسين القبلي البعدي

الاختبارات	المتغير	الاختبار	الإجراءات	القياس	الأجهزة والأدوات	المصدر
أ- متغيرات النمو	السن	الإختبارات الإنتروبومترية	—	السنة	—	
	الوزن	الوزن	يقف اللاعب وجسمه جاف وهو يرتدي مايوه ويكون عاري القدمين	يتم قياس وزن الجسم لأقرب كجم	ميزان طبي	
	الطول	الطول	جهاز الرستاميتير، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله 250 سم بحيث يكون الصفير في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد حامل مثبت أفقياً على القائم بحيث يكون قابلاً للحركة لأعلى ولأسفل.	يتم قياس طول الجسم لأقرب سم	رستاميتير	علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001 (محمد حسن)
ب- المتغيرات البدنية	مرونة	مرونة الكتف ثني	لاختبار مرونة الكتف الأيسر، يرفع الذراع الأيمن بشكل مستقيم لأعلى، ثني المرفق الأيمن ويسمح براحة اليد اليمنى بالجزء الخلفي من الرقبة وإلقائها أسفل الظهر وبين ريش الكتف، الوصول إلى الخلف باليد اليسرى بحيث تقع ظهر اليد في منتصف الظهر، ثم تحريك اليد اليمنى إلى أسفل واليد اليسرى في محاولة لمس أصابع كلتا اليدين والقياس، ثم تبديل اليدين لإجراء الاختبار على الكتف المعاكس	بقياس المسافة الدنيا بين أطراف الأصابع في اليد اليمنى واليسرى. ويسجل أي تداخل كذلك. ممتاز = أصابع التداخل جيد = الأصابع تلمس المتوسط = الأصابع أقل من بوصتين ضعيف = الأصابع أكثر من بوصتين		الكلية الأمريكية للطب الرياضي، المبادئ التوجيهية ACSM لاختبار ممارسيه وصفة طبية، Lippincott Williams and Wilkins: 2006، Philadelphia

(عبدالمجيد سعيدي، 2015، ص 65) صندوق خشبي، مسطرة مدرجة		مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف	يتم الاختبار باستخدام منصدة مثبت عليها مسطرة مرقمة ونقطة الصفر تكون على حافة المنصدة ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني الجذع للأسفل ببطء محاولا تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل	مرونة العمود الفقري ثني	
(إيلي السيد فرحات، 2003، ص 294) الترستاميتير		تقاس الزاوية المحصورة بين الخط الواصل بين مفصل الورك ومفصل الركبة والخط الواصل بين مفصل الورك ومفصل الكتف، يقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أفضل الأرقام ل 3 محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة.	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 باليدين والارجل ويحاول ان يقربهما من بعض بقدر الامكان.	مرونة العمود الفقري مد	
محمد صبحي حساني، 2004، ص 363 : 364 ( ) ساعة إيقاف - قمع		يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (30) متراً من الخط الثاني وحتى الخط النهائية.	اختبار العدو 30متر 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	السرعة الانتقالية	
(سعيدي عبد المجيد، 2015، ص 64) ساعة إيقاف - قمع		مستوى اختبار السرعة 33 م 3 ثانية و 00 جزء بالمائة فأقل = ممتاز 3 ث و 78 - 4 ث و 21 جزء = متوسط 4 ث و 2 جزء بالمائة فأكثر = ضعيف	اختبار العدو 33متر يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية	السرعة القصوى	

(حفي محمود مختار، 1997، ص 231)	ساعة إيقاف	يسجل زمن كل محاول على حده ثم يحتسب متوسط الخمس قراءات لتحديد متوسط زمن عدو 30 م في 5 مرات.	30 متر في 5 مرات يتخذ اللاعب وضع الاستعداد بالوقوف خلف البداية من وضع البدء العالي، ومع اعطاء اشارة 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 والاخرى.	تحمل السرعة	
(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 87:86)	كره طبية (3كجم) - مقعد سويدي	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: درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.</u>	يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً حافة الكرسي. -يوضح حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكمه وذلك بغرض منع حركه المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين. - تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.	اختبار دفع كرة الطبية	القدرة العضلية
(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 2001، ص 78:76)		لكل المختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب لة درجة أحسن هذه المحاولات. المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء الكوتشي أو عاري القدمين.	يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، وبحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام، يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب، يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس بقدم واحدة، يسمح بالاحماء قبل أداء الاختبار، يجب تجنب السقوط خلف قدر الامكان.	اختبار الوثب العريض	

(محمد صبحي حسنين، 2003، ص 250)		يجب المرور على جميع المراحل السابق ذكرها في موصفات الأداء، يجب عدم التوقف للراحة أثناء أداء الاختبار يسجل للمختبر عدد مرات الاداء الكاملة في الثلاثين (30) ثانية.	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.	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة	
--------------------------------	--	---	--	----------------------------------	---------	--

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحثون المعالجات الاحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار (ت) لدلالة 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 (مرونة، رشاقة، قوة، سرعة).  
للتحقق من صحة الفرض قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ( مرونة – 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 ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س			
اختبار الكوبري	سم	42.5	5.85	40.9	4.122	1.58	1.92*	4%
اختبار الخلفية	سم	6.75	1.28	7.58	1.24	-.83	-5.0*	12.30%

ISSN : 2735-461X		العدد الثالث – الجزء الثاني			المجلة العلمية لعلوم الرياضة			يونية 2021م
18.76%	-1.82*	-0.83	2.059	6.33	2.309	5.33	درجة	مرونة الكتف الأيمن
36%	-2.5*	-2.083	1.44	8.41	1.99	6.16	درجة	مرونة الكتف الأيسر
2%	4.22*	.669	1.234	38.46	1.44	39.1	ث	تحمل السرعة
8.5%	5.54*	.457	.265	5.13	.220	5.59	ث	السرعة القصوى
10%	2.4*	.465	.58	4.26	.245	4.73	ث	السرعة الانتقالية
12%	2.12*	.50667	.462	3.78	.847	4.29	سم	قوة الذراعين
23.6%	-8.1 *	-.49750	.313	2.61	.223	2.115	سم	قوة الفخذين
8%	-5.3*	-1.64	.79	21.4	1.12	19.7	ث	الرشاقة

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.80

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.05 في المتغيرات البدنية (اختبار الكوبري، 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 ، 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 والبعدي والتي انحصرت بين (2% ، 23.6%).

### 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 تنمية واضحة بالمتغيرات محل البحث وهو ما يرجعه الباحثون إلى أن البرنامج تنوع من حيث التمرينات التي شملت معظم العضلات العاملة، وهو ما اتفقت معه دراسة دراسة فيليبس (2017) Phillips والتي أكدت على أن زيادة استخدام القوم رولينج يزيد من المرونة ونطاق حركة الدوران ROM بدرجة أكبر، وكذلك دراسة بوجوسيوسكي، وفالكوسكا، وأدامسزيك، وبياالوسزوسكي (2017) Boguszewski, Falkowska, Adamczyk & Białoszewski والتي أشارت نتائجها إلى ارتباطات موجبة معنوية بين نتائج الحركة الوظيفية، كما اتفقت مع دراسة ميلر، وكوستا، وكوبورن، وبراون

(2019) Miller, Costa, Coburn1 & Brown والتي أشارت إلى أن الفوم رولينج تساعد في تقليل مشاعر التعب والقلق لدى الرياضيين الذين يعانون من التوتر السابق للمنافسة، كما ثبت أنها تزيد من نطاق الحركة (المرونة) وزيادة الأداء اللاحق في اختبارات القفز العمودي وسرعة الركل وسرعة العدو وخفة الحركة.

### الاستنتاجات:

أدت تمارينات الفوم رولينج إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية (مرونة، رشاقة، قوة، سرعة) للسباحين الناشئين.

### التوصيات:

1. استخدام الفوم رولينج في تمارينات الإحماء للسباحين الناشئين.
2. الاهتمام بالتدريبات الأرضية باستخدام الفوم رولينج والتي تحسن من المرونة وتجنب السباحين الناشئين عواقب التعب العضلي.

### المراجع

#### أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم أحمد سلامة (2000) : المدخل التطبيقي للقياس 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. حنفي محمود مختار (1997) : كرة القدم للناشئين، القاهرة ، دار الفكر العربي.
4. رشا رائد حامد، منتهى مخلف : تأثير تمارينات الفوم رولنك في المدى الحركي لمطاطية العضلات للنساء بعمر 30-35 سنة، بحث ، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم)، العراق، ديالى – 4:5 نيسان 2018.
5. عبد الرحمن محمد عبد الهادي : بناء بطارية اختبار للياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، كلية الدراسات العليا – فلسطين.



6. عبدالمجيد سعيدي (2015) : تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، 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 طبية، Lippincott Williams and Wilkins: Philadelphia
9. ليلي السيد فرحات (2003) : القياس والاختبارات في التربية الرياضية، الطبعة 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 في التربية البدنية، الجزء الأول، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. محمد حسن علاوي، محمد : اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي. نصر الدين رضوان (2001)
13. محمد حسين عبد الله : فاعلية برنامج تدريبي مقترح 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 : موسوعة التدريب الرياضي. مصر - دار الكتاب للنشر. كبري (1998)
15. محمد عبد الحليم، وفؤاد : أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين - مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA (2016) طارش، وعباس سرحان ، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، مجلد 5 ، عدد 1.
16. مفتي إبراهيم حماد (2010) : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
17. نجلاء البديري نورالدين (2018) : تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (Ki-Hara) بمصاحبة 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 foam rolling 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.intjexercisci.com>.
21. **Daniel H. Junker And Thomas L. STO" GGL (2015)** : : The Foam Roll As A Tool To Improve hamstring 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** : : Everything You Need To Know About  
(2019) Foam Rolling , Research Article,  
Exercise & Sports Science Australia  
(ESSA), 05 DEC 2019 ,  
[HTTPS://WWW.ESSA.ORG.AU](https://www.essa.org.au)
25. **Hayd'n Hill (HH)** : :Does Foam Rolling have a Positive  
(HLLHAY001) (2015) 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** : The Effect Of Foam Rolling Duration  
(2017) On Subsequent Power Performance ,  
Masters Thesis ,Ithaca College , New  
York .
27. **Jared L. Klingenberg** : The Acute Effect Vibrating Foam  
(2017) 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,** : :Clinical Relevance Of Foam Rolling  
**Sierra M. Dawson,** On Hip Extension Angle In A  
**And Margaret M.** Functional Lunge Position , Research ,  
**Webster (2015)** National Strength and Conditioning  
Association ,Volume 29 ,Number 9.
29. **Jeremy Ray Bushong** : : Foam Rolling as a Warm-up: The  
(2011) 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 l. 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 الكينماتيك الزاوية

### لتنسابقى 100 متر عدو (دراسة حالة)

\* أ.د / إيمان محمد إبراهيم سعيد  
 \*\* أ.م.د / وحيد صبحى عبد الغفار  
 \*\*\* م.د / أحمد محمد رضا عبد الصمد دراج  
 \*\*\*\* أ / لولة السيد محمد العزى سحلول

#### المقدمة:

يعتبر الأسلوب العلمى هو أساس الوصول إلى المستويات العليا وإرساء قواعد النهضة الرياضية، حيث تكمن أهمية البحث العلمى في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في الميدان العلمى لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فعالية الأداء، وتطويره للمساهمة في الارتقاء بمرتبة أداء اللاعبين. (1: 8-12)

إن الإلمام الوافى بالمعلومات المرتبطة بحركة الجسم الإنسان من حيث علم التشريح الفسيولوجى والبيولوجى والميكانيكية الحيوية .. من المعلومات الأساسية في نجاح أساليب تنمية وتطور الاداء الحركى ويعتبر دراية البعد الميكانيكى من أهم هذه العلوم لجميع المهتمين بالرياضة، وأن استخدام التحليل البيوميكانيكى للأداءات والمهارات الرياضية هو الطريق العلمى لتطوير الأداء و برامج التدريب . (2: 87-95)

وتعتبر المسابقات القصيرة من المسابقات التى تأثرت بتطور أجهزة التحليل الحركى وغيرها مما فرضته تكنولوجيا العصر الحديث من تحليل للنسيج العضلى، وتحليل للجينات ..، لأداء الأبطال للتعرف على طرق الأداء الفنية المثالية للإلتقاء الجيد ووضع برامج التعليم والتدريب، وهو إن لم يكن اتجاهاً جديداً إلا أنه أصبح أكثر وجوباً، مما يؤكد على أهمية هذا الاتجاه.

ومسابقة الـ 100 متر عدو من المسابقات الهامة حيث ترتبط فيها حركة الجسم وقدرته على الانجاز الحركى بالأداة، ليصبح الزمن هو الذى يعبر عن قدرة الفرد على الانجاز الحركى، والذى يحتاج إلى ربط المسار الحركى لأجزاء الجسم خلال الأداء، بهدف توظيف العمل العضلى

- \* أستاذ ورئيس قسم الباثولوجيا - كلية الطب - جامعة كفر الشيخ.
- \*\* أستاذ الميكانيكا الحيوية المساعد ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.
- \*\*\* 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.

(5 : 189، 216)

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 للاعبين 100 متر عدو أصبح أمراً ضرورياً في عملية الانتقاء وكذلك توجيه عملية التدريب، مما يؤدي إلى توفير الجهد والوقت كذلك الارتقاء بمستوى الأداء، لذلك اتجه الباحثان إلى محاولة إيجاد العلاقة بين جين ACTN3 بأنواعه وبعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للاعبين 100 متر عدو.

ومن خلال بعض الدراسات التي تمت في هذا الاتجاه كدراسة دراسة محمد حامد محمد (2005م) (10) وعنوانها "دراسة تحليلية لدور الهندسة الوراثية في المجال الرياضي"، ودراسة يانج وآخرون Yang N, et al (2003م) (18)، وموضوعها "ارتباط النمط الجيني ACTN3 مع الأداء الرياضي البشري المميز"، دراسة أيات يحيى عبد الحميد (2008م) (3) وموضوعها "دراسة تحليلية لدور جين ACTN3 في بعض الأنشطة اللاهوائية والهوائية كأحد محددات الانتقاء الرياضي"، دراسة بروس وآخرون Broos et al (2006م) (12) وموضوعها "جين ACTN3 كدليل للسرعة في ألياف العضلات البشرية"، ودراسة إينون وآخرون Eynon N, et al (2009م) (13) وموضوعها "تعدد الأشكال ACTN3 R577X لدى رياضي المستوى العالي للإسرائيليين"

ومن خلال المسح المرجعي لم تتطرق أي من الدراسات السابقة أو المراجع العلمية إلى التعرف على علاقة الكينماتيكا الزاوية والتنوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو، مما دعا الباحثون إلى إجراء: " الكينماتيكا الزاوية والتنوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو" ومن العرض السابق يتضح لنا ضرورة الانتقاء علي الأسس العلمية التي تشمل النواتج الوراثية والجينية والبيوميكانيكية ولذا يري 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 علي خصائص الكينماتيكا الزاوية والتنوع الجيني لجين ACTN3 RR<sub>sxx</sub> للاعبين الأبطال في مسابقة 100 متر عدو، كدراسة حالة للاستناد إليها في انتقاء الناشئين، وكذلك في وضع البرامج التعليمية والتدريبية، وأن التنوع الجيني ACTN3 RR<sub>Kxx</sub> وبعض المتغيرات الكينماتيكية الزاوية وعلاقة كل منها بالمستوي الرقمي للاعبى 100 متر عدو أصبح أمراً ضرورياً في عملية الانتقاء وكذلك الارتقاء بمستوي الأداء للاعبى عدو المسافات القصيرة، لذلك اتجهت الباحثون إلي محاولة التعرف علي التنوع الجيني لجين ACTN3 RR<sub>xx</sub>) وخصائص الكينماتيكا الزاوية للاعبى 100 متر عدو.

### هدف البحث:

التعرف على التنوع 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 التنوع الجيني لجين ACTN3 لمتسابقى 100 متر عدو.

### - فروض البحث:

- توجد علاقة بين التنوع الجيني لجين ACTN3 وبعض متغيرات الكينماتيكا الزاوية لمتسابقى 100 متر عدو.
- توجد علاقة بين التنوع الجيني لجين ACTN3 والمستوى الرقمي لمتسابقى 100 متر عدو.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم ستة (6) لاعبين، تم توزيعهم كالتالي: عدد ثلاث (3) لاعبين للتجربة الإستطلاعية وهم أفضل لاعبين بنادى كفر الشيخ والمسجلان بالإتحاد المصرى لألعاب القوى، وكلا منهم يشارك فى بطولات الجمهورية، وعدد ثلاث (3) لاعبين للتجربة الأساسية وهم أفضل ثلاث لاعبين على مستوى الجمهورية من حيث المستوى الرقعى 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 100 متر 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، بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ، في تمام الساعة الثالثة عصراً، بهدف ضبط وتحديد متغيرات عملية التصوير، تحديد أبعاد كاميرات التصوير، من حيث بُعدها 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 ثلاث 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 المعملی، 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:

- أجريت الدراسة الأساسية على أفضل ثلاث (3) لاعبين على مستوى الجمهورية من حيث المستوى الرقمي.
- تم تصوير اللاعبين بغرض التحليل الحركي يوم 1 / 3 / 2021م بملاعب 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 ثلاث 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 باستخدام 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، وارتفاع 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 الشرقاوي (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 باستخدام برنامج (Kinovea 8.26)، ثم إجراء عملية التحليل وإستخراج النتائج. (11: 34-36)

### 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 ونسبته باستخدام تفاعل سلسلة البلمرة (PCR)

### الإجراءات المعملية:

تنقل عينات الدم بعد ذلك إلى المعمل حيث يتم عملية الفصل المركزي للدم centrifugation في الجهاز الخاص بذلك عند سرعة 3000 لفة/دقيقة لمدة 10 دقائق وتبدأ 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 تكتيك يعتمد على تكرارات متعددة باستخدام الحرارة المرتفعة لتغيير 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 المختارة وبالتالي يمكن عرض طريقة عمل الدنا وتركيبها وكيفية تحديد جين معين مثل جين الانجيوتنسن المحول (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 لإستخراج 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، 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	
150	156	158	cm	طول الخطوة	
45.99	44.04	45.98	o	الإزاحة الزاوية للأضلاع المتلتصق	لحظة بداية التخميد
334.06	347.00	351.84	S <sup>2</sup> Rad/	السرعة الزاوية	
106.01	98.95	123.79	o	الإزاحة الزاوية	
415.97	418.91	433.75	Rad/s	السرعة الزاوية	
90.26	83.20	108.04	o	الإزاحة الزاوية	
185.64	188.58	203.42	Rad/s	السرعة الزاوية	
73.65	60.23	79.62	o	الإزاحة الزاوية	لحظة نهاية التخميد وبداية الدفع
352.54	349.12	358.51	Rad/s	السرعة الزاوية	
193.32	179.90	199.29	o	الإزاحة الزاوية	
433.93	430.51	439.90	Rad/s	السرعة الزاوية	
63.82	50.40	69.79	o	الإزاحة الزاوية	
173.28	175.86	179.25	Rad/s	السرعة الزاوية	
52.84	45.78	68.23	o	الإزاحة الزاوية	لحظة نهاية الدفع
276.26	275.20	291.65	Rad/s	السرعة الزاوية	
146.71	139.65	162.10	o	الإزاحة الزاوية	
397.43	398.37	412.82	Rad/s	السرعة الزاوية	
161.33	154.27	176.72	o	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 الثانى والثالث، حيث يحمل اللاعب الأول لجين ACTN3 تتميز بنسبة  $99.40\%$  RR ACTN3 للصورة (RR)، واللاعب الثانى يحمل صورة (RR) بنسبة  $100\%$ ، واللاعب الثالث يحمل صورة (RR) بنسبة  $98.60\%$ ، كما يتضح تميز اللاعب الأول فى كل المتغيرات الكينماتيكية الزاوية وطول الخطوة عن اللاعب الثانى والثالث، وقد يرجع ذلك التفوق لصالح اللاعب الأول إلى نوع الجين اللاعب الثالث فقط إلا ان اللاعب الثانى هو أعلى فى النسبة المئوية على الرغم أن اللاعب الأول يتميز عن الثانى والثالث فى طول الخطوة ، وقد أشار بسطويسى أحمد (1997م).

(4 : 14 - 26)

إن مرحلة تزايد السرعة فى 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 فى حدود 10م/ث أما المبتدئون فتتراوح تلك المرحلة فى حدود (25-30متراً) وتزداد تلك المسافة مع تقدم المستوى، حيث أن الدفع بالقدم الخلفيه يجب أن يكون بقوة كبيرة والرجل على كامل امتدادها مع عدم تشنج بالعضلات حتى لاتزداد القوة المفقودة نتيجة احتكاك القوة الدافعة لحظة الاستناد الخلفى بالأرض، كما أن الاستناد يجب أن يكون على نهاية السلااميات وبداية عظام (أصابع القدم) وبذلك يتجنب العداء وضع الجلوس والذى 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، ولكى يكون الدفع بالقدمين قويا وذا فاعليه كبيرة يجب أن يرتبط كلياً بمرجحة الرجل الأمامية (مرحلتى الاستناد الخلفى والمرجحة الأمامية) كأهم مرحله، وبذلك يتوقف طول الخطوه وترددها على تلك الفاعلية، حيث أنه لتجميع القوى الكامنة فى مركز الثقل أثناء العدو والتي تنيرها وتحركها قوة الدفع من ناحية (لكل فعل رد فعل مساوئ له فى القوة مضاد له فى الاتجاه) وكذلك المرجحة من ناحية أخرى تتحلل تلك القوى إلى مركبتها الأفقية والرأسيه، وبذلك تقل الزاوية المحصوره والمركبة الأفقية نتيجة لكبر المركبة الأفقية وصغر المركبة

الرأسية وبذلك لا يفقد الجسم إلا قليلاً من القوة المبذولة أثناء العدو بفضل الدفع العمودي المتناوب للقدمين في الأرض (مرحلة الاستناد الخلفي (4: 23، 24)

ويشير أوسترندر وآخرون Ostrander et al (2009م) أن بروتين ألفا اكتينيئين 3 ACTN3 هو احد مكونات جهاز الانقباض في الالياف السريعة للعضلات الهيكلية والمهم لتوليد القوة في السرعات العالية ، والعدائين النخبة لديهم تردد عالي للنمط الجيني 577R مقارنة بالنمط الجيني 577X . (16 : 423)

ويتفق كل من نيمى وماجاما Majamaa ak, Niemi (2005م) و يانج وآخرون. Yang et al (2003م) ان الوراثة والانماط الجينية المختلفة هي التي توضح الاختلاف بين السرعات والتحمل ، فالليل (1) لجين الانزيم المحول للأنجيوتنسن ACE يرتبط مع أداء التحمل بينما الأليل (D) يرتبط مع أداء السرعة ، والعداء لا يمكن أن يصل الى المستوى العالي بدون جين ACTN3 فالنمط الجيني (RR) المسئول عن تكوين بروتين ألفا اكتينيئين 3 في الألياف العضلية السريعة وهو الأكثر شيوعاً بين العدائين في حين أن النمط الجيني (XX) يؤدي 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) (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	مفصل	لحظة	
1313.37	1316.31	1328.76	S <sup>2</sup> Rad/	الكتف	بداية	

يونية 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الثالث – الجزء الثانى		ISSN : 2735-461X	
التخميد	مفصل الحوض	الإزاحة الزاوية	o	177.22	164.77	161.83	
		السرعة الزاوية	Rad/s	392.27	379.82	376.88	
	مفصل الركبة	الإزاحة الزاوية	o	161.88	145.43	146.49	
		السرعة الزاوية	Rad/s	199.47	184.02	184.08	
لحظة نهاية التخميد وبداية الدفع	مفصل الكتف	الإزاحة الزاوية	o	59.76	45.31	44.37	
		السرعة الزاوية	Rad/s	1319.04	1316.59	1303.65	
	مفصل الحوض	الإزاحة الزاوية	o	182.97	165.52	167.58	
		السرعة الزاوية	Rad/s	337.89	325.44	322.50	
	مفصل الركبة	الإزاحة الزاوية	o	150.20	136.75	134.81	
		السرعة الزاوية	Rad/s	186.34	167.89	170.95	
لحظة نهاية الدفع	مفصل الكتف	الإزاحة الزاوية	o	82.95	70.50	67.56	
		السرعة الزاوية	Rad/s	1444.89	1422.44	1429.50	
	مفصل الحوض	الإزاحة الزاوية	o	183.51	169.06	168.12	
		السرعة الزاوية	Rad/s	413.84	396.39	398.45	
	مفصل الركبة	الإزاحة الزاوية	o	173.18	159.73	157.79	
		السرعة الزاوية	Rad/s	212.21	199.76	196.82	

يتضح من الجدول رقم (2) أنه يتساوى كل من اللاعبين الثلاثة فى نوع الجين ACTN3 RR تفوق اللاعب الأول على اللاعب الثانى والثالث فى طول الخطوه حيث كانت على التوالى (251، 243، 244)، وتفوق اللاعب الثانى على الثالث فى طول الخطوة، وبعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية، بينما يتفوق اللاعب الثانى على اللاعب الأول والثالث فى نسبة الجين، حيث كانت على التوالى (99.40%، 100%، 98.60%)، وذلك يبين أن الثلاث لاعبين مميزين ، وقد يكون اللاعب الثانى أفضل من الأول والثالث لكنا لم يحظى ببعض التدريبات الخاصة بطول الخطوة أو قد يعانى من بعض الإضطرابات النفسية أو الصحيه أو الحركية، حيث يشير بسطويسى أحمد (1997م) مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة بعد بلوغ العداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها فى سباق 100متر عدو تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة وهى مرحلة صعبة حيث يحاول العداء جاهداً المحافظه على تلك السرعة، ومع ذلك نجد هبوطاً ملموساً فى منحنى السرعة حيث يختلف ذلك من عداء لآخر، ويتوقف طول تلك المرحله على مستوى الإعداد البدنى والفنى نتيجة

للبرامج التدريبية الخاصة بذلك، فالتدريب على السرعة القصوى وجلد السرعة أهم عنصرين بدينين خاصين لتلك المرحلة والذي يعضده 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 ما بين 25-30 متراً حسب مستوياتهم. (4: 24)

وبالنسبة للمتغيرات الكينماتيكا الزاوية وتغلب اللاعب الثالث على اللاعب الثانى فى طول الخطوه وبعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية خلال الخطوة الثانية والتي 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، والتي تؤثر بدورها على ناتج الأداء وهو المستوى الرقمى، ويؤكد ذلك سوسن عبد المنعم وآخرون (1991م)، طلحة حسام الدين (1994م)، محمد بريقع وخيرية السكرى (2002م).

(6: 228، 156) (7 : 26، 27) (9: 189)

كما أن تغلب اللاعب الأول على الثانى والثالث فى بعض المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد البحث، قد يرجع ذلك أن المتغيرات الكينماتيكا الزاوية تأثرت بالتغلب الجينى والذي قد يكون تأثير فى طول الخطوة، 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 عبد المنعم وآخرون (1991م)، طلحة حسام الدين (1994م)، محمد بريقع وخيرية السكرى (2002م). (6: 228، 156) (7 : 26، 27) (9: 189)

ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة آيات يحيى عبد الحميد (2008م) أن الأليل R لجين ACTN3 يوجد بكثرة لدى الرياضيين، بينما يوجد الأليل X بكثرة عند غير الرياضيين، ممكا يؤكد على أهميه الأليل R للأنشطة السريعة لأن معظم الرياضات تعتمد على عنصر السرعة، كما أن الأليل R ساد فى الأنشطة اللاهوائية ( 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، 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		
216	218	221	cm	طول الخطوة		
20.64	22.64	38.11	o	لحظة بداية التخميد	مفصل الكتف	الإزاحة الزاوية الانحلال التلسل
1316.24	1322.08	1341.39	S <sup>2</sup> Rad/		مفصل الحوض	
149.75	151.75	167.22	o		مفصل الكتف	
221.32	227.15	246.46	Rad/s		مفصل الحوض	
150.14	152.13	167.61	o		مفصل الكتف	
89.90	95.74	115.04	Rad/s		مفصل الحوض	
25.17	27.17	42.64	o	لحظة نهاية التخميد وبداية الدفع	مفصل الكتف	الإزاحة الزاوية
1378.66	1384.50	1403.80	Rad/s		مفصل الحوض	
146.14	148.14	163.61	o		مفصل الكتف	
234.92	240.76	260.06	Rad/s		مفصل الحوض	
129.76	131.76	147.23	o		مفصل الكتف	
111.18	113.47	132.77	Rad/s		مفصل الحوض	
42.16	34.74	50.21	o	لحظة نهاية الدفع	مفصل الكتف	الإزاحة الزاوية
1333.68	1326.54	1345.85	Rad/s		مفصل الحوض	
189.80	182.38	197.85	o		مفصل الكتف	
237.36	230.23	249.53	Rad/s		مفصل الحوض	
181.09	173.67	189.14	o		مفصل الكتف	
119.69	112.55	131.86	Rad/s		مفصل الحوض	

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 تناقص 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 يعنى تناقصاً في السرعة في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة) ما بين 3.5- 9.5 % من سرعة العداء. (4 : 25)

كما يتضح تأثير المتغيرات الكينماتيكا الزاوية على المستوى الرقمي خلال لحظات الأداء في الخطوة الثالثة، حيث ظهر تفوق اللاعب الأول على اللاعب الثانى والثالث، مما يعطي أهمية للإزاحة الزاوية لبعض مفاصل الجسم فالسرعة في نهاية العدو، ويوضح ذلك سوسن عبدالمنعم وآخرون (1991م)، على عبد الرحمن وطلحة حسام الدين (1994م).

(6: 139، 138)، (8 : 224)

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 الثانى والثالث، وقد يرجع ذلك إلى الدور الرئيسى للعضلات المادة لمفصلى الركبة والفخذ لحظة بداية الدفع، حيث أن اللاعب يحتاج إلى إزاحة أفقية أكبر من الإزاحة الرأسية وتحقيق إيقاع جيد وموزون وثابت في تلك المرحلة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من بسطويسى أحمد (1997م)، سوزان هول Susan Hall (2000م). (4 : 292) (17 : 364)

وتؤكد أونسلن Onselen (2008م) أن انتقاء الموهوبين رياضياً يتم وفق عملية تنظيمية على المدى البعيد والاختبارات الجينية هامة جداً في اختيار الموهوبين ويجب تطبيقها عندما تكون ممكنة ومتاحة وموثوق فيها، ويوصى الباحثون بإجراء الأبحاث على جين ACTN3 واستخدام جين ACTN3 RR فى الإنتقاء 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 الثانى عن اللاعب الأول والثالث بنسبة 100% بينما اللاعب الأول بنسبة 99.40% ، اللاعب الثالث بنسبة 98.60%

- زمن اللاعب الأول (10.67) ثانية واللاعب الثانى (10.94) ثانية واللاعب الثالث (11.05) ثانية.
- يتفوق اللاعب الأول على اللاعب الثانى والثالث، ويتفوق اللاعب الثانى على الثالث فى طول الخطوة فى بداية السباق، ونهاية السباق حيث كانت فى بداية السباق على التوالى (158، 156 ، 150) سم، وفى نهاية السباق على التوالى (221، 218، 216)
- يتفوق اللاعب الأول على الثانى والثالث، ويتفوق الثالث على الثانى فى معظم المتغيرات الكينماتيكا الزاوية خلال لحظات الخطوة الأولى (فى بداية السباق)
- يتفوق اللاعب الأول على الثانى والثالث، ويتفوق الثالث على الثانى فى طول الخطوة الثانية حيث كانت على التوالى (251، 243، 244) سم.
- يتفوق اللاعب الأول على الثانى والثالث، وتتفاوت القيم بين الزيادة والنقصان بين اللاعب الثانى والثالث فى المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد الدراسة خلال لحظات الخطوة الثانية.
- يتفوق اللاعب الأول على الثانى والثالث، واللاعب الثانى على والثالث فى المتغيرات الكينماتيكا الزاوية قيد الدراسة خلال لحظات الخطوة الثالثة فى نهاية السباق.

### التوصيات:

- فى ضوء الإستنتاجات يوصى الباحثون بما يلى:
- الإهتمام بالتنوع الجينى ونسبته لجين (ACTN3RR) عند الانتقاء لكل لاعب حسب المستوى الرقمى فى سباق 100 متر عدو.
- الإهتمام بالتحليل البيوكينماتيكي الزاوى للعدائين لمعرفة لمعرفة خصائصهم والتعرف على نواحي القصور للوصول إلى المستويات العليا.
- الإهتمام بتطبيق الإنتقاء على أساس جين ACTN3 فى جميع المسابقات الرياضية.
- وضع المتغيرات قيد البحث موضع الإهتمام فى تصميم البرامج التعليمية والتدريبية وكذلك كمؤشراً للانتقاء.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة. (2003م)
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة. وآخرون (2003م)
3. آيات يحيى عبد الحميد : دراسة تحليلية لدور جين ACTN3 فى بعض الأنشطة اللاهوائية والهوائية كأحد محددات الإنتقاء الرياضى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة. (2008م)
4. بسطويسى أحمد (1997م) : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (الطبعة الاولى 1417 -
5. سليمان علي حسن، أحمد الخادم، زكي درويش (1983م) : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة.
6. سوسن عبد المنعم، محمد صبري عمر، محمد عبد السلام راغب (1991م) : البيوديناميك، الإسكندرية، مصر.
7. طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة. (1994م)
8. على عبد الرحمن وطلحة حسام الدين (1994م) : كنيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
9. محمد جابر بريقع، خيرية إبراهيم السكري (2002م) : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى، الجزء الأول منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
10. محمد حامد محمد (2005م) : دراسة تحليلية لدور الهندسة الوراثية فى المجال

الرياضي"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

11. محمد محمود محمد مبروك : علاقة التنوع 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 annul Review of genomics and Human Genetics, 10:407-429
17. **Susan Hall (2000)** : Basie of Biomedmics of Athletics 9 th Biddlisl, TD, Guilford, London.
18. **Yang N, Mac Arther 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 الجملة  
\*\*\* 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 ونتعاش معه ونترجم للآخرين إبداعنا ونبرز لهم قدراتنا على الابتكار حيث أن القوة الحقيقية لمن يمتلك المعلومات ويستطيع استخدامها وهذا لا يعنى مجرد معرفة مصادر الحصول على المعلومات فحسب بل يمتد إلى كيفية الإستفادة منها واستخدامها الاستخدام الأمثل وتطبيقها عملياً بما يناسب احتياجات ومتطلبات العصر الذى نحياه وهو بلا أدنى شك يتطلب وجود معلمين ومتعلمين من نوع خاص يستطيعون مواكبة وملاحقة هذا التطور والتغير السريع فى شتى المجالات والتوافق معه , قادرين على الحصول على المعارف والمعلومات وتحليلها والتأكد من مدى صحتها من خلال تقييمها , ثم تقدير مدى قابليتها للتطبيق ومدى الاستفادة منها داخل عمليتي التعليم والتعلم. لتحقيق الأهداف المنشودة.

ويشير **بندر الغامدى (2005م)** ان استراتيجيات 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 وزيادته التركيز وإعطاء صورة شاملة عن الموضوع ويمكن رسم الخريطة الذهنية إما باليد أو باستخدام برامج الحاسوب. (4 : 27)

ويذكر **الغريب زاهر اسماعيل (2001 م)** ان التعلم باستخدام الخرائط الذهنية يؤدي الي

- \* 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 علي التركيز في تسلسل المعلومات ودلالاتها هذا بالإضافة الي توفير بيئة تعليمية محفزة للتعلم. (14: 168)

ويرى "توني بوزان" (2006 م) ان خريطة العقل هي تعبير عن التفكير المشع ، وهي بالتالي وظيفة طبيعية للعقل البشري ، انها تقنية تصويرية قوية تمدنا بمفتاح افاق قدرات العقل المغلقة ، حيث يعمل التعلم المتطور والتفكير الاكثر وضوحا علي تحسين مستوى الاداء البشري ويمكن اثناء خريطة العقل تلك ودعمها باستخدام الالوان والصور والشفرات والابعاد لاضفاء المزيد من التشويق والجمال والفردية مما يحفز الابداع والذاكرة ، خاصة عملية تذكر المعلومات ، وانها سوف تساعدك علي التميز بين قدراتك العقلية علي التخزين وكفاءةك العقلية في التخزين وتساعدك خريطتك العقلية علي اظهار تلك القدرة وتحقيق هذه الكفاءة كما تعمل علي تخزين المعلومات علي نحو فاعل يضاعف من قدراتك والامر اشبه بالفارق بين مخزن جيد الاعداد ومخزن سيئ الاعداد او بمكتبته تتمتع ببنية تنظيميه واخري تقتقر اليها .

وخريطة العقل هي الخطوة التالية من التطور والتفكير الخططي اي القائم علي البعد الواحد الي التفكير الثنائي المتفرع ( اي ثنائي الابعاد ) الي التفكير المشع او متعدد الابعاد . (5: 70)

ويشير توني بوزان (2007م) الى ان استراتيجيات 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 العالقة 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)

وفى ضوء ذلك تذكر **هديل ابراهيم (2009م)** ان العقل البشرى 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 البصرى، وأن الجزء المسئول عن الذكاء البصرى فى المخ يفوق ذلك الجزء المسئول عن الذكاء اللفظى فى سرعة التحصيل والتذكر. (25: 3)

ويرى **كلا من محمد سعد زغلول واخرون (2001م)** " أن المجال المعرفي يؤكد على المعطيات العقلية الذهنية , ويهتم بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير. (16: 37)

بالإضافة الى ما اشار اليه **طارق علي (2013 م)** الى ان المجال المعرفي فى التربية الرياضية يمثل احدى الدعائم الهامة, لذا يجب على الانسان ان يعرف قبل ان يمارس, بالإضافة الى ان الممارسة والانتقان لا يأتيان فقط بتعلم المهارات وانما يلزم تزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط الممارس . (9: 45)

وترجع مشكلة البحث الى احتلال استراتيجيات واساليب وطرق تدريس التربية الرياضية مكانة بارزة فى التعلم و التعليم فهي تشتمل على مهارات متعددة والتي تدرس في كل المدارس لذلك يتطلب خضوعها إلى الأساليب الحديثة

ولان 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 للامتحانات وبعدها تتسرب وتتبخر هذه المعلومات، إنما يتم من خلال فهم المتعلم للمعلومة وليس حفظه لها.

واتفق مع ذلك **محمد الحيله (2017م)** فى ان طرق التدريس المستخدمة فى التدريس للمواد هى أحد أسباب هذه المشكله ايضا حيث ان طرق تدريس المواد التعليمية تقوم على التلقين، مما يستدعي البحث الى إيجاد طرق جديد أكثر فاعليه لمعالجه هذه المشكله. (19: 42)

ومن هذا المنطلق ومن خلال اطلاع الباحثون على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية لاحظ الباحثون انه لم تتطرق اي من تلك الدراسات تأثير استخدام الخرائط الذهنية المرسومه على التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لطالبات الصف الثاني الاعدادي .



ولكن يوجد دراسات مرجعية تناولت الخرائط الذهنية كدراسة كلا من هبه ابراهيم 2015م (24) وسهيل السيد 2015م (6) محمد صلاح 2015م (17) وشيماء عوض 2019م (8) و محمد عاطف 2020م (18) و نهاده 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 لطالبات الصف الثاني الاعدادي .

### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة على مستوى التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية على مستوى التحصيل المعرفي للكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة 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 عدة فروع تتشعب من المركز باستخدام الخطوط والكلمات والرموز والألوان وتستخدم لتمثيل العلاقات بين الأفكار والمعلومات وتتطلب التفكير المنظم عند إنشائها ( تعريف إجرائي )

#### الدراسات المرجعية (السابقة):

#### أولاً: الدراسات المرجعية العربية :

- محمد عاطف محمد (2020م) (18) بعنوان تأثير الخرائط الذهنية علي تعلم المهارات الاساسية في رياضة الجمباز بحيث يهدف الى التعرف علي تأثير الخرائط الذهنية علي تعلم

المهارات الأساسية في رياضة الجمباز. وتكونت عينه البحث من ناشئين تحت 7 سنوات واستخدم المنهج التجريبي وحقت 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 والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي للناشئات تحت 7 سنوات.

#### ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية :

- Harkirat.s.d,m.k,a (2010م) (30) بعنوان مقارنة تأثير الخرائط الذهنية البنائية والمنهج التقليدي وكان هدفها معرفه المقارنة بين تأثير الخرائط الذهنية البنائية والمنهج التقليدي وعينتها طلبة ذكور و إناث واستخدمت المنهج التجريبي وكانت من اهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة المجموعة التجريبية وأن طلبة مجموعة الخرائط الذهنية كانت تركيبتهم الذهنية شاملة ومترابطة بشكل منظم وأفضل من طلبة الضابطة المجموعة

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث :

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

##### مجتمع وعينه البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث تلميذات (الصف الثانى) الإعدادي بمدرسه المنشأة الكبيرة الاعداديه بنات التابعه لادارة قلين مديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ للعام الدراسى (2020م/2021م) والبالغ عددهم (205 طالب) وتم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (40) اربعون تلميذه بنسبة مئوية قدرها (19.5%) من إجمالي مجتمع البحث قسمت الى المجموعة الضابطة وقد شملت علي (20 تلميذه) يطبق عليهم الوحدات التعليمية التقليدية والمجموعة التجريبية وقد شملت علي (20 تلميذه) يطبق عليهم الوحدات التعليمية المقترح

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 خمسة وأربعون تلميذه تم استبعادهم بسبب الاجراءات الاحترافية وتقسيم الفصول الى ايام وغياب الطلاب

### جدول (1)

#### توصيف مجتمع وعينه البحث

مدرسه	مجتمع البحث	العينة الاساسية						العينة الاستطلاعية	
		تجريبية		ضابطة		المجموع			
		عدد	%	عدد	%	عدد	%	عدد	%
المنشأة الكبيرة الاعدادية بنات	205	20	9.75%	20	9.75%	40	19.5%	20	9.75%

#### أدوات البحث :

3. أدوات قياس بعض معدلات النمو :

- السن : الرجوع الى تاريخ الميلاد وتقريب السن لأقرب شهر .
- الطول : استخدام جهاز الرستاميتير وتقريب الطول لأقرب سنتيمتر .
- الوزن : الميزان الطبى وتقريب الوزن الى أقرب كيلو جرام .

4. اختبار الذكاء (القدرات العقلية ) لسامية الانصارى (2008م)

5. اختبار المعرفى ويشمل (للكرة الطائرة قيد البحث)

أولا اختبار الذكاء المصور (القدرات العقلية )

المعاملات العلمية لإختبار الذكاء المصور

قام الباحثين بحساب المعاملات العلمية للإختبار كما يلي:

- صدق الإختبار:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق حيث يطبق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذه من تلميذات الصف الثانى الاعدادى بمدرسة المنسأه الكبرى كعينة إستطلاعية , وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) طلاب , وتم إيجاد دلالة

الفروق بينهما في مستوى الذكاء , والجدول رقم (2) يوضح دلالة الفروق الاحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في مستوى الذكاء .

## جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى

إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق  $n=20$

الاختبار	الإرباعى الأعلى $n=5$		الإرباعى الأدنى $n=5$		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا <sup>2</sup>	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±				
الذكاء	115.20	3.63	98.80	1.10	16.40	9.66	0.921	0.960

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الإرباعى الأعلى و الإرباعى الأدنى لدى عينة التقنين فى إختبار الذكاء قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية ) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار .

- ثبات الإختبار:

لحساب معامل الثبات تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره (8) أيام من التطبيق الأول ، في الفترة من 2020/10/22م وحتى 2020/10/29م , وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، و جدول (3) يوضح ذلك

## جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى إختبار الذكاء

لبيان معامل الثبات  $n=20$

الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
	س	ع±	س	ع±	
الذكاء	105.80	6.52	105.40	6.80	0.993

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى

(إعادة تطبيق الإختبار) فى إختبار الذكاء لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الإختبار وأن الإختبار ذات معاملات ثبات عالية.

**ثانيا إختبار التحصيل المعرفي في مقرر الكرة الطائرة والعب القوي قيد البحث:**

قام الباحثين ببناء الإختبار المعرفي مقرر الكرة الطائرة قيد البحث لتلميذات الصف الثانى الاعدادى وذلك بما يتوافق مع محتوى المقرر التعليمى الوزارى الخاص بالتربيه والتعليم لماده التربية الرياضيه وبعد الرجوع للمراجع والدراسات في المجال وفقا للخطوات الآتية:

### 1. تحديد الهدف من الإختبار:

يهدف الإختبار إلي قياس مستوي التحصيل المعرفي لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث في المعارف والمعلومات المرتبطة بالمحتوي التعليمي للمقرر.

### 2. تحديد الموضوعات المقرر وضعها في الإختبار:

وهي الموضوعات والتي تتمشي مع المحتوى العلمي لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث وذلك بالرجوع الي المراجع العلمية المرتبطة بالمقرر والمنهج الوزارى .

### 3. صياغة مفردات الأختبار :

قام الباحثين بصياغة مفردات الإختبار بصورة مبدئية وبلغ عدد الأسئلة (55) خمسة وخمسون سوال لمقرر الكرة الطائرة قيد البحث ووقد روعي عند صياغة المفردات الشروط الآتية (الشمول -مناسبتها لمستوي الطلاب -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 انواع الإختبارات شيوعا وإستعمالا لتمييزها بالموضوعية.

### 5. إستطلاع رأي الخبراء حول مفردات الإختبار:

تم عرض مفردات الإختبار علي الخبراء لإبداء رأيهم وإجراء التعديلات اللازمة في مفردات الإختبار وبلغ عدد الخبراء (7) سبعة خبيرا في مجالي المناهج وطرق التدريس والكرة الطائرة ،

وتم الموافقة على الاختبار المعرفي بنسبة 100%

#### 6. تعليمات الإختبار :

تم صياغة مفردات الإختبار بلغة سليمة وواضحة بحيث تبعد عن الإطالة والملل وتوضح تسجيل الإجابة الصحيحة في مكانها المحدد ودرجة كل اجابة صحيحة

#### 7. صياغة مفردات الإختبار في صورت النهائية :

بعد عرض مفردات الإختبار علي الخبراء اصبح شكل الإختبار النهائي مكون من (110) مائه وعشر سؤالاً مابين الصواب والخطأ والاختيار من متعدد .

#### 8. تصحيح الإختبار:

تم تحديد درجة الإختبار ككل (55) خمسة وخمسون درجة للاختبار المعرفي للكرة الطائرة حيث أعطيت لكل إجابة صحيحة درجة واحدة والإجابة الخاطئة صفر

### جدول ( 4 )

العدد المبدئي والنهائي لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

العدد النهائي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	الكره الطائره						العدد المبدئي للعبارات	المتغير
		قانون المسابقه		مهارى المسابقه		تاريخ المسابقه			
		صح وخطا	اختر الاجابة	صح وخطا	اختر الاجابة	صح وخطا	اختر الاجابة		
110	0	8	9	10	11	8	10	110	الإختبار المعرفى

يوضح جدول ( 4 ) العدد المبدئي والنهائي لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

#### المعاملات الإحصائية لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث :

- معامل السهولة والصعوبة.
- معامل التمييز.
- زمن الإختبار.
- صدق وثبات الإختبار.

قام الباحثين بتطبيق الإختبار قبل البدء في التجربة علي 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 الإختبار:

- معامل السهولة = 1 - معامل الصعوبة .

- معامل الصعوبة = 1 - 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 الإختبار استخدم الباحثين المعادلة الآتية :

النتاين = معامل السهولة X معامل الصعوبة .

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات إختبار التحصيل المعرفي قيد البحث:

## جدول (5)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات إختبار التحصيل المعرفي

للكرة الطائرة قيد البحث

معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة	معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة
0.240	0.60	0.40	28	0.228	0.35	0.65	1
0.228	0.35	0.65	29	0.210	0.70	0.30	2
0.248	0.45	0.55	30	0.250	0.50	0.50	3
0.248	0.55	0.45	31	0.228	0.35	0.65	4
0.228	0.65	0.35	32	0.240	0.60	0.40	5
0.228	0.35	0.65	33	0.228	0.35	0.65	6
0.248	0.55	0.45	34	0.248	0.45	0.55	7
0.250	0.50	0.50	35	0.228	0.65	0.35	8
0.228	0.35	0.65	36	0.228	0.35	0.65	9
0.250	0.50	0.50	37	0.248	0.45	0.55	10
0.228	0.65	0.35	38	0.248	0.55	0.45	11
0.240	0.40	0.60	39	0.228	0.65	0.35	12
0.248	0.55	0.45	40	0.228	0.35	0.65	13
0.228	0.35	0.65	41	0.248	0.55	0.45	14
0.250	0.50	0.50	42	0.250	0.50	0.50	15
0.228	0.35	0.65	43	0.228	0.35	0.65	16
0.248	0.55	0.45	44	0.250	0.50	0.50	17
0.250	0.50	0.50	45	0.228	0.65	0.35	18
0.248	0.45	0.55	46	0.240	0.40	0.60	19
0.240	0.40	0.60	48	0.248	0.55	0.45	20
0.248	0.55	0.45	49	0.228	0.35	0.65	21
0.240	0.60	0.40	50	0.250	0.50	0.50	22
0.248	0.45	0.55	51	0.228	0.35	0.65	23
0.240	0.40	0.60	52	0.210	0.70	0.30	24

ISSN : 2735-461X				العدد الثالث – الجزء الثاني				المجلة العلمية لعلوم الرياضة				يونية 2021م			
0.228	0.65	0.35	53	0.250	0.50	0.50	25	0.228	0.35	0.65	26	0.240	0.60	0.40	27
0.228	0.35	0.65	54												
0.188	0.75	0.25	55												

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 لإختبار التحصيل المعرفي ذات قوة تميز مناسبة حيث تتراوح ما بين (0.188 - 0.250).

3. زمن الإختبار: من خلال إجراء الدراسة الإستطلاعية تم تحديد زمن الإختبار من المعادلة الآتية:

$$\text{زمن الإختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول طالب في الإختبار} + \text{الزمن الذي استغرقه آخر طالب في الإختبار}}{2} = 60 \text{ دقيقة}$$

- المعاملات العلمية للإختبار المعرفي قيد البحث:

- صدق الإختبار:

استخدم الباحثون نوعين من الصدق (صدق المحتوي - صدق المقارنة الطرفية).

#### 1- صدق المحتوي :

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 ومستوي عينة البحث، وصلاحيته للتطبيق وقد وافق الخبراء علي صلاحية الإختبار بنسبة مئوية قدرها 100% وبذلك تأكد الباحثون من صدق المحتوي للإختبار.

#### 2- صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذه من تلميذات الصف الثاني الاعدادي بمدرسه المنشأه الكبرى 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 .



## جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في متغير

إختبار التحصيل المعرفي لدى عينة التقنيين ن=20

الاختبار	وحده القياس	الإرباعي الأعلى=5		الإرباعي الأدنى=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة									
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة	الدرجة	12.80	0.48	9.60	0.55	3.20	7.15	0.865	0.935

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى و الإرباعي

الأدنى لدى عينة التقنيين في متغير إختبار التحصيل المعرفي 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 تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (8 أيام) وذلك بتاريخ

2020/10/22م وحتى 2020/10/29م والجدول (7) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول

والتطبيق الثاني لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث .

## جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبار التحصيل المعرفي قيد البحث لدى

عينة التقنيين لبيان معامل الثبات ن = 20

الاختبار	وحده القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
الاختبار المعرفى للكرة الطائرة						
الاختبار المعرفى للكرة الطائرة	الدرجة	10.80	1.11	11.20	1.32	0.569

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في إختبار التحصيل المعرفي لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات

الإختبار.

الوحدات التعليمية والدروس باستخدام أسلوب الخرائط الذهنية المرسومة عن طريق الحاسوب :  
قام الباحثين بتنظيم الوحدات والدروس التعليمية الخاصة بمهارات درس الكرة الطائرة  
والعاب القوى قيد البحث والمقررة على تلميذات الصف الثاني الاعدادي وذلك باتباع الخرائط  
الذهنية

### الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى لإجراء المعاملات العلمية (الصدق -  
الثبات) لإختبارات (الذكاء - اخبار التحصيل المعرفي) قيد البحث وذلك فى الفترة من  
2020/10/22م وحتى 2020/10/29م ،، وذلك علي عينة قوامها (20) تلميذة كعينة إستطلاعية  
من من تلميذات الصف الثاني الاعدادي بمدرسة المنسأه الكبرى من نفس مجتمع البحث ومن  
خارج العينة الأساسية وذلك بهدف تقنين 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 فى متغيرات (إختبار الذكاء المصور - الذكاءات المتعددة قيد البحث -إختبار  
التحصيل المعرفي لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية) وذلك علي عينة البحث الأساسية  
المجموعتين التجريبية والضابطة "بهدف 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 علي نتائج  
الدراسة ، والجدول (8) ، يوضح التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة.

## جدول (8)

الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات ن=40

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الإلتواء
معدلات دلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	13.93	13.86	0.48	12.36	2.9
2	الطول	سنتيمتر	150.90	151.00	1.52	-0.67	-0.52
3	الوزن	كجم	49.80	49.50	2.19	0.07	0.25
4	الدكاء (القدرات العقلية)	درجة	105.75	104.00	6.70	-0.68	1.76
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة							
1	الاختبار المعرفي للكرة الطائرة	درجة	11.10	10.50	1.32	-1.15	0.30

يتضح من جدول (8) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث، ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية.

ثم قام الباحثين بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأتية معدلات النمو (السن والطول والوزن و القدرات العقلية (الدكاء) ، والدكاءات المتعددة واختبار التحصيل المعرفي قيد البحث و جدول (9) يوضح ذلك .

## جدول (9)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن=1 ن=2=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
		س	ع±	س	ع±				
معدلات النمو									
السن	سنة	13.98	0.50	13.89	0.23	0.09	2.17	0.67	غير دال
الطول	سم	150.95	1.43	150.85	1.63	0.30	1.14	0.54	غير دال
الوزن	كجم	49.65	2.30	49.95	2.11	0.10	1.09	0.18	غير دال
الدكاء	درجة	105.90	7.23	105.60	6.31	0.30	1.15	0.65	غير دال
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة									
الاختبار المعرفي للكرة الطائرة	درجه	11.00	1.45	11.20	1.20	0.20	1.21	0.46	غير دال

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 و الضابطة 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 2020/11/8م إلى الإثنين الموافق 2020/12/20م بواقع (6) وحدة تعليمية زمن كل وحدة (45) دقيقة وقد طبقت الوحدات التعليمية علي 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 البعدي :

قام الباحثين بإجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم الاحد الموافق 2020/12/27م وقد تم القياس البعدي عن طريق تطبيق اختبار التحصيل المعرفي في البحث في مقرر الكرة الطائرة قيد البحث علي مجموعتي البحث "الضابطة والتجريبية" ما تم اجراءه في القياس القبلي .

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

إستخدم الباحثين المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري .
- معامل السهولة والصعوبة.
- الوسيط .
- اختبار (ت) .

- التقلطح .
- معامل الالتواء .
- نسبة التحسن .
- معامل كوهن .
- نسبة الفاعليه لماك جوجيان

### عرض ومناقشة النتائج:

#### جدول رقم (10)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لإختيارات المعرفيه للمهارات قيد البحث ن=20

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة	درجه	11.20	1.20	31.10	1.02	19.90	58.61	176.11	13.11	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $2.30=0.05$

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

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لجميع لإختيارات المعرفيه قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) وحققت الاختبارات المعرفيه نسبة تحسن (176.11) وأن قيم حجم التأثير فى لإختبارات المعرفيه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة (الخراط الذهنيه المرسومة) وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

ويرجح الباحثين ان هذا التأثير الفعال ناتج عن استخدام الخراط الذهنيه المرسومة على التلميذات لتعليم مهارات كرة الطائرة قيد البحث وهذا يعنى ان الخراط الذهنيه ساهم مساهمة فعالة فى تحسن الجوانب المعرفية لتلميذات الصف الثانى الاعدادى حيث روعى فى إعداد وإستخدام الخراط الذهنيه المرسومة من اجل الأهداف الموضوعة والإرتقاء بالمعلومات والمعارف قيد البحث للطلاب وإثارة الدافعية تجاه التعلم بالخراط الذهنيه مما كان له اكبر الأثر فى إهتمام التلميذات بتنفيذ محتوى الوحدات التعليمية .

وفى هذا الصدد يذكر نجيب الرفاعى (2006م) على ان الخرائط الذهنية تعمل على تدوين المعلومات وربطها مع بعضها البعض بواسطة رسومات او كلمات على شكل خريطة فبإمكان المتعلم اختصار فصل فى كتاب او كتب بالكامل فى ورقة واحدة مختصرة للتذكر.

(21: 23)

ويشير ايضا مع كيليس keles (2012م) على ان استخدام الخرائط الذهنية فى عملية التدريس تساعد المعلمين على التخطيط والتنفيذ وتكون جذابو وشيقة للمتعلمين مما يشجعهم على المشاركة بفاعلية فى الدرس. (32: 39)

وتتفق نتائج البحث مع دراسات كلا من تونى بوزان 2007م ( 27 ) و هبه ابراهيم 2015م (24) وسهيل السيد 2015م (6) وشيماء عوض 2019م (8) ومحمد عاطف (2020م) (18) على اهمية استخدام الخرائط الذهنية فى تعلم واتقن المهارات الحركية والمعرفية فى الرياضيات المختلفة

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصل اليه من نتائج يرجع الى انتظام افراد المجموعة التجريبية المتبعة للخرائط الذهنية المرسومة فى الجوانب المعرفية لمقرر كرة الطائرة وبهذا يتحقق الفرض الاول

### جدول رقم (11)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لإختيارات المعرفية قيد البحث  $N=20$

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة	درجه	11.00	1.45	27.85	1.22	16.85	40.88	153.18	9.14	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $2.30=0.05$

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

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لجميع الإختيارات المعرفية قيد البحث قيد البحث لصالح

القياس البعدى 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 فى الاختبارات المعرفية قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى , وأن حجم تأثير الوحدات المستخدم فى المنهج المعتاد استخداماً للمجموعة الضابطة قوى .

وتشير تلك الفروق الى ان الوحدات بالطريقة التقليدية له تأثير فعال على تعلم المهارات فى كرة الطايرة و العاب القوى (قيد البحث) ويعزو الباحثين ذلك التأثير الفعال الى طريقه المعلم فى التدريس عن طريق الشرح اللفظى قيد البحث هذا بالإضافة الى تعود التلميذات من خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلوماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء الى استخدام اساليب مختلفة ومتنوعة للوصول بالتلميذات الى اعلى مستوى من الاداء

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من عصام الدين متولى 2007م (12) ووفيقه مصطفى سالم 2007م (26) فى ان المعلم يقوم بتعليم الوحدات التعليميه من خلال التقديم الشفهى للمتعلم او الاسلوب الامرى او الطريقه التقليديه

ويتفق ايضا مع دراسات كلا من هديل اخمد 2009م (25) وهاركارث (Harcart) واخرون 2010م (30) وهبه على ابراهيم 2015م (24) ان تأثير الوحدات التعليميه التى استخدمت الاسلوب التقليدى له تأثير ايجابى وفعال على تعلم الجوانب المعرفيه والمهاريه للمجموعه الضابطه

وفى 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 التقليدى .

كما يرجح الباحثين هذا التأثير الفعال الى انتظام افراد المجموعه فى تنفيذ البرنامج التقليدى وهذا يشير الى تأثير التلميذات بالطريقة التقليدية وكان ظاهراً فى اكساب معلوماتهم فى كرة الطايرة قيد البحث وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثانى

## جدول رقم (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين للقياس البعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة لإختيارات المعرفية قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=20$ 

الاختبار	وحده القياس	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمته (ت)	نسبه الفاعليه لماكجوجيان	حجم التأثير لكوهين	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س					
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة										
الاختبار المعرفى لكرة الطائرة	درجه	27.85	1.22	31.10	1.02	3.27	10.30	0.56	2.30	دال

قيمته (ت) الجدولي عند مستوى دلالة  $2.38=0.05$ 

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

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع الإختيارات المعرفية لكرة الطائرة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية نسبه فاعليه الوحدات التعليميه التي استخدمت الخرائط الذهنيه المرسومه نسبه ما بين (0.56) وأن قيم حجم التأثير في إختبار إختبارات المعرفيه قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى على المتغير التابع للمعالجة التجريبية المستخدمة (للخرائط الذهنيه المرسومة) وأن حجم تأثيره قوى وهذا يبين لنا ان هناك مؤشر واضح الى الخرائط الذهنيه المرسومة عن طريقه التقليديه فى استخدامهما لشرح المنهج من الناحيه المعرفيه مما يحقق مستوى أداء أفضل فى جميع المهارات قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة 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 واره المعرفة. (29: 431)

كما يتفق كلا من عزو وعفانة (2009م) الى ان الخرائط الذهنيه تعمل على توفيرالمعلومات المعرفيه فى البنيه الدماغية للمتعلم حيث تتيح له فهم الموضوعات الدراسيه و



تكون له صورة منظمه حول المعلومات وتعمل على الاستدعاء لتلك المعلومات المنظمة و كذلك تنظيم الحقائق والافكار (11: 29)

وفى هذا الصدد يذكر ناسيمار جولييز Nnasemar gwlez (2004م) و عادل كاطع (2019م) ان الخرائط الذهنية تساهم بشكل او باخر فى وضع افكار حول مواضيع المنهج بطريقه سلسه ومنظمه وفنيه ورسم ما يريدون على ورق بطريقه منظمه وسهله التذكر بحيث يعبر الطالب بها عن افكاره ومخططاته بدلا من الكلمات مما يساعدهم بعد ذلك على مراجعه المعلومات والدروس والتذكر والفهم من خلال التفاعل بين معرفتهم السابقة وبين الافكار والاحداث التى هم بصدد تعلمها. (22: 106) و (10: 12)

ويضيف روفنى Ruffini (2011م) الى ان الخرائط الذهنية واسعه الاستخدام فى المجال التعليمى لانها فريدهم نوعها فى عمليه التعلم والتعليم فهى تعتبر من اسهل وايسر الطرق لادخال المعلومات الى الدماغ والاسترجاع ايضا. (33: 34)

ويتفق ذلك مع نتائج كلا من فاديه سعد 2002م (15) و احمد ذكى 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 تاثير ايجابى لاستخدام الخرائط الذهنية على المجموعه التجريبيه

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصل اليه من نتائج تفاعل التلميذات و اقحامهم داخل العمليه التعليميه مع الخرائط الذهنيه المرسومة فى تدريس مقرر كرة الطائرة عن الاسلوب التقليدى وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثالث

### الاستنتاجات :

- فى ضوء حدود وفروض البحث والنتائج التى تم التوصل اليها استنتج الباحثين مايلى :
- ان اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة المستخدمة بدرس الكرة الطائرة ذو تاثير فعال على اكساب التلاميذ بعض الجوانب المعرفيه داخل المجموعه التجريبيه .

- تفوق المجموعه التجريبيه التى استخدمت اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة على المجموعه الضابطه فى تعلم التلميذات بالصف الثانى الاعدادى (بنات) مقرر الكرة الطائرة .

## ثانيا التوصيات

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

- ضرورة استخدام اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومة لاكتساب المعارف والمعلومات فى الكره الطائره 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 الرياضيه بجميع مراحلها
- اجراء دراسات مماثله على انشطه رياضيه مختلفه وعلى مراحل سنيه متنوعه
- عقد دورات تدريبيه لتدريب مدرسين التربيه الرياضيه على كفيه استخدام اسلوب الخرائط الذهنيه
- اجراء المزيد من الدراسات التى تستخدم استراتيجيات التدريس الحديثه اسلوب الخرائط الذهنيه المرسومه
- توفير مع توفير الاجهزه والادوات اللازمه بغرض رفع كفاءة العمليه التعليميه عند تدريس التربيه الرياضيه

## المراجع والمصادر

### اولا المراجع العربيه :

1. احمد زكي عثمان (2009م) : فاعليه استخدام استراتيجيه خرائط المفاهيم علي تحسين اداء بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفي في درس التربيه الرياضيه ، رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين جامعه الاسكندريه .
2. اشرف محمد عبد القادر : فاعليه استراتيجيه الخرائط الذهنيه الالكترونيه على التحصيل المعرفى لمقرر التربيه الكشفية لطلاب كلية

(2012م)

التربية الرياضية بدمياط , مجلة بحوث التربية الرياضية  
المجلد 46 و العدد 90 , كليه التربية الرياضية بنين ,  
جامعة الزقازيق .

3. **ايمان النحاس ابراهيم**  
**مايسة محمد ربيع (2016م)**  
: فاعلية استراتيجيات الخرائط الذهنية الالكترونية فى  
التحصيل المعرفى والمستوى المهارى والاتجاه نحو مقرر  
مسابقات الميدان والمضمار , المجلة العلميه للتربية  
البدنية وعلوم الرياضة , العدد 77 , جامعة حلوان.
4. **بندر بن مصلح الغامدي**  
**(2005م)**  
: 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 الاساسية  
للبراعم في كرة السلة , رسالة ماجستير جامعة بنها.
7. **شادي محمد العربي حلمي**  
**(2015م)**  
: استخدام الخرائط الذهنية لتعليم بعض المهارات الاساسية  
لدى ناشئ الملاكمة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية  
التربية الرياضية, جامعة بنها.
8. **شيماء عوض الله عبد الحميد**  
**(2019م)**  
: تأثير استخدام بعض اشكال خرائط المفاهيم علي  
التحصيل المعرفي والمهاري في البالاية لدي 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 الاساسية فى كرة  
القدم للتلاميذ بدولة الكويت, رسالة ماجستير, كلية التربية  
الرياضية للبنين بالزقازيق.
10. **عادل عودة كاطع (2019م)**  
: تاثير الخرائط الذهنية فى تعلم مهارات التهديف بكره القدم  
لطلاب ,مجلة علوم التربيه الرياضيه, العدد5, جامعه  
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 النظرية والتطبيق , ط1 , دار الوفاء لطباعة والنشر , الاسكندرية . (2007م)
  13. غادة محمد عبد الرحمن : أثر برنامج الخرائط الذهنية على تحصيل المفاهيم العلمية وتنمية الإبداع لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الدراسات العليا , برنامج تربية الموهوبين , جامعة الخليج العربي , البحرين . (2012م)
  14. الغريب زاهر اسماعيل : تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم , عالم الكتاب , القاهرة . (2001م)
  15. فادية عطية سعد (2002م) : : تأثير التعلم باستخدام استراتيجيات 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 في التربية الرياضية , مركز حلمي ابو هرجة وهاني سعيد عبد المنعم (2001م) الكتاب للنشر , ط1 , القاهرة .
  17. محمد صلاح عبد الله : تأثير استخدام خرائط المفاهيم علي نواتج التعلم بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية , رسالة دكتوراه جامعة الزقازيق . (2015م)
  18. محمد عاطف محمد : تأثير 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 لطباعه 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 ط1 , الكويت .

22. نناسيمار جوليز (2004م) : تخطيط الذهن , ط 1 , دار ميمان لترجمة للنشر والتوزيع , جدة , السعودية .
23. نهاد السيد عباس البريدي : تأثير استخدام خرائط المفاهيم علي التحصيل المعرفي لبعض مهارات درس التربية الرياضية , رسالة ماجستير , غير منشورة. (2020م)
24. هبه علي ابراهيم (2013م) : أثر تصميم خرائط ذهنية فى تحسين مستوى التحصيل المعرفى 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 الكيبرات بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة , قسم المناهج وطرق تدريس العلوم , كلية التربية , جامعة أم القرى , مكة المكرمة , المملكة العربية السعودية.
26. وفيفة مصطفى ابو سالم : تكنولوجيا التعلم والتعليم فى التربية الرياضية , ط 2 , منشأة المعارف بالاسكندرية . (2007م)

#### ثانيا المراجع الاجنبية :

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 liberary 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 سرعه رد الفعل علي بعض المهارات المركبة لناشئي كرة القدم بمحافظة كفر الشيخ

\* أ. د / ياسر محفوظ الجوهري  
\*\* د / محمد فكري المغني  
\*\*\* أ / أحمد جمال محمود العافي

### مقدمة البحث:

حيث نجد أنه مما لا شك فيه أن العالم تقدم خطوات واسعة وسريعة نحو ثورة علمية أدت الى تغيير المفاهيم الخاصة بالتدريب الرياضي ، مما أدت إلى تطور التدريب الرياضي لكرة القدم وفى كافة جوانبها ، والتدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على اسس علمية تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل فى الاداء الرياضي لكرة القدم ، ان تخطيط التدريب الحديث والأسس والمبادئ العلمية للتدريب فى كرة القدم يلعب دور أساسي فى تحقيق المستويات العالية .

ويشير " عويس الجبالي " ( 2000م ) أن وصول الرياضي إلى المستويات الرقمية العالية و المتقدمة لا يعتمد على تنفيذ البرامج التدريبية الموضوعة فقط بل على أسس علمية سليمة ولكن ربط ذلك بالخصائص الجسمية والقدرات البدنية (9: 19)

ويذكر محمد حسن علاوى (2002م) أن التدريب الرياضي هو عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته لذلك ، وتتطلب 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 التدريبية 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 و تطبيقات الرياضات الجماعية و وكيل الكلية لشئون التعليم و الطلاب سابقاً - 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 ( 2015م) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً فعدم تمتع اللاعب بالياقة البدنية العالية يؤثر بصورة سلبية على مستوى أدائه المهارى خاصة عند اقتراب المباراة من نهايتها. ( 2: 29)

### مشكلة البحث:

لذلك من خلال خبره الباحثون في مجال التدريب ، ومشاهدة وتحليل لبعض مباريات الناشئين في الأندية الأخرى ( محافظة كفر الشيخ) لاحظ الباحثون تدنى المستوى بصفة عامة ومستوى السرعة وخاصة سرعة رد الفعل مما يترتب عليه فقدان الكرة في الحوارات الثنائية وعدم قدرة اللاعبين على تغير اوضاعهم ( وضع الجسم ) مما يترتب 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 يتسبب في بطء الاداء أثناء المباريات مع عدم قدرة الفريق المهزوم على التعويض وذلك للقصور الواضح في عنصر التحمل الخاص بكرة القدم وهو ما يأتى اثره واضحا على اداء المنتخبات الوطنية بجميع مراحلها وخاصة منتخبات الناشئين مما ينعكس بالسلب على عمل الاجهزة الوظيفية للاعبين في هذا السن المبكر ويؤدى بالتالي الى ضعف المستوى الفني وعدم الاستمرار فى الاداء المتميز لفترة طويلة خلال شوطي المباراة مما وجه الباحثون لإختيار هذا الموضوع بعنوان " تأثير تدريبات سرعه رد الفعل علي 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 البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

**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 فى 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 تتداخل 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 بدوله 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 احصائيا بين القياس ( القبلى –البعدى ) على بعض خطط اللاعب الدفاعية وخاصة وقفة اللاعب المدافع والتركيز على الكرة ومهاجمة اللاعب المنافس فى 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) برعم ، أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمهارات

5- دراسة GunnarElling Mathisen (2014)(16) بعنوان: 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 : التجريبي ، 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

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي بإستخدام مجموعة واحدة تجريبية والاخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث .

#### مجتمع البحث

إشتمل 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 إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادى سخا الرياضي التابع لمحافظة كفر الشيخ للموسم الرياضي 2019 – 2020م من مواليد 2002م وكانت عينة البحث الأساسية (20) لاعباً (مقسمة الي 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 بنادي سخا الرياضي .
2. أن يكون اللاعب منتظم في التدريب
3. توافر الادوات التي تساعد الباحثون على تنفيذ البرنامج.
4. لا يكون مشترك في برنامج اخر

5. موافقة إدارة النادي علي 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 للاعبين كرة القدم:

تم إختيار مجموعة من اختبارات المتغيرات البدنية واختباراتها الخاصة بلاعبي كرة القدم وتم تصميم استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها، وتم توزيعها على ذوى الخبرة والاختصاص لإبداء الرأي

تحديد أهم اختبارات الأداء المهارى للاعبين كرة القدم:

تم إختيار اختبارات الأداء المهارى للاعبين كرة القدم ، كما تم تصميم استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهمها ولإبداء الرأي فيها الإختبارات البدنية قيد البحث:

- اختبار عدو 30م من الوقوف

- 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 فى البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول ، ميزان طبي لقياس الوزن

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام وشريط قياس مرونة الفخذين وقدرة عضلات الفخذين بالسنتيمتر .

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .

## المعاملات العلمية لوسائل جمع البيانات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق وثبات الاختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة .

## الصدق :-

قام الباحثون بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) من خلال النسبة المئوية لإتفاق الخبراء على الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة مئوية 80% فأكثر، وأستخدم أيضاً صدق التمايز بين المجموعة المميزة وهي العينة الأسطوانية وعددها (16) لاعب منهم عدد (8) لاعب مجموعة مميزة ، والمجموعة غير المميزة وعددها (8) لاعبين

## جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في (سرعه رد الفعل الرشاقة) قيد البحث  $n=1$   $n=2$   $n=8$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
			1ع	1م	2ع	2م	
1	اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	6.87	0.8	7.61	0.09	3.68
2	الوثب العريض من الثبات	متر	1.68	0.10	1.45	0.17	3.33
3	الجلوس من الرقود	عدد	13.11	0.18	10.10	0.09	3.95

\* 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 احصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة الأمر حيث يشير ذلك الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

## جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في المهارات المركبة قيد البحث

$$n = 1 = 2 = 8$$

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
			1م	1ع	2م	2ع	
1	الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.54	0.10	5.12	0.18	3.85
		دقة	2.10	0.15	2.55	0.21	4.18
2	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عدو	3.24	0.10	2.95	0.17	3.33
		اداء	5.74	0.16	5.40	0.10	3.17
3	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.98	0.09	7.10	0.13	3.65
		دقة	2.22	0.11	2.21	0.12	4.28

\* 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 احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

## النتائج:-

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك علي العينة الأستطلاعية وعددها (8) لاعب ، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف.

## جدول (4)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية

في (سرعه رد الفعل الرشاقة) ن = 8

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
			1م	1ع	2م	2ع	
1	اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	2.19	0.34	2.15	0.25	0.958
2	الوثب العريض من الثبات	متر	1.50	0.20	1.58	0.32	0.947
3	الجلوس من الرقود	عدد	2.19	0.31	2.29	0.17	0.980

\* 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 (0.928، 0.999)، 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 التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية  
في (سرعه رد الفعل الرشاقة) ن = 8

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الثبات
			1م	1ع	2م	2ع	
1	الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.20	0.12	5.17	0.11	0.958
		دقة	2.17	0.18	2.19	0.18	0.947
2	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عدو زمن	3.12	0.10	3.09	0.13	0.994
		اداء زمن	5.47	0.16	5.22	0.10	0.947
3	الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.26	0.12	7.10	0.16	0.964
		دقة	2.18	0.19	2.21	0.11	0.947

\* 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 (0.910، 0.988)، 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 المقترح :

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.
- مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة بهذه المرحلة العمرية.

### أهداف تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

عند تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي كرة القدم باستخدام تدريبات بدنية وتوافقية وعلى أجزاء الجسم المختلفة ووفق طبيعة الأداء البدني والفني مع أهمية تنمية وتطوير كل من:

- مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).

- مستوى الأداء المهارى في كرة القدم.

### معايير برنامج تدريبات سرعه رد الفعل والرشاقة:

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعه ومع طبيعة المرحلة العمرية.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب

- توافر عوامل الأمن 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 12×3

أسبوع = 36 وحدة بالبرنامج

ج- طريقة التدريب المستخدمة: استخدم الباحثون طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة ،

والتدريب التكراري ، والتدريب الدائري ، إضافة لمحتوى من التدريبات ذات طبيعة الأداء

المشابهة لأداء الأداء المهارى.

### الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترى مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار 30 ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.

- تحديد حمل كل تمرين بالضرب  $\times 4/3$ .

- تمرينات الأثقال 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 ثلاث مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على اعتبار أن الدائرة التدريبية مجموعة.
- الراحة بين المجموعات 2-4 ق.
- يتم قياس أقصى تكرار خلال 30 ث لكل تمرين كل 3 أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج.
- تحديد شدة الأحمال والوزن للأثقال 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 (التحضيرى): 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 اشتملت 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 التدريبي في غضون دورة الحمل  
الفترية والمكونة من (12) أسبوع تدريب

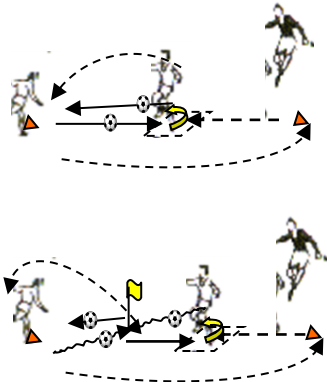
### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقا لطبيعة العينة استخدم الباحثون الاسلوب الوصفي إستخدام  
الباحثون برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، واستعانوا بالأساليب  
الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط
- معامل الثبات الفاكرونباخ
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- إختبار (ت) لدلالة الفروق T.test
- اختبار مان ويتنى لعينتين مستقلتين . ( U – Test )
- اختبار القيمة الحرجة ( ت )

## نموذج لوحدية

الأسبوع : الأول التاريخ : 2019/11/2 زمن الوحدة التدريبية : 95 دقيقة المكان : ملعب نادى سخا الرياضي  
الهدف الرئيسي : تنمية المهارات المركبة ومكونات اللياقة البدنية (السرعة- سرعه رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)  
حمل التدريب : عالي الأهداف الفرعية : تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه ثم الجرى بالكرة ثم التمرير

أجزاء الوحدة التدريبية	زمن الجزء	محتوى التدريبات	إخراج التدريبات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الهدف	الأدوات
الإحماء	15ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب 4ق.		1	--	1	--	تهيئة الجسم بدنياً	
		- تدريبات الإحماء البرازيلي وتتضمن تدريبات المرجحات والدورات والاطالات وتكون بشكل جماعي وتوافقي 5ق		1	1	1	--	وفسيولوجياً	
		- إطالات حركية عامة للجسم (الذراعين -الجزع- الرجلين) 6ق		1	--	1	--	وذهنياً	
الجزء الرئيسي	75 ق	- يقف اللاعبون امام خط الخلفى بالجانب وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون بالجرى بالجري الجزاجي من الخط الخلفى الى خط الـ 18 م لمدة 15ق		3	40ث	3	--	رشاقة	كرات - قدم - أقماع - جير
		- يمرر (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجرى الحر لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم الرجوع والتمرير للأمام وهكذا (الاستلام بباطن القدم) مسافة 8م لمدة 18ق		3	45ث	3	--	تدريبات على الاستلام مع تغيير الاتجاه ثم التمرير والاستلام مع تغيير الاتجاه	
		- نفس السابق مع زيادة مسافة التمرير إلى 15م. لمدة 12ق		2	50ث	3	--	ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	
		- يقف اللاعبون كما بالشكل، يمرر اللاعب (أ) الكرة للاعب (ب) الذي يقوم بالجرى لاستلام الكرة داخل المربع ثم تغيير الاتجاه للخلف ثم العودة ثم الجرى بالكرة حتى الوصول للعلم ثم التمرير ثم الجرى الحر للوقوف خلف القطار المواجه وهكذا (الاستلام بباطن الكرة) لمدة 18ق		2	55ث	2	2 ق	سرعه رد الفعل - الرشاقة	

		2.5 ق	3	40ث	2		- نفس السباق مع زيادة مسافة التمرير إلى 15م وزيادة مسافة الجري بالكرة إلى 15م. لمدة 12ق		
	التهدة والرجوع إلى الحالة الطبيعية	4 ق	2	--	2		- (وقوف) المشي حول الملعب ثم عمل اطالات ثابتة للجسم (الذراعين –الجذع- الرجلين) 5ق	5 ق	الختام

## عرض ومناقشة النتائج :

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

الآتية :-

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث التجريبية ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	7.21	0.11	5.10	0.28	5.28
الوثب العريض من الثبات	متر	1.62	0.19	1.87	0.17	6.38
الجلوس من الرقود	عدد	12.10	0.16	16.65	0.58	4.85

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.28

يتضح من الجدول رقم (6) الخاص بالدلالات 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 ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	معدل التحسن
		ع	م	ع	م		
اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	7.21	0.11	5.10	0.28	2.11	29.26%
الوثب العريض من الثبات	متر	1.62	0.19	1.87	0.17	0.25	13.36%
الجلوس من الرقود	عدد	12.10	0.16	16.65	0.58	4.55	27.40%

يتضح من الجدول رقم (7) الخاص بالدلالات 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

## لاعب كرة القدم مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.18	0.15	4.26	0.11	4.63
	دقة	2.18	0.10	3.68	0.19	4.25
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عدو زمن	3.05	0.16	2.55	0.12	3.85
	اداء زمن	5.61	0.28	4.02	0.21	3.49
الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.31	0.24	5.10	0.19	5.21
	دقة	2.18	0.16	3.54	0.11	4.39

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05) = 2.28$

يتضح من الجدول (8) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية 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 ( 9 )

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات المركبة لدى

لاعب كرة القدم مجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	معدل التحسن
		ع	م	ع	م		
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.18	0.15	4.26	0.11	0.92	21.59%
	دقة	2.18	0.10	3.68	0.19	1.50	40.76%
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عدو زمن	3.05	0.16	2.55	0.12	0.50	16.39%
	اداء زمن	5.61	0.28	4.02	0.21	1.59	28.34%
الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.31	0.24	5.10	0.19	2.21	30.23%
	دقة	2.18	0.16	3.54	0.11	1.36	38.41%

يتضح من الجدول (9) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية 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 (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث الضابطة  $n=10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	7.20	0.9	6.55	0.02	4.36
الوثب العريض من الثبات	متر	1.60	0.10	1.68	0.14	4.87
الجلوس من الرقود	عدد	12.00	0.11	10.54	0.15	3.52

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05) = 2.28$

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 البعدي، 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 مجموعة البحث الضابطة  $n=10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	معدل التحسن
		ع	م	ع	م		
اختبار عدو 30م من الوقوف	ث	7.20	0.9	6.55	0.02	0.65	9.02%
الوثب العريض من الثبات	متر	1.60	0.10	1.68	0.14	0.08	4.76%
الجلوس من الرقود	عدد	12.00	0.11	10.54	0.15	1.46	12.16%

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 البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05)$ .

## جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.21	0.21	4.54	0.18	3.84
	دقة	2.16	0.12	2.58	0.15	3.18
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عندو زمن	3.10	0.17	3.00	0.02	4.63
	اداء زمن	5.45	0.20	5.12	0.21	5.85
الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.25	0.22	6.50	0.28	3.67
	دقة	2.16	0.16	2.54	0.13	3.49

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(0.05) = 2.28$

يتضح من الجدول (12) الخاص بالدلالات 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 (13)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات المركبة لدى لاعبي كرة القدم مجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	معدل التحسن
		ع	م	ع	م		
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن	5.21	0.21	4.54	0.18	0.67	12.85%
	دقة	2.16	0.12	2.58	0.15	0.42	16.27%
الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير	عندو زمن	3.10	0.17	3.00	0.02	0.10	3.22%
	اداء زمن	5.45	0.20	5.12	0.21	0.33	6.44%
الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن	7.25	0.22	6.50	0.28	0.75	10.34%
	دقة	2.16	0.16	2.54	0.13	0.38	14.96%

يتضح من الجدول (13) الخاص بالدلالات الإحصائية بالقياسات ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية 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 وتفسيرها :-

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) 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 وانحراف 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 وانحراف 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 وانحراف 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 وانحراف 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 وانحراف 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 البعدي 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 البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في الجلوس من الرقود
- **الاستلام من الحركة ثم التمرير :-** حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.18 وبانحراف معياري 0.15 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.26 وبانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.63 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وبانحراف معياري 0.10 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.68 وبانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.25
- **الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التمرير :-** حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 3.05 وبانحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 2.55 وبانحراف معياري 0.12 وكانت قيمة ت 3.85 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.61 وبانحراف معياري 0.28 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.02 وبانحراف معياري 0.21 وكانت قيمة ت 3.49
- **الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير :-** حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.31 وبانحراف معياري 0.24 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 5.10 وبانحراف معياري 0.19 وكانت قيمة ت 5.21 وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وبانحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.54 وبانحراف معياري 0.11 وكانت قيمة ت 4.39
- **الاستلام من الحركة ثم التمرير :-** حيث كان الزمن في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 5.18 وبانحراف معياري 0.15 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.26 وبانحراف معياري 0.11 وكانت الفروق بين المتوسطين 0.92 وكانت نسبة التحسن 21.59 % وكانت الدقة في المتوسط الحسابي في القياس القبلي 2.18 وبانحراف معياري 0.10 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 3.68 وبانحراف معياري 0.11 وكانت الفروق بين المتوسطين 1.50 وكانت نسبة التحسن 40.76 % ، 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 3.05 وبإنحراف معياري 0.16 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 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 البعدي 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 البعدي 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 البعدي 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 البعدي 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 البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

يشير " محمد رضا الوقاد " (2003م) أن الإعداد المتكامل للرياضي بصفة عامة وللاعب كرة القدم بصفة خاصة يجب أن يشمل على الجوانب التالية ( الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد النفسي - الإعداد للمباريات ) (12 : 115) .

ويبين حسن أبو عبده (2007) أن للعبة كرة القدم ثلاثة مكونات أساسية وهي ( الأداء المهاري - الأداء الخططي - اللياقة ) فعدم تمتع اللاعب بلياقة عالية فان ذلك يؤثر سلبا علي أدائه المهاري خاصة كلما اقتربت المباراة من نهايتها، فإذا لم يكن أداء اللاعب يقترب بشكل كبير من المثالية فان العمل علي الأداء الخططي بغض النظر عن مدي سهولته يعد إضاعة للوقت 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 البعدي. 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 البعدي.

- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.20 وانحراف معياري 0.09 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 6.55 وإنحراف معياري 0.02 وكانت قيمة ت 4.36

- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.60 وانحراف معياري 0.10 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 1.68 وإنحراف معياري 0.14 وكانت قيمة ت 4.87

- الجلوس من الرقود :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.00 وانحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 10.45 وإنحراف معياري 0.15 وكانت قيمة ت 3.52

- اختبار عدو 30م من الوقوف :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 7.20 وانحراف معياري 0.09 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 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 البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في اختبار عدو 30م من الوقوف

- الوثب العريض من الثبات :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 1.60 وانحراف معياري 0.10 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 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 البعدي وتحسن المتغيرات البدنية في الوثب العريض من الثبات

- الجلوس من الرقود :- حيث المتوسط الحسابي في القياس القبلي 12.00 وانحراف معياري 0.11 والمتوسط الحسابي في القياس البعدي 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 البعدي 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 البعدي 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 7.25 وبإنحراف معياري 0.22 وفي المتوسط الحسابي في القياس البعدي 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 البعدي 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 البعدي وتحسن المتغيرات المهارية في الاستلام من الحركة ثم الجري بالكرة ثم التمرير

يضيف **حسن السيد أبو عبده (2007م)** أن الأداء الحركي المنفرد يتركب 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 وخواص نشؤية جديدة لا تتوفر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء الحركي . ( 3 : 19 )

بينما يؤكد **حسن السيد أبو عبده (2007م)** أن الأداءات الحركية المركبة من التدريبات الاساسيه في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقه الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي ويمكن تحديد مساحه وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم علي قدره اللاعب ومهارته. ( 3 : 152 )

وهذا يتفق مع دراسة GunnarElling 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 البعدي.

### الاستنتاجات :-

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

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (سرعه رد الفعل الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم لصالح القياس البعدي.

### التوصيات :-

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث ، يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. إجراء أبحاث لتعديل اختبارات المهارية المركبة التي تتناسب مع سرعة الأداء في كرة القدم.
2. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية المهارية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدئي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
3. القيام بدراسات أخرى مشابهة على مراحل سنوية مختلفة لم تتناولها الدراسة الحالية.
4. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء المهارية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية.

1. جاسم علي محمد عيسي (2018م) : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الرشاقة والتوازن على رسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية لناشئي كره القدم بدوله الكويت رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

2. حسن السيد أبو عبده : الإعداد البدني للاعب كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، ماهي للتوزيع والنشر ، الإسكندرية. (2015م)
3. \_\_\_\_\_ : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة السابعة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية. (2007م)
4. حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1994م)
5. رامي سلامة محمود : تأثير المباريات المصغرة على بعض القدرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها . عبد الحفيظ (2020م)
6. طارق محمد جابر : "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب علي فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط . (2002م)
7. عبد الباسط محمد عبد : 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 . عمر (2001م)
8. عبد الرحمن عبد الحميد : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز مركز الكتاب للنشر. زاهر (2001م)
9. عويس علي الجبالي : "التدريب الرياضي النظري والتطبيق"، ط2، دار G.M.S ، القاهرة . (2001م)
10. محمد إبراهيم سلطان : "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. (2004م)
11. محمد حسن علاوى : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

(2002م)

12. محمد رضا الوقاد : "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1، دار السعادة للطباعة

(2003م)

13. محمد عبده صالح : أساسيات في كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة ، القاهرة.

الوحش، مفتي ابراهيم

حماد (1994م)

14. محمد كشك، أمر الله : أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم، بدون .

البساطي (2000م)

15. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط ، تطبيق ، قيادة ) ط2

، دار الفكر العربي ، القاهرة.

(2001م)

ثانياً: المراجع الأجنبية.

16. GunnarEllingMathisen : Effect of plyometric training for 13 year-old male soccer players on acceleration and agility performance (2014)

lase journal of sport science

17. Maher &amp;Alan .E. : " Finishing " up your practice, Coach and Athletic Director , V11, no5. Dec (2001)

2001. p, 46.9.